

1982-2012
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus www.gour-med.de Ausgabe 3/4 - 2014

LUXEMBURGER
WEINE

FRÜHLINGS-
PASTA

Genießertipp von Armin
Roßmeier

BERLIN

Im Dschungel der
Großstadt

BUDAPEST

Frühstück – wie –
bei Tiffany

SEYCHELLEN

Abenteuersegeln durch
die Inselwelt

MALAYSIA

Besuch im Regenwald

EBERTS AUSFLÜGE

Wären Sie nun bedient?

Gour-med

Getestet und empfohlen

3/4 –2014

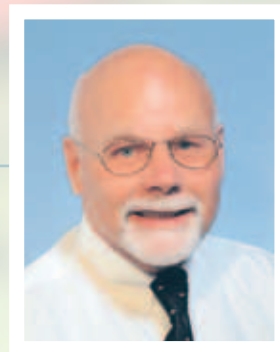
33. Jahrgang

ISSN 0177-3941

H 54575

Lea Linster





Liebe **Gour-med** - Leser,



Zum Thema gut und genussvoll Essen haben wir die Genussbotschafterin Luxemburgs, Lea Linster, in ihrem Restaurant in Frisange, nicht weit von der Stadt Luxemburg entfernt, besucht. Die Luxemburger Ausnahmeköchin hat uns nicht nur mit ihrem

Menu sondern auch mit ihrem Charme und ihrer Unkompliziertheit begeistert. Bei ihr zu essen ist ein kulinarischer Höhepunkt im Leben eines jeden Gourmets. Es ist ein tolles Erlebnis in einer einzigartigen, sehr harmonischen Atmosphäre. Sie sollten sich selbst mal davon überzeugen.



Alles neu macht der Mai, heißt eine alte Volksliedweisheit. Wir haben tatsächlich, pünktlich zum sogenannten Wonnemonat, eine freudige Neuigkeit. Wir starten in diesem Monat eine Kolumne, die et-

was ganz Besonderes ist: Unser Mitarbeiter Horst-Dieter Ebert, unseren Lesern hauptsächlich als Buchkritiker bekannt, hat über zwanzig Jahre „Eberts Bordbuch“ geschrieben, unglaubliche 280 Folgen über das kulinarische Reisen in Flugzeugen, in Luxuszügen, auf Kreuzfahrtschiffen, gelegentlich auch mal in einem Auto – wahrhaftig eine Kult-Kolumne, in der kaum eine Airline, kaum ein Schiff verschont geblieben ist (auch als Buch erschienen).

Wir haben seine Kolumne größer und schöner gemacht, nennen sie jetzt „Eberts Ausflüge“, natürlich doppeldeutig, denn sie wird ja nicht nur von Flügen handeln. Obwohl: Den Auftakt bildet ein Transatlantik-Trip mit der Swiss, ausnahmsweise in der First, normalerweise reist Ebert in der Business Class; auch da gibt es ja heutzutage was Beschreibenswertes zu essen.

Besondere Weine, ebenfalls aus Luxemburg, stellt Ihnen Yvonne Hoffman vor. Weine die in Deutschland weniger bekannt sind, was wir bedauern. Lassen Sie sich überraschen welche Weine Ihnen unsere Sommelière empfiehlt.



Fernreisen sind längst nichts Besonderes mehr, zwei der reizvollsten Ziele in Asien und Afrika haben wir für Sie besucht.

Begleiten Sie uns in den Regenwald

Nord-Malaysias und entdecken Sie mit uns die Faszination des Dschungels.

Wer träumt nicht davon mal die Seychellen zu erkunden? Wir haben einen Segeltörn durch die Inselwelt der Seychellen gemacht. Die einzigartige Flora und Fauna der im Indischen Ozean gelegenen Inseln begeistert nicht nur Taucher und Naturliebhaber.

Anne Wantia war in dem exklusivsten Hotel Marokkos, dem Palais Namaskar, ein Märchen aus 1001er Nacht in Marrakech. Lassen Sie sich in die Geheimnisse des Landes entführen und widerstehen Sie nicht dem dort angebotenen Luxus.



Gesund genießen ist seit vielen Jahren das Motto des TV-Kochs Armin Roßmeier. Dieses Mal stellt er Ihnen drei Rezepte zum Thema Pasta und Basta vor. Genuss der gut nach zu kochen ist.

Das neueste aus der Medizin- und Pharma-Industrie steht, wie immer, am Schluss des Magazins.

Genießen Sie den Frühling, seine Düfte und die jahreszeitlich bedingten kulinarischen Höhepunkte.

Das wünscht Ihnen

Ihr **Gour-med**-Team und natürlich

Klaus Lenser
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 Lea Linster Luxemburgs Genussbotschafterin

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP VON YVONNE HOFFMANN ALIAS MRS. pipco Luxemburger Weine

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP von Armin Roßmeier Pasta – Basta

14 GENUSS UND REISETIPPS

- 14 Neu in Berlin – Oase im Dschungel der Großstadt
- 18 Palais Namaskar – ein Märchenschloß in Marrakech
- 22 Segeln durch die Seychellen – Abenteuer im Inselparadies
- 24 Regenwald in Malaysia

27 KULINARIA DER WELT Frühstück wie bei Tiffany

30 EBERTS AUSFLÜGE Wären Sie nun bedient?

32 KURZ NOTIERT

- 32 Küchenparty im Jumeirah
- 33 Himmlische Japanische Küche an Bord
- 34 SeaDream
- 35 Karibischer Luxus
- 37 Gourmet Festival an Bord der Europa
- 39 Koch des Jahres gesucht



14 Berlin – Oase im Dschungel



18 Marrakech



24 Malaysia – wo Südost-Asien am schönsten ist

40 BUCH-TIPPS Frühjahrs-Auswahl von Horst-Dieter Ebert

44 **Gour-med**-GETESTET UND EMPFOHLEN

- 44 Staubsaugen – endlich eine saubere hygienische Sache
- 45 Der Luftreiniger von Rowenta

46 SIT VENIA VERBO ... Malaysia Airlines – Käfighaltung in der fliegenden Keksdose

47 WEIN UND GESUNDHEIT AKTUELL

58 ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL

59 MEDIZIN NEWS

57 PHARMA NEWS

- 02 EDITORIAL
- 32 IMPRESSUM

Klaus Lenser
Anne Wantia

Besonders empfehlenswert



Elegantes Ambiente im Restaurant

Lea Linster, eine der berühmtesten Köchinnen in Europa, ist eine faszinierende Persönlichkeit. Sie begeistert ihre Gäste und ist geradezu enthusiastisch wenn es ums Kochen und den damit verbundenen Genuss geht. Mit unwiderstehlichem Charme versteht sie die Herzen und die Gaumen ihrer Gäste zu erobern. In ihren vielen TV- Shows begeistert sie Millionen von Zuschauern und natürlich ihre Kollegen.

Ihre erste berufliche Versuchung war der Start in einen akademischen Beruf, von Gerechtigkeit geleitet wollte sie Juristin werden. Der plötzliche Tod ihres Vaters stellte sie vor neue Herausforderungen, sie musste die geerbte Tankstelle übernehmen.

An Stelle von Benzingeruch favorisierte sie die inspirierenden Gerüche wohl-schmeckender Speisen. Kurzer Hand funktionierte sie die Tankstelle in ein Bistro mit Kegelbahn um: Das Restaurant „Lea Linster“ war geboren.

Kochen, professionell, hat sie nie gelernt. Als Autodidaktin, mit Liebe zum guten Essen, hat sie ihre Kochkunst perfektioniert wie es nur wenige schaffen.

Die Luxemburgische Sterneköchin erhält bereits 1987 ihren ersten Michelin Stern, den sie seitdem erfolgreich verteidigt.

Schon zwei Jahre später, 1989, erkocht sie, bisher als erste und einzige Köchin weltweit, den Bocuse d'Or, die höchsten Weihen, die ein Koch erreichen kann. Damit nicht genug, 2009 wird sie zum „Chef des Jahres“ ernannt.

In großen TV-Kochsendungen, u.a. bei Lanz, ist sie ständiger Gast, kocht mit den berühmtesten Kollegen aus der ganzen Welt und ist in jeder Sendung der „Star“.

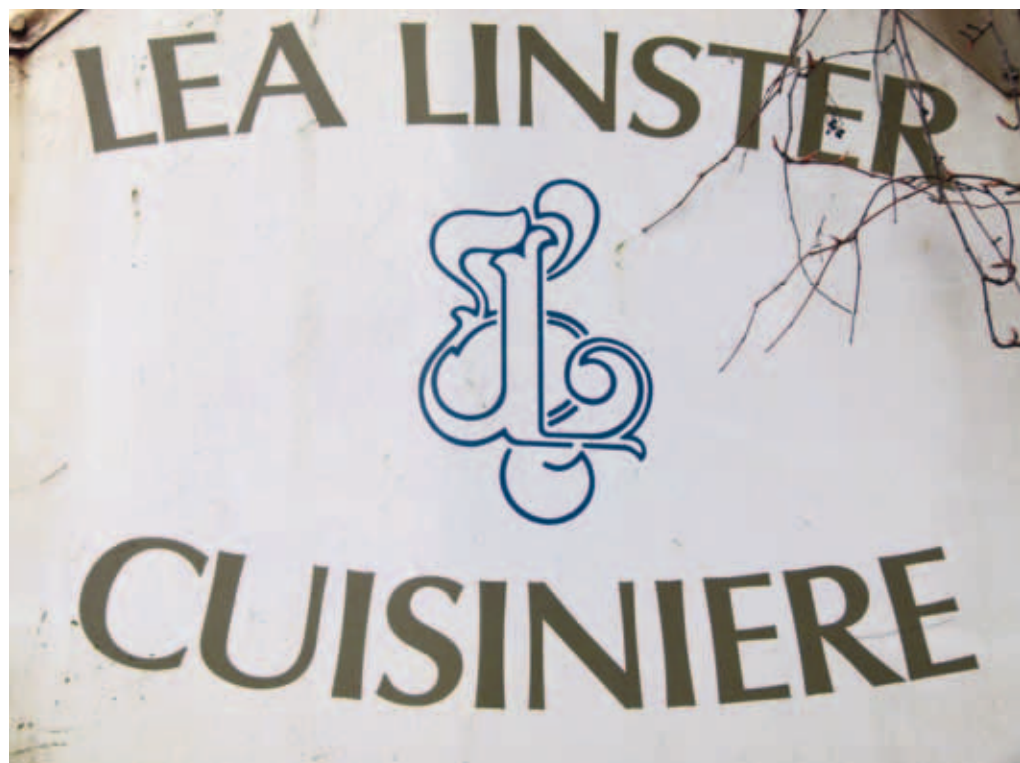
Lea Linster habe ich in St. Moritz, anlässlich des Gourmet-Festivals 2005 kennen gelernt. Köchinnen aus der ganzen Welt waren dort zu Gast, u.a. Berühmtheiten wie JinR aus Peking, Mary Bronnstine aus Miami, Cornelia Poletto aus Hamburg und Irma Dütsch aus der Schweiz, kochen mit ihr in St. Moritz.

Lea Linster ist die unbestrittene Chefin im „Ring“, sie versteht es jedem Gast das Gefühl zu geben „ich koche nur für dich“. Kein Wunder, dass sie, bei allen als eine liebenswerte, intelligente, unterhaltsame Gastgeberin, die auch noch ihre Gäste

kulinarisch auf höchstem Niveau verwöhnt, in Erinnerung bleibt. Getreu ihres Mottos: Lea Linster Avec Amour.

Unser Verwöhn-Menü von der Sterneköchin bei unserem Besuch in ihrem Restaurant möchten wir Ihnen nicht vorenthalten.

Zum Auftakt probieren wir den hauseigenen, viel gelobten und bei Blindverkostungen mehrfach prämierten Rosé Crémant, eine perfekt aromatische Ergänzung zum amuse gueule, dem gefüllten Lachsrollchen mit Käseplätzchen. Beim Menu entscheiden wir uns für das





Jedes Amuse gueule ein Genuß für sich ...



berühmte Bocuse d'Or Menu. Wir starten mit einem feinen Fenchelsüppchen.

Die zweite Vorspeise dann ganz traditionell französisch, Foie Gras von der Ente, dazu ein feinherber Riesling Spätlese von Lea und Max. Passt wunderbar zusammen.

Die Verlockungen der á la Carte Gerichte machen uns neugierig, zu unserer Menu Wahl bestellen wir als weiteren Zwischengang noch das cremiges Risotto mit schwarzen Trüffeln und die Panna Cotta von der Kartoffel, ebenfalls mit Trüffeln. Das Risotto ist perfekt feines Aroma, sehr gute Textur, der Reis hat den richtigen Biss, bei der Panna Cotta fehlt vielleicht das gewisse Etwas.

Von dem im Anschluss servierten Steinbutt mit Pak Choi Gemüse sind wir begeistert – auf den Punkt gegart, schön glasig und harmonisch abgestimmt mit dem asiatischen Gemüse.

Das rosa gebratene und in einer Kartoffelkruste gereichte Lamm sowie das gegrillte Kalbsfilet kann besser nicht zube-

reitet werden. Lea Linsters Küche erfüllt unsere Erwartungen und die der Gäste. Der dazu gereichte Rote aus der Rioja rundet das Ganze herrlich ab.

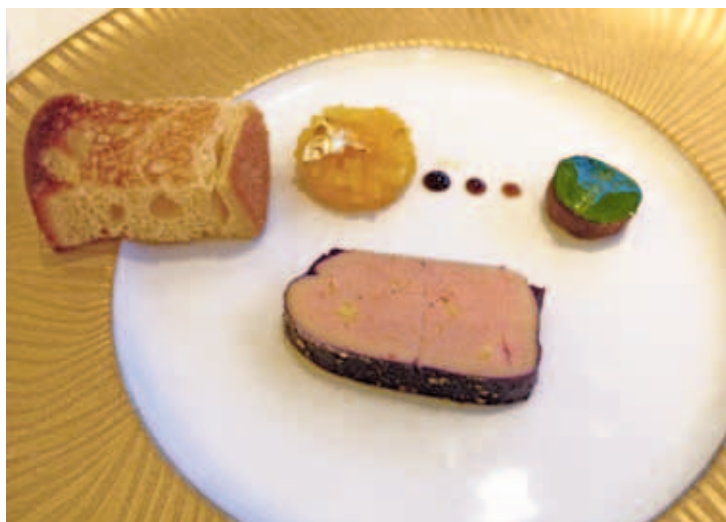
Zum Dessert verführen – wie kann es anders sein - die köstlich-berühmten Madeleines mit einer Crème brûlée.

Die Hausweine mit dem Label LMEAXX (Lea und Max) sind eine Kreation von Lea Linster und Max von Kunow, Weingut „Von Hövel“ aus Trier. Auch hier wieder die unverkennbare Individualität der Spitzenköchin, alles ist stimmig und passt in die Kochphilosophie und den Anspruch den Lea Linster an sich selber stellt.

Diese leckeren Tropfen – überwiegend Rieslinge – passen ausgezeichnet zu den Speisen mit denen die Sterneköchin ihre Gäste verwöhnt.

Die Atmosphäre im Restaurant ist gediegen bis elegant, der Service arbeitet diskret aber sehr aufmerksam, so wie es der Gast in einem Haus dieser kulinarischen Kategorie erwarten kann.

Die persönliche Begrüßung, natürlich mit



Foie Gras von der Ente



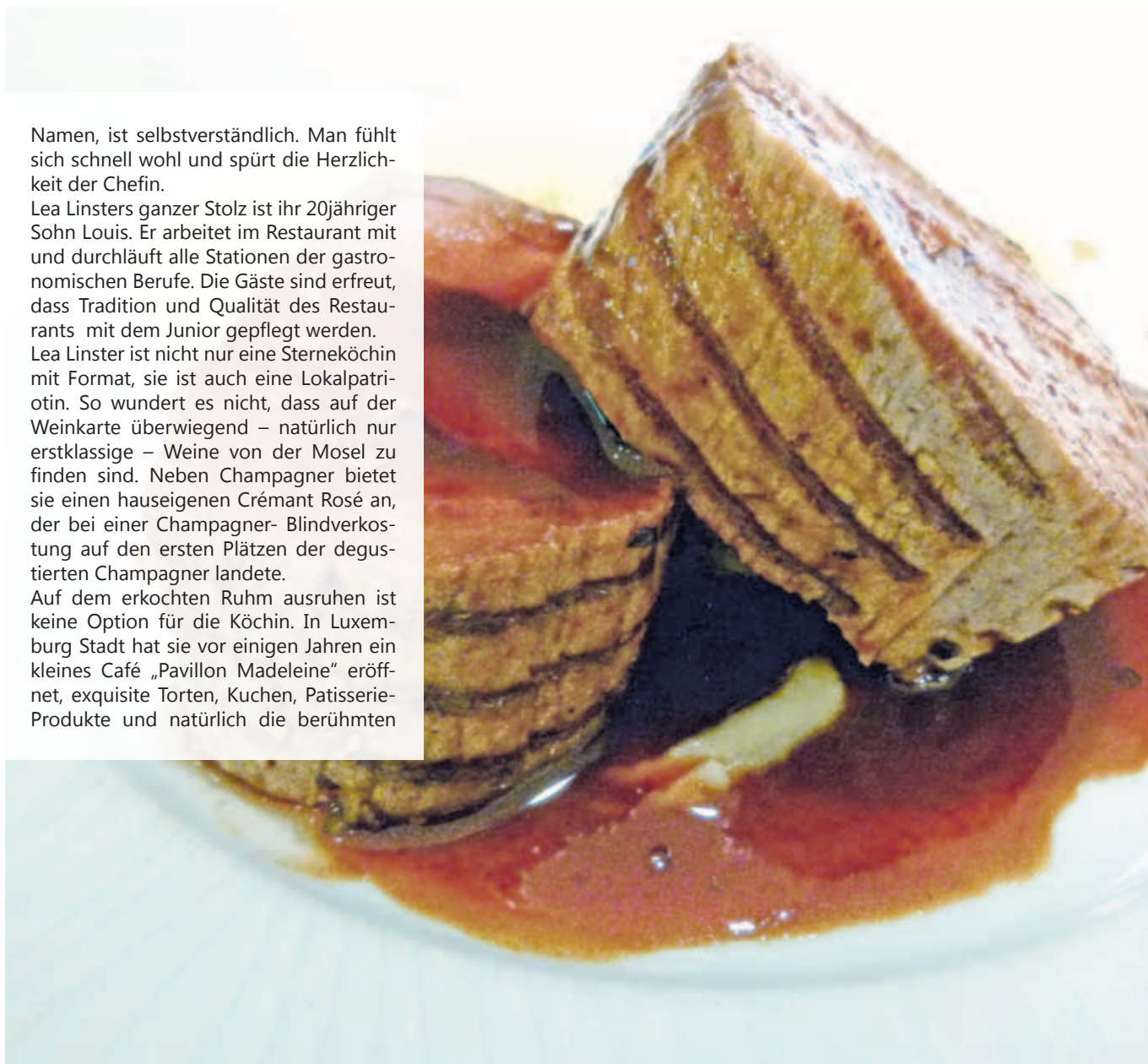
Steinbutt mit Pak Choi

Namen, ist selbstverständlich. Man fühlt sich schnell wohl und spürt die Herzlichkeit der Chefin.

Lea Linsters ganzer Stolz ist ihr 20jähriger Sohn Louis. Er arbeitet im Restaurant mit und durchläuft alle Stationen der gastronomischen Berufe. Die Gäste sind erfreut, dass Tradition und Qualität des Restaurants mit dem Junior gepflegt werden.

Lea Linster ist nicht nur eine Sterneköchin mit Format, sie ist auch eine Lokalpatriotin. So wundert es nicht, dass auf der Weinkarte überwiegend – natürlich nur erstklassige – Weine von der Mosel zu finden sind. Neben Champagner bietet sie einen hauseigenen Crémant Rosé an, der bei einer Champagner- Blindverkostung auf den ersten Plätzen der degustierten Champagner landete.

Auf dem erkochten Ruhm ausruhen ist keine Option für die Köchin. In Luxemburg Stadt hat sie vor einigen Jahren ein kleines Café „Pavillon Madeleine“ eröffnet, exquisite Torten, Kuchen, Patisserie-Produkte und natürlich die berühmten



Gegrilltes Kalbsfilet in Thymiansauce

Besonders empfehlenswert



„Madeleines“ nach einem Rezept von Lea Linster gehören zu den Angeboten, die Käufer aus der ganzen Welt in das Café kommen lassen.

Neben ihren Kochbüchern – mehr als 10 – findet man auch ihre hervorragenden Weine in den Regalen.

Einer der Gründe im Nachbar Ort Hellange ein bürgerliches Restaurant das „Letzteburger Kaschthaus“ mit typisch Luxemburger Spezialitäten zu eröffnen ist ihre grenzenlose Heimatliebe.

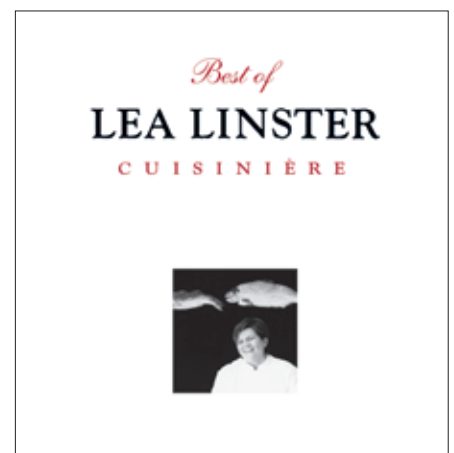
Von den vielen Kochbüchern, die die umtriebige Köchin bisher veröffentlicht hat, stellen wir Ihnen zwei vor. Das neueste Buch ist gerade erschienen, die

„Huhnglaublichen Rezepte“ mit dem Titel „Das Gelbe vom Ei“. In höchst amüsanten Weise präsentiert die Autorin Rezepte rund ums Ei und Huhn. Rezepte die sehr schmackhaft sind und – was bei Sterneköchen nicht immer der Fall ist – nicht sehr schwierig zum Nachkochen.

Lustig und unterhaltsam illustriert ist das Buch von dem Cartoonisten Peter Gaymann.

Ein besonderes Anliegen ist das Buch „Best of Lea Linster“, das in ihrem Restaurant oder ihrer Boutique zu kaufen ist.

Lea Linster, verehrte Leser, ist nicht nur eine Sterneköchin, sie ist eine perfekte Gastgeberin, eine charmante Dame, eine



Besonders empfehlenswert



Crème brûlée mit Madeleine

intelligente Unterhalterin, eine gute Mutter, erfolgreiche Unternehmerin und die Genussbotschafterin von Luxemburg. Eine Frau, die zur Bekanntheit ihres kleinen Landes sicher mehr beigetragen hat als die vielen, oft vergeblichen Bemühungen, der offiziellen Touristikorganisation in Luxemburg.

Genießen Sie Lea Linster, ihre Kochkunst und die Persönlichkeit einer außergewöhnlichen Frau.

Fotos: Gour-med, Jacques Schneider, Marc Theis

Der Ort an dem Sie Lea Linster persönlich kennen lernen können:

Restaurant Lea Linster
17 route de Luxembourg
L – 5752 Frisange
Tel +352 23 66 84 11
Mail: info@lealinster.lu
www.lealinster.lu



Die berühmten Madeleines und weitere Dessertvariationen von Lea Linster



Luxemburg – Schengener Abkommen mal ganz anders

Yvonne Hoffmann
alias mrs.pipco

Auch ich bin nicht frei von vorgreifen-den Meinungen und Einstellungen. Vorurteile kann man kritisieren oder behalten. Manchmal schleichen sie sich ein wie ein Gilb. In den Verstand, in das Herz oder in den Bauch. Oder sie waren schon immer da und werden deshalb nicht erkannt. Dann wird es schwierig, ganz alleine etwas dagegen zu tun. Besonders problematisch wird es allerdings, wenn gleich zwei auf einmal in hartnäckiger Kooperation die Wahrnehmung und den freien Geist blockieren. Große Winzergenossenschaften und Wein aus Luxemburg. Das waren bis heute zwei meiner favorisierten Vorurteile. Dabei fühlten die sich auch noch gegensätzlich an: Genossenwein ist billig und Luxemburg-Wein ist überteuert.

Südwestlich von Trier schlängelt sich die Mosel von Schengen über Grevenmacher nach Wasserbillig, mal malerisch, mal schroff und manchmal einfach nur kerzengerade durch Luxemburg. Eine wild romantische Landschaft mit viel Weingeschichte. Bis 1966 gab es genau hier sechs Winzergenossenschaften, die mehr oder weniger vor sich hin gewurstelt haben. Dann schlossen sich alle sechs zu den „Domaines Vinsmoselle“ zusammen, die ihren Sitz im Schloss von Stadtbredimus hat. Hier wohnte der Namensgeber eines Labels von Vinmoselle, Poet Edmond de la Fontaine. Die mehr als 800 Hektar Rebflächen der Genossenschaft erzeugen 60% der gesamten Weinproduktion Luxemburgs.

Damit haben die Domaines Vinmosel-

le einen Sonderstatus in der gesamten Weinwelt. Und wer nun denkt, dass es hier um Masse und Ertrag geht, der irrt gewaltig. Es geht um Originalität und Qualität. Natürlich haben die Luxemburger Weinmacher lange nach einer eigenen Identität gesucht. Sicher wurde ihnen oft nachgesagt, sie kopieren das Elsass-Modell. Auch wurde hinter vorgehaltener Hand die Angliederung an die alte deutsche Mosel-Saar-Ruwer Achse diskutiert. Aber gerade die sechs Genossenschaften haben sich seinerzeit nicht beirren lassen. Denn alle Winzer arbeiten bei der Weinerzeugung autark und können die Weine unter eigenem Namen zum Beispiel und der Herkunftsbezeichnung „Coteaux de Schengen“ abfüllen.

Lediglich zentralisierbare Aufgaben wie Einkauf, Abfüllung, Administration und Vertrieb werden gemeinsam durchgeführt. Ein eher kluges Konzept.

Im Gegensatz zum deutschen Teil der Weinmosel bevorzugt man hier eher Burgunder-Rebsorten wie Auxerrois und Pinot Blanc. Und man legt großen Wert auf Intensität und Reife. Die Weine haben meistens wenig gemeinsam mit ihren Verwandten aus Deutschland.

Ich sitze hier an einem sonnigen Nachmittag im Kräutergarten hinter dem Haus im kühlen Schatten und schaue mir die Flaschen auf dem Marmortisch vor mir an. Eine längliche Schmuckflasche, eine klassische Schlegelflasche und zwei Crémant-Flaschen.



Crémant Poll – Fabaire Spirit of Schengen brut

Eine Cuvée die aus selektionierten Grundweinen der Kellermeister besteht. Mit schöner Perlage ausgewogener Fruchtsäure und einem angenehmem nus-sigem Hefeton.



Poll Fabaire Crémant Cult

Im Glas zeigt sich ein warmer Goldton welcher mit Sicherheit vom Pinot Noir kommt. Im Mund zeigt der Crémant de Luxembourg einen tollen Körper mit rasigem Hefeton begleitet von wilden floralen Noten. Als überzeugte Champagnertrinkerin muss ich sagen ... Eine echte Alternative.



2012 Pinot Blanc Grand Premier Cru Coteaux de Schengen

(Schlegelflasche). Eine strohgelbe Farbe verspricht eine mineralische Aromatik. In der Tat ist er dann ziemlich kraftvoll im Mund. Der Wein wirkt quasi wie ein Weißburgunder-Extrakt. Sehr rund, mit Tönen von Quetsche und Mandarine, aber auch ein leichter Vanille-Mandel-Duft.



Alkohol-Gehalt

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

2012 Pinot Gris Grand Premier Cru Château Edmond de la Fontaine.

Ein blassgelber Wein der seinen Duft schon beim Ausschütten verbreitet. Die Dichte und Stoffigkeit sind präsent aber nicht aufdringlich. Dörrobst und Honig sind deutlich zu spüren. Ebenso ist die Länge beachtlich. Ein Gewinnertyp.



Im direkten Vergleich wirkt der Pinot Blanc etwas eleganter und durchaus "freundlicher" als der Pinot Gris. Dieser ist eher ein charismatischer Entertainer mit viel Wumms. Sicher eignen sie sich vielfältig als Essensbegleiter, insbesondere für mächtige, sahnige oder würzige Fleisch- und Auflaufgerichte. Nähern wir uns meinen Vorurteilen. Solche Weine erwarte ich nicht aus einer Genossenschaftsproduktion und schon gar nicht aus Luxemburg. Nun stammen Sie aber genau von dort. Ich muss also wieder lernen, dass ich alles zuerst mal probieren sollte, bevor ich die Klappe aufreiß. Aber nun kommt sicher die Sache mit dem saftigen Preis - und die Welt ist wieder in Ordnung. Luxemburg ist doch

in meiner Welt ein teures Land.

Aber: Etwa 8,00 Euro pro 75 cl Flasche sind die Handelspreise für diese beiden Weine. Jetzt bin ich erstaunt. Kann man sich denn auf nichts mehr verlassen? Diese Weine stellen eine echte Alternative da zu den etablierten Weinbaugewässern und erhalten meine Empfehlung, auch um Abwechslung in die private Weinkarte zu bringen.

Zu finden sind diese Weine im Fachhandel oder direkt bei:

Domaines Vinsmoselle
Caves de Wellenstein
37, rue des Caves
L 5471 Wellenstein
T. +352 26 661440

Domaines Vinsmoselle
Caves du Sud Remerschen
32, route du Vin
L 5440 Remerschen
T. +35223664165
info@vinsmoselle.lu
www.vinsmoselle.lu

Foto: Domaines Vinsmoselle

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



Frühlings-Pasta – Basta!

Armin Roßmeier

Wer die Nudel erfunden hat, das wird sich nie klären. Eines ist sicher – das größte Pasta-Land, was Vielfalt und Verzehr angeht, ist Italien.

Man unterscheidet Pasta all'uovo, das sind Eiernudeln – 400 g Mehl, 3 Eier (L), ½ TL Salz, 2 EL Olivenöl, Wasser.

Pasta secca (Grießnudeln), werden aus feinem italienischen Hartweizengrieß – 400 g Hartweizengrieß, ½ TL Salz und ca. 100 ml Wasser, hergestellt, aber auch eine Mischung von 300 g Weizenmehl (Typ 405), 100 g Hartweizengrieß, ½ TL Salz und Wasser ist möglich.

Für ein Hauptgericht rechnet man 100 – 120 g rohe Nudeln (Fertigprodukt). Für rohe Nudeln benötigt man 1 l Wasser, damit sie beim Kochen gut quellen können. Nur Salz ins Kochwasser, Öl muss nicht sein. Lieber nach dem Abschütten und Abtropfen etwas Öl untermengen, kurz warm stellen und sofort verzehren.

Nudeln nach dem Abschütten abschrecken bzw. abbrausen mit kaltem Wasser, ist eigentlich – zumindest für den Italiener – nicht akzeptabel. Ebenfalls Nudeln weich kochen. Al dente (auf den Biss kochen) ist ein „muss“ – die Voraussetzung für ein leckeres Pasta-Gericht.

Wie färbt man selbstgemachte Nudeln ein:

- kräftiges gelb: Safran oder Kurkuma
- kräftiges rot: Möhrensaft, fein geriebener Hokkaido-Kürbis
- kräftiges grün: fein pürierter Spinat, Basilikum, Kräuter
- kräftiges schwarz: Tinte vom Tintenfisch (erhältlich im Fischgeschäft)
- kräftiges braun: schwach entölter Kakao

Die Teigherstellung sollte immer an einem warmen Ort über 20° C erfolgen, alle Zutaten zu einem geschmeidigen

Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einschlagen und 1 – 2 Stunden ruhen, entspannen lassen. Erst dann hauchdünn ausrollen und weiterverarbeiten.

Nudeln machen glücklich – aber nur die Eiernudeln. Der Stoff Serotonin ist dafür verantwortlich, der wiederum kann durch die Kombination Kohlenhydrate und Tryptophan im Ei gebildet werden.

Ich habe mir drei „frühlingshafte“ Pasta Variationen für Sie einfallen lassen und wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen,

Ihr Armin Roßmeier

Hausgemachte Bandnudeln mit Garnelen

Zutaten für 4 Personen

Nudelteig:

- 200 g Mehl (Typ 405)
- 100 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 2 Eigelbe
- 1 EL Olivenöl
- 2 cl Wasser

Abrieb einer unbehandelten Limette

½ TL frisch geriebener Ingwer
Salz, weißer Pfeffer

- 250 g küchenfertige Riesengarnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 8 Kirschtomaten
- ½ Chilischote
- 160 ml Sahne
- 1 TL Currypulver
- 1 kleiner Bund Rucola
- 2 Zweige Zitronenthymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, eine Mulde eindrücken, mittig Ei, Eigelbe, Olivenöl, lauwarmes Wasser geben, Limettenabrieb und Hartweizengrieß, geriebenen Ingwer, Salz, weißen Pfeffer auf den Mehrrand verteilen. Alles zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel schleifen und mit Klarsichtfolie einwickeln, 3 – 4 Stunden oder am besten über Nacht, im Kühlschrank

abruhen lassen.

Teig auf mehlierter Arbeitsfläche dünn ausrollen, gut mehlieren, einrollen, Nudeln schneiden, in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, im Sieb abschütten. Riesengarnelen mit Knoblauch in heißem Olivenöl sehr zart auf den Punkt braten, Röllchen von gesäuberten Frühlingszwiebeln und Chilischote zufügen, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, Nudeln zugeben, mit Sahne angießen, halbierte gesäuberte Kirschtomaten unterheben, gesäuberten Rucola als Bett auf tiefem Teller anrichten, Nudeln mit Garnelen darauf anhäufeln, mit gerebeltem Zitronenthymian bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
(ohne Ruhezeit)

Nährwert pro Portion

487 kcal • 19 g Fett • 25 g Eiweiß • 52 g Kohlenhydrate • 4 BE



Ravioli mit Frischkäse-Bärlauchfüllung mit Kompott von Kohlrabi

Zutaten für 4 Personen

Ravioliteig:

250 g Mehl
1 Ei
1 EL Grieß
15 cl Wasser
1 TL Rapsöl
320 g Kohlrabi
120 g Frühlingszwiebeln
250 g Frischkäse
2 EL Bärlauch
3 EL getrocknete Tomaten
2 EL Aprikosenkonfitüre
100 ml Apfelsaft
1 ½ EL Obstessig
1 ½ EL Butterschmalz
1 Eigelb
1 EL Milch
4 Strauchtomaten (ca. 200 g)
Muskat, weißer Pfeffer, Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Ei, Grieß, Wasser und einige Tropfen Öl, Salz, weißen Pfeffer und Muskat gut verkneten, zu einer Kugel

formen und in Klarsichtfolie einschlagen – über Nacht kühl ruhen lassen.

Getrocknete Tomaten in etwas Wasser ca. 1 ½ Stunden einweichen. Kohlrabi schälen, halbieren, Scheibchen schneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in schräge Scheiben zerteilen. Tomaten säubern und halbieren. Bärlauch säubern, in feine Streifen schneiden, mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb mit Milch verrühren (Eistreiche).

Teig auf mehlierter Arbeitsfläche dünn ausrollen, auf einer Hälfte Käsemasse in Abständen anhäufeln, mit Eistreiche rundum einpinseln, Teighälfte darüber klappen und mit einem Ausstecher rund ausstechen, den Rand mit einer Gabel andrücken.

Kohlrabi mit Frühlingszwiebeln in heißem Butterschmalz angehen lassen, getrocknete Tomaten zugeben, Aprikosenkonfitüre mit unterrühren, mit Essig ablöschen, mit Apfelsaft angießen und reduzieren lassen.

Ravioli in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, herausnehmen, auf Küchentuch abtupfen, in heißem Butterschmalz leicht anbräunen. Tomaten mit Schnittfläche nach unten in derselben Pfanne kurz andünsten, würzen. Kompott auf tiefem Tel-



ler als Bett anrichten, Ravioli darauf setzen, Tomaten mit ansetzen und mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 80 Minuten
(ohne Ruhezeit)

Nährwert pro Portion

586 kcal • 29 g Fett • 19 g Eiweiß • 61 g Kohlenhydrate • 5 BE

Tortellini in Madrascurry und Scampi



Zutaten für 4 Personen

180 g Weizenmehl (405)
90 g Hartweizengrieß
2 Eigelbe

1 Ei
2 EL Olivenöl
1 EL Wasser
2 Prisen Salz
½ TL gerebelter Thymian
½ EL gehackte Petersilie
1 Ei
2 EL Milch
16 kleine Scampi
150 g blanchierten Blattspinat
120 g Gemüsestreifen
½ TL Madrascurry
2 EL Olivenöl
150 g Ricotta
¼ TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl mit Grieß, Eigelben, ganzem Ei, Muskat, 2 Prisen Salz, einige Tropfen Öl, 1 EL Wasser mit der Teigkarte etwas vermengen, danach gut durchkneten, zu einer Kugel schleifen und in Klarsichtfolie wickeln, im Kühlschrank 1 – 2 Stunden ruhen lassen.

Scampi über den Rücken bis zum Schwanzende zum Schmetterling aufschneiden, Darm entfernen. Ricotta mit Petersilie, Thymian und Chiliflocken vermengen. Den Teig

auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, Kreise ausstechen, mit Eistreiche (1 Ei, 2 EL Milch vermischen) den Rand einpinseln, mittig den Ricotta anhäufeln, den Teig überlappen, den Rand gut andrücken, mit Eistreiche einpinseln, beide Enden zu Tortellini eindrehen. Anschließend die Tortellini in köchelndem Salzwasser auf den Punkt garziehen.

Scampi in heißem Olivenöl anbraten, Gemüsestreifen zugeben, kurz mit anschwitzen, die abgetropften Tortellini zugeben, mit Madrascurry würzen, den Spinat unterheben und in tiefem Teller anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
(ohne Ruhezeit)

Nährwert pro Portion

688 kcal • 34 g Fett • 43 g Eiweiß • 51 g Kohlenhydrate • 4 BE

Fotos: Armin Roßmeier

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



OASE IM DSCHUNGEL DER GROSSSTADT

Berlins jüngstes Hotel ist auch das sensationellste. Das "25Hours Bikini Hotel" besitzt eine Super-Lage: zwischen Gedächtniskirche und Zoo. Das Design: crazy und witzig. Die Gastronomie: ganz oben auf dem Dach und einzigartig.

Horst-Dieter Ebert

Designhotels dieser Marke gibt es bereits in Hamburg, Frankfurt (je zwei), Zürich und Wien. Was bedeutet es, wenn sich Hotels „25Hours“ nennen? Ganz klar: „Eine Stunde mehr im Leben!“ Ansonsten sind sie alle individuell und alle anders, nach dem Motto „Wer eins kennt, kennt keins“. Doch so anders wie das neueste in Berlin war noch nie eins. Dabei haben sich auch die bisherigen

Gründungen nicht lumpen lassen, wenn es um ihre Unterscheidbarkeit und Originalität ging. Das Haus in der Hafencity von Hamburg, wo es ja mehr interessante Design-Hotels gibt als sonstwo in Deutschland, gilt heute als Paradebeispiel für die Philosophie der Gruppe: Es erzählt eine Geschichte mit viel Lokalkolorit, mit verblüffenden Pointen und jede Menge Witz.



Japanische Wandmalereien



Teller aus der „Neni“-Küche

Weil es hier um Hamburger Lebensstil geht (Schlagwörter: hanseatisch, Seefahrt, Hafen) zitierten die Hotelgestalter Kuttel Daddeldu, den potenten und trinkfesten Seebären von Joachim Ringelnatz, und inszenierten eine Art Hafen voller Seemannsromantik von gestern und heute: In der Lobby stehen ein paar Container von Hapag Lloyd, die man für kleine Runden oder Besprechungen auch betreten kann, die Wände sind voller Fotos alter Seeleute und ihrer Geschichte, die Zimmer heißen Kojen oder Kabinen (und sehen ein bisschen auch so aus). Da fragt sich der erfahrene Gast: Wie könnte denn nun das Motto eines „25Hour-Hotel“ in Berlin heißen: Mauer? Checkpoint Charly? Reichstag? Das Motto hier heißt „Großstadtschungel“ (neudeutsch: Urban Jungle). Und das ist nicht nur eine allgemeine Hommage an die Hauptstadt, sondern beschreibt die einzigartige Lage: Hinten blickt man aus den „Jungle Rooms“ direkt auf den Berliner Zoologischen Garten mit Storchenvoliere und Affenhaus; vorn aus den



Fabelhafter Rundum-Blick: Dachrestaurant „Neni“

„Urban Rooms“ auf städtische Wahrzeichen wie Gedächtniskirche, Berlin-Fenster und Kurfürstendamm. Der Designer des Bikini-Hotels, Werner Aisslinger wurde soeben zum „Designer des Jahres“ gekürt. Er verspricht in seinem ersten Hotel, „viele typische Hotel-Features“ auszulassen, stattdessen lieber „bizarr und überraschend“ zu wirken. Er hat die Zimmer hightech und designfidel eingerichtet, mit unverputztem Sichtbeton, doch geheiztem Fussboden, mit nostalgischen Telefonen, Schreibmaschinen, Grammophonen à la „Soho House“. Er

hängt Design-Fahrräder (durchaus zum Gebrauch) in die Zimmer und Hängematten (dito). Nur die Beleuchtung, Neonröhren als Farbspiele und Funzellampen, die nun offenbar fast alle Energie einsparen, war zur Zeit unsres Besuches noch nicht fertig justiert. Zum Entziffern einer Zeitung konnte man sich eigentlich nur ins Bett legen und die Nachttischlampe so nahe wie möglich heranziehen; die Lifts fahren wie Dunkelkammern auf und ab. Dafür liegen als Türschilder mehr als zwei Dutzend launiger Bilder bereit, so zwischen



Berlins „angesagteste“ Tränke: „Monkey Bar“ bei Tage



Zimmernummern im Hotelflur

„Early Bird? Me?“ bis „There is a monster behind this door“ – zu deutsch: „Bitte nicht stören!“

Auf der „Dschungelseite“ hört man bei offenem Fenster nachts Tierlaute wie aus der Wildnis, es keckert, belfert, quietscht. Und tags sieht man durch die aufgehängten Fernrohre gelegentlich die Affen in ihrem Haus um die Wette schaukeln.

Oben auf dem Dach wirtschaftet mit fabelhaftem Rundumblick das Restaurant „Neni“ der israelisch-wienerischen Köchin Haya Molcho, die ja schon in Wien und Frankfurt (auch dort im „25 Hours“) erfolgreiche Restaurants betreibt. Der Gast sitzt wie in einem Glashaus (im Sommer wohl auch weitgehend im Freien), das Essen ist eklektizistisch ostmediterran: „unser ganz eigenes Verständnis von Soul Food.“ Serviert wird im „Family Style“, so dass jeder alles auf dem Tisch probieren kann; die Preise sind (kleine/große Portion) höchst moderat.

Im Restaurant arbeitet eine eigene Bio-Bäckerei, und es gibt einen Erker, in dem eine junge israelische Firma „Microfarming“ betreibt, artifizielle Beete für Kräuter und Grüns aller Arten. Das opulente Frühstücksbuffet, durchaus mit kleinen Currywürsten und „unserem berühmten Einstundenei“, wurde schon an den ersten Tagen von den Berlinern intensiv besucht, es ist – für 18 Euro – eines bei seiner Vielfalt preiswürdigsten in der Berliner Hotelszene.

Die „Monkey Bar“ mit der entsprechenden Aussicht (freilich kaum bei Nacht) gilt schon jetzt als eine der „angesagtesten“ Tränken der Stadt; man wundert sich, wie die im Hennecke-Tempo shakenden Cocktailmixer ihre gute Laune behalten. Das „Bikini“ ist das Flagship-Hotel eines

Trends, dessen Start manche Beobachter rund dreissig Jahre zurückdatieren, als in Manhattan die ersten Designhotels öffneten. Doch zu einer regelrechten Bewegung auf dem Hotelmarkt wurde er erst, als sich Design und mäßige Preise zu dem zusammenfanden, was ein Magazin der Gourmet-Szene, „Budget-de-luxe-Hotels“ taufte: Moderne Herbergen, die modernen Design-Chic bieten anstelle von Grandhotel-Opulenz oder der Üppigkeit teurer Boutiquehotels.

Die neuen Hotels, die sich wie die neue Klasse der Hybridautos vermehren, sind vom herkömmlichen Luxus ebensoweit entfernt wie vom schlecht gelüfteten Bed-and-Breakfast-Billigquartier oder der spiessigen Pension Schöllermann unseligen Angedenkens. Sie haben sich zu bevorzugten Adressen gemausert für die jüngere Gemeinde der Rollkoffer- und der Rucksack-Gemeinde aus Kreativen und Jungmanagern, die mit Smartphones und iPad ständig kommunizierend durch die Gegend zieht.

Die größte Gruppe unter den Low-Budget-Hotels ist „Motel One“ mit inzwischen 47 Häusern und dem verheissungsvollen Slogan „Viel Design für wenig Geld“: Gemeint sind ein paar „Egg Chairs“ von Arne Jacobsen in Türkis und Leuchten von Artemide. Schränke, Minibars und Telefone gibts in den Zimmern nicht mehr, dafür



Deshalb heisst sie Monkey Bar: Blick aufs Affenhaus



Hightech und designfidel: Bikini-Zimmer

W-Lan und Dockingstationen für alle iGeräte: „Die meisten Gäste bleiben ja nur eineinhalb Nächte, und ein Handy hat doch jeder sowieso.“

Die Zimmerpreise, die meist an der Fassade hoch- und runterflackern, beginnen auch mal bei 49,95, dafür gibt es statt eines Restaurants einen „Gourmet-Imbiss“, etwa einen von Alfons Schubeck entworfenen Toast: „Sie würden sich wundern, wie viele Gäste einen Senator-Anhänger am Koffer haben“, sagt der Hoteldirektor des „Motel One“ am Hamburger Flughafen. Dagegen verhalten sich die „25Hours Hotels“ wie das Adlon zur Jugendherberge: mit Luxus-Angeboten wie einem „Wohnzimmer“ (Lobby), mit Bar und Restaurant, mit Bücher-Boutique, Sauna – all den

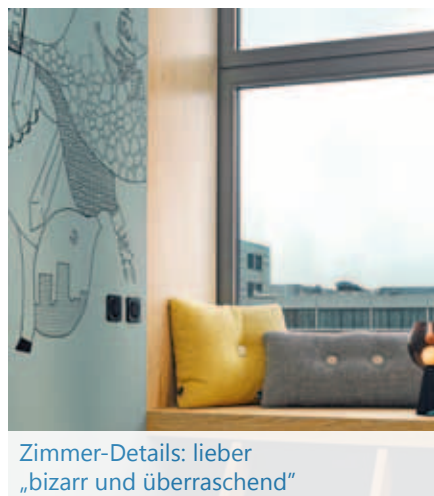
Annehmlichkeiten, die den Budget-Boofern überflüssig erscheinen.

Inzwischen haben viele große Hotelgruppen nachgezogen und bieten ihre eigenen Marken im jugendlich-coolen Design-Verschnitt: So entwickelte der Starwood-Konzern (Sheraton, Westin, Meridien) das W-Hotel-Konzept, eine Mischung aus Design und 4-Sterne-Luxus und hat bislang international 45 Häuser unter diesem Namen eröffnet. Und Marriott (Ritz-Carlton, Renaissance, Bulgari) lässt sich von Ian Schrager, einem der Urväter des Design-Hotels, die „Editions Hotels“ entwickeln, ein als „Lifestylehotel“ beworbenes Konzept, das immerhin bereits in London, Miami und Istanbul zu besichtigen ist.

Sie sind nicht die einzigen. Auch Konzerne wie Hilton, InterContinental und Accor basteln an jungen Marken. Doch Bikini und Konsorten, made in Hamburg, haben ein Vorsprung, der so schnell nicht einzuholen scheint. Keiner von denen bietet seinen Gästen 25 Stunden an pro Tag. Das können bislang nur die original „25Hours Hotels“.

Fotos: 25Hours Hotel Bikini Berlin

Info:
25hours Hotel Bikini Berlin
Budapester Str. 40
10787 Berlin
Tel.: +49 30 12 02 21 0
rec.bikini@25hours-hotels
www.25hours-hotels.com



Zimmer-Details: lieber „bizarrr und überraschend“





Palais Namaskar

– ein Märchenschloß in Marrakech

Anne Wantia

Schon das Empfangsgebäude des Flughafens Menara in Marrakech ist beeindruckend in seinem futuristisch anmutenden Baustil und der orientalischen Pracht. Ganz in weiß - im Gegensatz zu den sonst üblichen roten Gebäuden in Marokkos viertgrößter Stadt – heißt es die Besucher willkommen.

Vor dem Flughafen ein Blütenmeer aus Rosen in den unterschiedlichsten Farben. Alles blüht und grünt und das Anfang Januar wo bei uns der Winter gerade Einzug hält.

Die Shuttle-Taxis, Land Rover, des Luxus-hotels Palais Namaskar stehen bereit um uns in ca. 30 Minuten zum Hotel zu bringen.

Vor uns liegt in orientalischer Pracht – die neueste Perle der Masterpiece Hotels der Oetker Collection – das 5-Sterne Hotel Palais Namaskar.

Auf 50 000m² ist hier ein Traum aus 1001 Nacht erstanden. Goldene Kuppeln und Säulengänge spiegeln sich in Pools und Wasserwegen. Eine Oase der Ruhe empfängt den Gast. Wundervolle Gärten nach Feng Shui Grundsätzen angelegt gibt es zu bestaunen.

Nicht weniger als zwei Dutzend Gärtner kümmern sich um die Pflege des Anwesens. Die Pools, der See und die flachen Wasserbecken – ein Fünftel der Fläche besteht aus Wasser – sorgen für ein angenehmes Klima.

Schon der erste Eindruck zeigt die große Liebe zum Detail und zu einer außergewöhnlichen Architektur.

Die Idee und den Plan für die Anlage hatte der französisch-algerische Architekt Imaad Rahmouni. Ursprünglich sollte sie zuerst als Ruhopol für den Logistik-Unternehmer Philippe Soulier dienen. Nach seiner Vision wurden die Pläne entwickelt und umgesetzt.

Ein halbes Jahr nach der Fertigstellung

entschied der sich aber die Anlage in die Hände eines erfahrenen Hotelbetreibers zu legen und fand mit der Oetker Collection den richtigen Partner. Gern reihte man dieses „Kleinod“ als eine weitere Perle zu den vorhandenen Luxusresorts ein.

Wie nicht anders zu erwarten, bereits im ersten Jahr nach der Eröffnung (April 2012) wurden dem Hotel zahlreiche Auszeichnungen verliehen und so ging es auch im zweiten Jahr weiter.

Diskreter Luxus, Großzügigkeit, Harmonie und eine elegante Atmosphäre neben absoluter Ruhe verleihen dem Haus ein individuelles Flair. Die Anlage besteht aus zwei Palästen, zehn Poolvillen und 24 Suiten und Deluxe-Räumen. Die zehn Poolvillen erreicht man über die schmalen Laufstege die über ein 200m langes Wasserbecken führen. Nach längerem Aufenthalt in der Hotelbar ist es nicht einfach trockenen Fußes seine Villa zu erreichen.



Eine schwere Holztür sichert den Eingang zu den Villen, die mit einem großen Messingschlüssel geöffnet wird, sodann betritt man ein elegantes Domizil mit ei-

Träume wahr werden. Natürlich kocht man hier nicht selbst – hier lässt man kochen!

Etwas abseits gelegen, auf der anderen Straßenseite, jedoch mit einem direkten Zugang vom Hauptgelände des Palais Namaskar, befindet sich La Résidence. 24 geräumige Suiten und Deluxe- Räume inmitten einer Wasserlandschaft mit Pools und Jacuzzis und nicht weniger komfortabel ausgestattet als die Villen, ist die Résidence die, na ja, preiswertere Variante für einen Aufenthalt im Palais Namaskar.

Das Gourmetrestaurant „Le Namaskar“ befindet sich im Zentrum der Anlage und ist – wie die Paläste und das SPA-Gebäude – mit einer vergoldeten Kuppel geschmückt. Küchenchef ist der Fran-

zose Antoine Perray, Schüler von Alain Ducasse, der hier neben der französischen Küche auch die aromenreichen marrokanischen Einflüsse nicht zu kurz kommen lässt. Seine raffinierten Gerichte sind von höchster Präzision, mit feinen Texturen und einem unvergleichlichen Aromenspiel und seine Kreationen schmecken nicht nur den Hotelgästen. Die Reichen und Schönen aus Marrakech suchen das Restaurant gern mittags, natürlich auch abends auf, um sich mit Familie und Freunden zu treffen.

Der, nicht immer, aber häufig – besser man fragt vorher – stattfindende Sonntagsbrunch auf der Terrasse überrascht mit immer neuen kulinarischen Ideen.

Die umfangreiche Weinkarte enthält neben internationalen Gewächsen sehr gute



Gartenanlagen „la Résidence“

genem Pool – eigentlich sind es zwei, ein unbeheizter und dort integriert ein beheizter Pool – großer Terrasse und einem schönen, kleinen Gartenparadies.

Die Villen sind über 130m² groß und mit skandinavischen und italienischen Designermöbeln eingerichtet. Sowohl der Wohnbereich wie auch der Schlafbereich sind mit riesigen Fensterfronten ausgestattet und bieten einen freien Blick in den „Privatgarten“. Die Bäder sind großzügig aufgeteilt, Doppelduschen, Außenwanne und separates WC mit Bidet sind selbstverständlich.

Wem die Villen zu wenig Platz bieten, der wohnt größer und noch komfortabler in einem der zwei Paläste. Drei bis vier Schlafräume, Bäder, Wohn-Essbereich und eine eigene Küche lassen - Urlaubs?-



Köstliches vom Chefkoch Perray





Luxuriöse Entspannung in der Poolvilla

landeseigene Tropfen die inzwischen auch außerhalb Marokkos geschätzt werden.

Gerade neu eröffnet und schon bei Hotelgästen wie auch Einheimischen sehr beliebt ist das thailändische Restaurant „Sawadee“ und gehört zu den Geheimtipps insbesondere bei den jungen Marokkanern, aber auch bei den internationalen Gästen des Hotels.

Die junge thailändische Köchin Sasithorn Kiwrsri lebt ihre Leidenschaft bei der Zubereitung traditioneller Thai-Gerichte in einem individuellen asiatischen Ambiente.

Neben der stylischen Lounge-Bar ist die auf einer Dachterrasse gelegene No mad Bar, von der man eine hervorragende

Aussicht hat und erstklassige Getränke konsumiert, großer Anziehungspunkt bei den Gästen.

Im SPA-Bereich werden diverse luxuriöse Behandlungen angeboten, allesamt abgestimmt um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Besonders empfehlenswert ist die Hamamm-Behandlung. Gesichtsbehandlungen werden u.a. mit Produkten der französischen Kosmetikmarke Guerlain durchgeführt.

Der Fitnessbereich – von außen gleicht er einem Ufo – ist täglich von 9.00 -14.00Uhr mit einem Trainer besetzt. Yogastunden werden nach Bedarf angeboten. Jogger freuen sich über einen 1km langen Joggingpfad der rund ums Resort verläuft.

Golfspieler erreichen innerhalb von

15min. Fahrzeit drei verschiedene Golfplätze. Insgesamt gibt es z.Zt. in und um Marrakech acht Golfplätze. Zwei weitere sind geplant.

So luxuriös und einmalig das Palais Namaskar auch ist, sollte man nicht auf einen Besuch bzw. eine Shoppingtour in Marrakech verzichten. Die Souks mit ihrem riesigen Angebot laden zum Bummeln und Feilschen ein. Manch eine(r) hat hier schon mehr ausgegeben als sie/er sich vorgenommen hatte. Immer wieder versuchen die Händler ihr Angebot als das Beste zu preisen. Aber Achtung, auch hier gilt „nicht alles ist Gold was glänzt“!

Der berühmte und zum Weltkulturerbe gehörende Djemaa-el-Fna-Platz mit



Süßes auch beim Brunch



Die Lounge-Bar



Schlafzimmer mit Blick in den Privatgarten



Berberdorf im Atlasgebirge

Schlangenbeschwörern, Artisten und Märchenerzählern ist ein Muß. Von hier hat man auch einen schönen Blick auf die Koutoubia-Moschee von der in regelmäßigen Abständen der Muezzin zum Gebet ruft. Ein Bummel am Abend, wenn die Garküchen geöffnet sind, gibt einen Eindruck von der Vielfalt der marokkanischen Küche. Mit dem Probieren sollte man allerdings vorsichtig sein. Sehenswert auch der Jardin Majorelle mit dem berühmten Blauen Haus. Der

nationaler Küche und das eher traditionelle „Comptoir“, in dem während des Essens ein Showprogramm mit orientalischem Bauchtanz angeboten wird. Vom Hotel werden täglich kostenlose Transfers in die Stadt und wieder zurück angeboten, in den Abendstunden können auch individuelle Shuttles gebucht werden. Die umliegende Landschaft lädt unternehmungslustige Gäste zu Ausflügen ein, sei es nun bei einer Fahrt mit dem

gangspunkt für Wanderungen oder Trekkingtouren. Übernachtungsmöglichkeiten mit mehr Komfort als man erwartet sind hier möglich.

Das Palais Namaskar bietet eine Reihe von Ausflügen und Freizeitaktivitäten an, der Gästemanager ist bei der Auswahl gerne behilflich.

Marokko umgibt seit vielen Jahrhunderten ein Mythos und die Frage, ist es schon Okzident oder noch Orient. Finden Sie es selber raus und wann erleben Sie Ihr ganz persönliches Märchen – vielleicht sogar aus 1001 Nacht – in Marokko?

Also dann

Bis bald in Marrakech

Fotos: Anne Wantia, Palais Namaskar



Gourmet-Restaurant „le Namaskar“

französische Modezar Yves Saint Laurent und sein Partner Bergé erwarben 1980 das Anwesen, welches 1924 vom Maler Jaques Majorelle erschaffen wurde. Heute immer noch ein Ruhepol inmitten der quirligen Medina von Marrakech.

Von den vielen Restaurants in der Stadt haben wir Ihnen, liebe Gour-med Leser noch zwei Tipps mitgebracht. Das „bo zin“, ein modernes Restaurant mit inter-

Heißluftballon, einem Ritt auf Maultieren oder bei einer Geländewagentour hinauf ins Atlasgebirge. Unser Ziel lag oberhalb des kleinen Dorfes Imlil - die Kasbah du Toubkal am Fuße des über 4000m hohen Berges Toubkal. Von der Terrasse hat man einen herrlichen Blick ins Gebirge und das dort servierte traditionelle Essen ist einfach aber aus frischen Produkten liebevoll zubereitet. Die Kasbah ist Aus-

Restaurant-Tipps:

bo zin

Route de l'Ourika 3,5km

Marrakech

Tel +212 (0) 524 388 012

Comptoir

Av. Echouhada Hivernage

Marrakech

Tel +212 (0) 5 24437702/10

www.comptoirdarna.com



Seychellen Sailing

Ein Abenteuer im Inselparadies

K.L.

Die Inselgruppe der Seychellen ist ein Traumziel für alle die Wasser und einsame Inseln lieben. Eine besonders reizvolle Methode die Seychellen zu entdecken ist die, mit einem kleinen Segler durch die Inselwelt zu schippern und nur mit der Natur verbunden zu sein.

Diesen Wunsch erfüllt die Silhouette Reederei auf der Seychellen-Hauptinsel Mahé. Die Segelschiffe sind zum Teil umgebaute Fischerboote oder moderne Neubauten mit maximal neun Kabinen. Ein erlebnisreiches Abenteuer ist der Segeltörn aber auf allen Schiffen.

Jeden Samstag legen die Schiffe im Hafen von Mahé für eine sieben Tage-Tour ab und kreuzen durch die Inselgruppe. Wenn es der Wind nicht schafft wird der Motor zur Hilfe genommen.

Jeden Tag wird eine andere Insel ange-

steuert und „erobert“. Das Aktivitäten-Angebot ist attraktiv und bietet für jeden Mitfahrer viel Abwechslung.

Tauchen, Schnorcheln, Vogel-Beobachtung, Urwald erkundung oder Schildkröten streicheln, alles ist Abenteuer pur. Wer Tauchen erst lernen möchte wird an

Bord von einem geprüften Tauchlehrer eingewiesen. Die Inselbesuche werden von Rangern geführt, die mit großer Begeisterung und viel Fachwissen Natur und Umwelt erklären.

Jede Expedition bietet neue Überraschungen. Die exotische Tier und Pflan-



Die Schiffe der Silhouette-Reederei



Frischer Fang zum Dinner



Wie im Streichelzoo: Handzahne Schildkröten ...



und Echsen

zenwelt auf den Inseln ist zum großen Teil einmalig, viele der Pflanzen und Tiere gibt es nur hier.

Herrliche Strände mit Sand so weich wie Mehl laden zum Baden und Erholen ein, das Wasser hat ca. 28–29°. Was gibt es schöneres als hier zu sein?

Die traumhafte Insellandschaft erschließt sich vom Schiff aus sehr viel besser als vom Strand einer einsamen Insel.

Das Bordleben ist auch wegen der geringen Teilnehmerzahl familiär, gemütlich und lädt zum Relaxen ein.

Die Schiffe liegen in der Nacht vor Anker, Mahlzeiten gibt es 3mal täglich an Bord. In der bordeigenen Kombüse (Küche) bereitet der Koch würzige kreolische Mahlzeiten vor, mit viel frisch geangeltem Fisch.

Kreolisch kochen heißt, viel exotische Aromen und frische Zutaten sowie Früchte aus der Region.

Die einheimische Mannschaft an Bord ist immer fröhlich und guter Laune, für jeden Gast haben sie ein freundliches Wort und ein Lächeln, das eigenen Missmut sofort vergessen lässt.

Um die Seychellen in all ihren traumhaften Facetten kennen zu lernen ist Insel-Sailing alternativlos.

Wann sonst hat man die Gelegenheit die vielen kleinen und auch mal größeren Inseln zu besuchen.

Die Segel-Kreuzfahrten der Silhouette Reederei verbinden Abenteuer, Aktivurlaub und Genuss in einem.

Wann genießen Sie das unvergessliche Segelabenteuer rund um die Seychellen?

Fotos: Gour-med

Info:
Buchen können Sie die Segeltörns
in guten Reisebüros
oder direkt bei der Reederei

© 2013 Silhouette Cruises Inter Island
Quay, Victoria, Seychelles

T: +248 4 324 026

E-Mail: cruises@seychelles.net

www.seychelles-cruises.com



Leben an Bord: Washtag



Wächst nur hier: Coco de Mer



Malaysia

wo Südost-Asien am Schönsten ist

Die Twin Tower



Shopping in einer der vielen Luxus Malls

Klaus Lenser

Malaysia ein Land voller Widersprüche, geeint im Willen bedeutendste Wirtschaftsmacht im asiatischen Raum zu werden, steckt das Land voller bewundernswerter Schönheiten.

Ein Grund, warum im Jahr 2012 das Land an 9. Stelle der meistbesuchten Länder der Welt stand.

Die Hauptstadt Kuala Lumpur, benannt nach zwei Flüssen die sich hier vereinen, ist eine der wichtigsten Finanzzentren Asiens. Einst berühmt geworden durch die Twin Towers (Petronas Türme), ehemals die höchsten Bürogebäude der Welt. Heute ist die Hauptstadt ein ethnischer Meltingpot mit luxuriöser Shoppingmeile im Stadtzentrum. Riesige Einkaufszentren bieten alles, was die Welt der exklusiven Designer zu bieten hat.

Das Angebot steht dem der großen inter-

nationalen Städte wie New York, Tokio, Paris oder London in nichts nach.

Etwas außerhalb der Shoppingmeilen findet man Zeitzeugen der „britischen Epoche“ – ehemalige Verwaltungsgebäude im viktorianischen Stil – prägten das frühere Kuala Lumpur. Der britische Einfluss ist noch an vielen Stellen spürbar.

Wie in vielen Weltstädten ist China Town ein Magnet, nicht nur für Touristen. Eine Quelle unerschöpflicher Warenangebote, hier gibt es wirklich alles was irgendwo auf dieser Welt einmal produziert wurde, alle Labels, natürlich nachgemacht, sind für wenig Geld zu kaufen.

Das umfangreiche Angebot erstreckt sich auch auf die vielen Restaurants in China Town, in den meisten kann man, für wenig Geld, sehr gut bis vorzüglich essen. Ein ganzer frischer Hummer vom Grill für ca. 6 € ist nicht nur sehr preiswert, er schmeckt auch köstlich.

Malaysia ist ein zweigeteiltes Land, die Halbinsel Malaysia grenzt im Norden an Thailand und im Süden an den Stadtstaat Singapur. Im Osten, auf Borneo, gibt es zwei Enklaven, Sawarak und Sabah, als selbstständige Sultanate.

Während unserer Reise durch Malaysia findet gerade das 14 Tage dauernde „Chinesische Neujahrsfest“ statt. Ein Fest von nationaler Bedeutung! Das ganze Land ist mit bunten Lampions, Girlanden, Fahnen und rosa Pferden geschmückt, das Jahr des Pferdes wird gefeiert. Feiern bedeutet für die Chinesen vor allen Dingen essen, essen und noch einmal essen. Mit der Familie, Freunden, Nachbarn, mit allen und jedem.



Immer ein Erlebnis: China Town bei Nacht

Aber Malaysia hat wesentlich mehr zu bieten als nur die Hauptstadt Kuala Lumpur. Richtung Norden in der Provinz Perak in Taiping gibt es einen der größten Zoos Asiens.

Besonders abenteuerlich und reizvoll sind die geführten Nachtwanderungen durch den, wie einen Dschungel angelegten, Zoo.

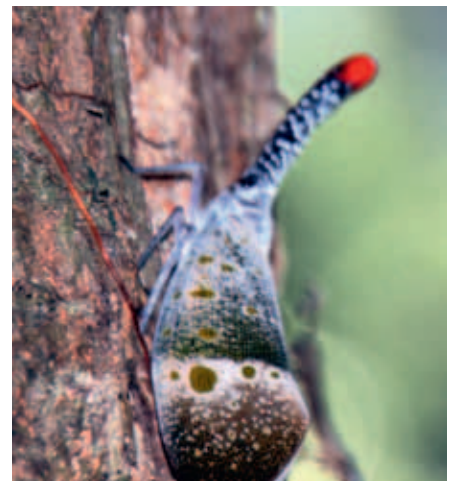


Genuß auf Malaysisch

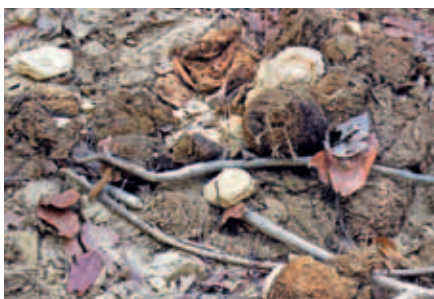




Regenwald im Belum



Nicht einfach zu finden:
Lampion Käfer



Das einzige was wir von den
Elefanten gesehen haben

Etwas nördlicher ist der Regenwald in der Region Belum, kurz vor der thailändischen Grenze, der Dschungel. Das Gebiet rund um den Banding-Stausee ist ein Nationalpark, den es zu schützen gilt. Betreten des Nationalparks ist nur mit fachkundigen Rangern erlaubt.

Riesige alte Bäume, umwuchert von arm-dicken Lianen, und nicht definierbare Geräusche lassen Abenteuerstimmung aufkommen. Ein wilder Wasserfall mit herrlich kühlem Wasser erfrischt uns nach stundenlanger Wanderung.

Bloß die Urwaldbewohner sind nicht zu sehen, keines der dort lebenden Tiere zeigt sich, schade.

Unser Ranger Salhin zeigt auf einen dunklen Haufen großer dampfender Kugeln, Elefanten-Dung, mit der Bemerkung „sehen, das ist der Beweis, hier gibt es Elefanten“.

Elefanten sind sehr sensible Tiere, sobald sie menschliche Geräusche vernehmen ziehen sie sich zurück in ihre Verstecke. Trotzdem blieb bei dem einen oder anderen Teilnehmer der Expedition ein mulmiges Gefühl zurück. Was wäre wenn die Elefanten aus ihren Verstecken kommen und uns verjagen wollen, denkt so manch einer und bekommt Schweißperlen – nicht nur von der Hitze – auf der Stirn.

Auf den kleinen Inseln im Banding-Stausee leben heute noch Aborigines – hier indigenen Orang Asli genannt (Ursprungs-Menschen) – in Bambushütten ohne Strom und fließendem Wasser. Betten, Tische oder Stühle gibt es auch nicht, sie leben dort freiwillig und wollen ihre über Jahrhunderte gelebte Kultur an ihre Kinder weiter geben. Ihren Lebensunterhalt bestreiten sie als Sammler und Jäger und leben von dem was sie im Dschungel und See erbeuten.

Bequemer ist es in dem am östlichen Ufer des Sees gelegenen Hotel Belum Roy-

al Resort, von hier lässt sich komfortabel der Dschungel erforschen, er liegt direkt vor dem Fenster.

Manch tierischer Bewohner des Urwaldes lässt sich vom Fenster des Resorts beobachten.

Das Hotel bietet Boot-Touren auf dem Banding-Stausee an, die von kundigen Guides und Rangern begleitet werden.

Nach dem Dschungelabenteuer besuchen wir die Provinzhauptstadt Kuala Kangsar. Hier steht der älteste Gummibaum(Rubbertree) Malaysias, er wurde vor mehr als 150 Jahren aus Südamerika



Orang Asli Hütte und Bewohner



Ältester Gummibaum in Malaysia

nach Malaysia geschmuggelt und leitete die Blütezeit der Gummi-Industrialisierung ein. Heute hat die Naturkautschuk-Gewinnung keine wirtschaftliche Bedeutung mehr in Malaysia.

Kuala Kangsar ist Sultan-Residenz, malaysische Sultanate entsprechen unseren Bundesländern, die Sultane haben aber nur repräsentative Aufgaben, politisch sind sie unbedeutend. Sultan wird man durch Erbfolge nicht durch Ernennung. Die Pracht der Residenzen ist beeindruckend, herrliche Paläste dienen auch heute noch als Wohn- und Verwaltungssitz der machtlosen „Regionalfürsten“.



Guten Appetit

Zurück in der Hauptstadt Kuala Lumpur besuchen wir noch die berühmtesten Tropfsteinhöhlen des Landes. Das beschwerliche Erklimmen von mehr als 280 alten ungeraden Treppenstufen ist nötig um dieses Naturwunder zu erreichen. Den Aufstieg begleiten wilde Affen, die jede Gelegenheit nutzen um die Besucher zu bestehlen. Nichts ist sicher vor den Affen, Handtaschen in denen sie Essbares vermuten, Blumenschmuck im Haar von Frauen oder pizzaessende Besucher, blitzschnell reißen sie die Sachen an sich und sind auf Bäumen oder Straßenlaternen verschwunden. Bei einigen der Affen bekommt man den Eindruck, sie lachen sich eins ins Fäustchen, wenn sie ihre Beute verzehren.

Malaysia hat viel zu bieten, lassen Sie sich überraschen, testen Sie Malaysia – Truly Asia.

Fotos: Thilo Raab, Gour-med

Infos:
Malaysia Tourism
D –Frankfurt
Tel: + 49 69 460 92 34-0
www.tourismmalaysia.gov.com



Affenmutter bei den Tropfsteinhöhlen



Über 280 Stufen Aufstieg zu den Tropfsteinhöhlen



K. L.

So bescheiden wie Audrey Hepburn in dem berühmten Film „Frühstück bei Tiffany“ vor dem Schaufenster des New Yorker Nobel Juwelier frühstückte muss es der Gast im Budapester Kempinski Hotel Corvinus nicht.

Statt Papiertüten gibt es im Corvinus elegantes Geschirr auf dem das Frühstück – auch für das Auge – hübsch zubereitet serviert wird. Kaffee aus der edlen Porzellantasse, nicht aus dem Pappbecher. Exklusiver Gourmetgenuss verbunden mit der Präsentation wertvoller Preziosen des ungarischen Schmuckherstellers Royal Diamonds zum Start in einen gelungenen Sonntag ist das Ziel.

Daher der Name „Frühstück wie bei Tiffany’s“. Der wertvolle Schmuck wird von Models, deren Schönheit schon fast von den eleganten Schmuckstücken ablenkt an Hals, Ohren und Händen gut sichtbar zur Schau gestellt.

Das reichhaltige Frühstück verbunden mit der Schönheit von Schmuck und Models soll Lebensfreude und Leichtigkeit des Luxus vermitteln.

„Den Gästen ein bisschen Lebensgefühl aus dem Film mit Audrey Hepburn zu

vermitteln ist unser Wunsch“ so die Kempinski Pressechefin Ildikó Dudás.

Die passende Musik aus dem Film wird vom Sommelier, des Hauses, Bruce Anthony, aufgelegt. Favorit ist natürlich der Titel „Moon River“ welcher sonst?

Genuss in jeder Beziehung ist das „Breakfast like Tiffany’s“ im Budapester Kempinski Corvinus. Das „Breakfast like

Tiffany’s“ wird jeden Sonntag von 10:00 – 13:00 Uhr serviert.

Fotos: Kempinski

Info:

Kempinski Hotel Budapest

Erzsébeth tér 7-8

HU – 1051 Budapest

Tel: + 36 429 44 89

Mail: livingroom.corvinus@kempinski.com



Home cooking in Budapest

Junge Studenten laden zum Restaurant Day in ihre Wohnung

K.L.

Eine pfiffige, kulinarische Idee Budapest Studentinnen beiderlei Geschlechts erobert z. Zt. die Herzen experimentierfreudiger Genießer in Ungarns Hauptstadt. Über das Internet laden die jungen Leute – vier Mal im Jahr – zum Dinner in ihre Wohnungen ein.

Eine fröhliche Gruppe von Hobbyköchen kocht ein 3 Gänge-Menü mit je zwei Speisen zur Auswahl und laden dazu, wer immer auch Spaß daran hat, ein. Es ist ein riesiges Vergnügen in den meist kleinen Wohnungen mit wildfremden Menschen in privater Atmosphäre zu probieren was die Hobbyköche auf den Tisch bringen. Das Besondere, die Preise der Menus bewegen sich im Bereich zwischen € 10,- und € 12,- pro Menü.

Sorge, dass man als Gast einem Kochdilettanten zum Opfer fällt, muss man nicht haben. Auch oder gerade, weil die Menü Gänge durchaus höheren Ansprü-

chen genügen. Da muss man sich schon mal zwischen Entenbrust oder Magalitzafillet entscheiden.

Selbstverständlich wird zu jedem Gang eine Glas ungarischer Wein gereicht, wer etwas zuzahlt darf auch gerne ein zweites oder drittes Glas trinken.

So verwundert es auch nicht, dass nicht nur Kommilitonen zu Gast sind, ausgewiesene Feinschmecker sind ebenso begeistert von der Idee und den Kochkünsten.

Vielleicht mag es auch an der Ungezwungenheit der jungen Gastgeber liegen. Sie kochen munter darauf los und sind das ein oder andere Mal selber über das Ergebnis erstaunt. „Kochen ist eine Kunst für die Lust am Leben und Genuss“, so lautet das Motto.

Privat dinieren unter/oder bei Freunden ist ein besonderes Vergnügen in Budapest das nicht nur Touristen begeistert.



Eine muntere Gästeschar beim Restaurant Day

Info und Buchungen:
<http://www.restaurantday.org/de/>

http://kulturaonline.hu/restaurant_day_budapest_2014_egy_nap_amikor_bar_ki_nyithat_ettermet_1396



Fröhliche Hobbyköche nach getaner Arbeit. Katalin Györy (3. v. r.) eine der Initiatoren des Restaurant Day

„WÄREN SIE NUN BEDIENT?“



Horst-Dieter Ebert flog in der First Class der Swiss

Es ist mal wieder der heisseste Tag dieses Jahres in Zürich. Aus der Kabine des Swiss-Airbus schlägt mir dumpfe warme Luft entgegen, die Shades auf der linken Sonnenseite sind geschlossen, es herrscht so etwas wie Abenddämmerung. Die Uniformierte am Eingang führt mich durch die Business Class nach vorn: „Hier“, sagt sie lächelnd und weist mit dem Arm nach links, „2A – herzlich willkommen!“

Sie ist, wie sich später herausstellt, die „Maitre de Cabin“, also was bei der Lufthansa die „Purserette“ ist, die Chefin der „Flugbegleiter“, die hier noch Stewardessen heissen. Und für ihren Titel gibt es auch (noch?) keine feministische Form: „Maitresse de Cabin“ hätte ja auch einen durchaus anrühenden Beigeschmack. Sie ist eine aparte Blondine mit einer vielleicht etwas zu strengen Brille, die mich an meine verehrte Deutschlehrerin Paula erinnert. Dabei ist unsere Chefin an Bord eine lachlustige, höchst vergnügte

damit er nicht zu warm wird“, sagt sie zu dem Glas Laurent-Perrier Grand Siècle, den wir als Champagner trinken.

Dann tritt die Kollegin auf, die später servieren wird, Brille, aber brünett, und ein ansteckendes Lächeln, das nie erlischt. Sie bringt eine Art Amuse gueule zum Apero, ein grüengekräutertes apartes Panna Cotta mit ein paar zierlichen Brezelstangen (und einer überraschenden Scheibe Salami), beiläufig füllt sie mein Riedelglas wieder nach, inzwischen hat sich die Temperatur in der Kabine zu angenehmen Werten gemäßigt.

Ich sitze in der Swiss, der neuen, und gedenke noch einmal der alten Swissair Anfang der achtziger Jahre, als sie noch halb so groß war wie die Lufthansa und doch zehnmal soviel verdiente. Sie hatte prozentual mehr First-Class-Passagiere als die Konkurrenz. Und diese vordere Kabine war für die alte Swissair nicht nur einfach eine andere, (viel) teurere Klasse, sie war die Visitenkarte der Marke, das

Die Stewardessen bei den Schweizern waren (insbesondere vorne) liebenswürdige Mütter mit verlässlicher Erfahrung, denen man sich auch bei Notwasserung anvertraut hätte. Heute fliegen die fern- und mittelöstlichen Airlines (Etihad, Qatar, Emirates, Oman) mit gewaltigem Luxusaufwand vorneweg, die amerikanischen ganz hinten hinterher.

Und im europäischen Mittelfeld erschien mir die alte wie die neue Swiss stes als der Spitzenreiter. Oderrrr?

Das kleine Abteil vorn im Airbus bietet nur acht First-Class-Passagieren Platz, zwei Reihen à 1-2-1, in der Mitte zwei Plätze nebeneinander (doch durchaus nicht ehfreundlich), links und rechts an den Fenstern je ein kapitaler Einzelsitz. Wir sind voll besetzt: Rechts von uns ein Elternpaar mit einem Dreijährigen, der – wie sich später zeigt – durchaus antiautoritär erzogen wurde, mithin schreit und kracht, ohne dass die stolzen Eltern ihm Einhalt gebieten.

Der Swissair-Kaviar galt als der beste und reichhaltigste. und sie servierten ihn absolut gourmetmäßig, ohne die Ei- und Zwiebelbeigaben. Doch die Amerikaner maulen: Sie wollten weiterhin alles miteinander verrühren und wie Marmelade auf ihre Blinis schmieren

Lady, die auf gutschweizerisch irgendwie so wie „Deutelmoser-Sonnenalm“ oder „Gutbauer-Leutselig“ heißt, also wie eine Figur des eidgenössischen Erfolgsautors Martin Suter.

„Schön, Sie mal wieder bei uns zu haben“, heißt ihre familiäre Begrüßung, und es klingt so, als flöge ich alle naselang in der First Class der Swiss (leider weit gefehlt). Ansonsten bezaubert sie mit dem Schweizer Konjunktiv, der hierzulande ja eine reine Höflichkeitsform ist: „Ich hätte Ihnen jetzt nicht zuviel eingeschenkt,

Aushängeschild des Unternehmens, eine Bündelung von Schweizer Tugenden zu einem Luxusbegriff ganz eigener Prägung.

Der Swissair-Kaviar galt als der beste und reichhaltigste. Irgendwann in den neunzigern servierten sie ihn in absolut gourmetmäßiger Fassung, ohne die Ei- und Zwiebelbeigaben. Feinschmecker jubelten, doch die Amerikaner maulen: Sie wollten weiterhin alles miteinander verrühren und wie Marmelade auf ihre Blinis schmieren.

Vor uns ein älteres Ehepaar: Ein Mann mit enormem Glatzkopf und Hosenträgern, der mehrfach seinen offenbar übergewichtigen Rollkoffer aus dem Überkopf-Gepäckfach auf seinen Kopf umlädt, um ihn dann zu umschlingen: „Sind nur Eier drin!“ sagt er dann feixend, seine Frau lächelt entschuldigend. Die beiden anderen Passagiere gehören offenbar zu jener hastigen Immer-nur-First-Klientel: Sie fahren ihre Sitzmaschine auf Liegeposition, lassen sich das weißbezogene Plumeau reichen und schließen die Augen.

Wahrscheinlich müssen sie schon heute nachmittag in Montreal mal schnell 100 Millionen Irgendwas verklitschen.

Unsereins dagegen freut sich auf die kulinarischen Genüsse des Fluges, schon immer war die Swiss (davor die Swissair) für ihre Bordgastronomie in der First berühmt. Seit ein paar Jahren propagiert sie mit feinem Doppelsinn den „SWISS Taste of Switzerland“: Köche aus immer wieder anderen Kantonen steuern regionale Spezialitäten bei, natürlich auf rundum verfeinertem Gourmet-Niveau.

Die gewaltigen Sitz- und Liegemaschinen, die so aussehen, als seien sie aus Echtholz, verfügen über eine sogenannte Ottomane, eine Art Zweitsitz am Fußende, so dass man mit seinem Partner vis-a-vis sitzen kann wie im Restaurant, der ausgeklappte Tisch hat ja durchaus Bistrotformat.

Der Vorspeisenwagen sieht aus, als sollten hier nicht acht, sondern mindestens doppelt soviele Passagiere versorgt werden. Unsere brünette Paula säbelt von einem kaninchengroßen Balikfilet fingerdicke Scheiben: „Hätten Sie gern drei oder vier Stücke, oder mehr?“ fragt sie schön konjunktivisch. Der Schweizer Edel-Lachs schmeckt so zart und köstlich wie eh und je, leider kann man nicht soviel essen, wie man eigentlich möchte.

Der Schweizer Koch aus Nidwalden hat nicht nur wunderbar saftige „grillierte Jakobsmuscheln“ mit Ziegenkäse und Wassermelone komponiert, sondern auch das pikante mittelöstliche Auberginenmousse „Moutabel“ auf Tabouleh-Salat, ein famoser exotischer Tupfer in dieser Auswahl, zu der auch die deftigen luftgetrockneten Fleischspezialitäten aus dem Kanton Nidwalden gehören.

Und schließlich eine „Mangospacho“ – : „Da hätten wir also eine Gaspacho auf Mangobasis,“ erklärt sie und rollt genieserisch die Pupillen. Ich kann mich nicht erinnern, sowas schon mal geschmeckt zu haben, und mitten drauf thront ein noch rarerer Wasabi-Joghurtsorbet, eine sanfte Geschmacksexplosion mit genau der richtigen Balance aus Scharf und Süß.

Daneben hatte ich auch noch einen Salat mit grillierten Zucchetti und „ofengetrockneten Tomaten“, ich habe ein bisschen von dem angewärmten Brot ins Öl getaucht – ich bin eigentlich regelrecht

satt. Als unsere freundliche Stewardesse herbeigelächelt kommt, um die Vorspeisen abzutragen, höre ich endlich meinen Schweizer Lieblingssatz: „Wären Sie nun hiermit bedient?“ Ja, will ich rufen, unbedingt, ich bin bestens gesättigt. Doch ich habe noch als Hauptgericht den Saint Pierre bestellt: Da muss ich jetzt durch.

Ich wechsle von dem angenehmen, doch sehr konventionellen Chablis zu einem interessanten Schweizer Müller-Thurgau. Der Fisch, auf geröstetem Mais und Schallottenconfit hübsch in Szene gesetzt, kommt mir etwas fest vor, vielleicht war er zu Lebzeiten ein muskulöser Langstreckenschwimmer.

Irgendwann sehe ich links unter mir an diesem wolkenlosen Tag sensationelle

Sandstrände, bizarr geformt und menschenleer. Unsere Paula weiss auch nicht, wo das ist, will es jedoch feststellen. Tatsächlich kommt sie nach ein paar Minuten mit einer Landkarte aus dem Cockpit: „Da hätten wir eine Küste in West-England“ erläutert sie. Es sind die Scilly Inseln, gern auch „Englands Südsee“ genannt.

So segele ich an diesem blauhimmeligem Tag über den blauen Ozean. Ich könnte jetzt noch einen der rund 60 Filme auf dem übergroßen TV-Screen sehen. Aber dann ordere ich doch noch ein Glas Rotwein und lehne mich zurück zu einer kleinen Siesta. Ich überspringe den Kurz-vor-Landung-Imbiss und erreiche pünktlich die neue Welt: immer noch lächelnd und vergnügt.



DIE JUNGEN WILDEN ZU GAST BEI DER DRITTEN KÜCHENPARTY IM JUMEIRAH FRANKFURT

Rock 'n' Roll im Max on One – Mittwoch, 18. Juni 2014

Executive Chef und Gastgeber Marc Schulz freut sich auf ein Event der Extraklasse, wenn am 18. Juni 2014 in Kooperation mit dem Gastronomiefachmagazin Rolling Pin die JUNGEN WILDEN zur dritten Max on One-Küchenparty im Jumeirah Frankfurt zu Gast sind. Stefan Marquard, Ludwig Maurer, Bernd Arold, Marco D'Andrea und der JUNGE WILDE 2014, Walter Triebel, werden das Max on One zusammen mit Marc Schulz, Restaurantleiter Slim Ennakhl und Sommelier Alejandro Coto ohne Frage rocken.



Restaurant Max on One

Dank der offenen Showküche und den diversen Live-Cooking Stationen können die Gäste ganz nah dabei sein, wenn die Profis ihre fantastischen Gerichte zaubern. Exklusive Gourmetkreationen, ein Austernbuffet sowie eine Dessertstation sorgen für eine außergewöhnliche kulinarische Kombination. Zusammen mit dem Max on One-Team werden die fünf geladenen Kollegen für ordentlich Dampf in den Kesseln sorgen und die Gäste kulinarisch überraschen.

- Der Vater der JUNGEN WILDEN: Stefan Marquard ist Kitchenrockstar der ersten Stunde.
- Der Guru unter den Fleischfreaks: Ludwig

Maurer ist für seine abgefahrenen Kreationen berühmt.

- Hardcorekoch: Bernd Arold bricht mit Konventionen, um geschmacklich neue Welten zu erforschen.
- Der JUNGE WILDE 2012: Pâtissier Marco D'Andrea weiß auch abseits der süßen Spielwiese durch Innovationsgeist zu überzeugen.
- Der JUNGE WILDE 2014: Walter Triebel – wurde am 17. März 2014 in Hamburg gewählt.

Die Gäste sollen sich ganz wie zu Hause fühlen, dürfen dabei den Spitzen-Köchen über die Schulter schauen und sich an guter Gesellschaft erfreuen. Die Wein-güter Groebe aus Rheinhessen, Chateau La Nerthe aus dem Rhonetal und Bürklin Wolf aus der Pfalz runden mit ihren exzellenten Weinen den Abend ab.

Auch das Live-Entertainment verspricht einiges: Harald Krüger und seine Band „Krüger Rockt!“ nennen sich „die schärfste Rock 'n' Roll Band seit Einführung der Anschnallpflicht“. Eine Tombola zugunsten der Charity „Herzenswünsche e.V.“ mit fantastischen Preisen rundet den Event ab.

Alle Leistungen der Max on One-Küchenparty 2014 im Jumeirah Frankfurt am Mittwoch, 18. Juni 2014, auf einen Blick:

- Champagner Empfang mit kleinen Köstlichkeiten
- Show Cooking inklusive aller Speisen
- Korrespondierende Weine der Wein-güter Groebe aus Rheinhessen, Chateau La Nerthe aus dem Rhonetal und Bürklin Wolf aus der Pfalz sowie Softgetränke
- Live-Entertainment mit Krüger Rockt!
- Beginn 19:00 Uhr

Fotos: Jumeirah

Buchungen unter: Tel.: 069 297 237-0
www.jumeirah.com/frankfurt

IMPRESSUM

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

Inhaber:
Klaus Lenser

Chefredakteur:
Klaus Lenser

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

Layout:
Jennifer Bahn
Erscheinungsort:
48143 Münster

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

Abonnement:
Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages bestehen keine Ansprüche. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

„HIMMLISCHE“ JAPANISCHE KÜCHE

Masanori Tomikawa vom Okura Hotel Amsterdam kreiert einmal im Jahr spezielle Gerichte für die KLM-Flüge zwischen Japan und Amsterdam

Näher bei den Sternen kann man die Speisen des Sternekochs Masanori Tomikawa nicht genießen als bei KLM in 10.000 Meter Höhe zwischen Amsterdam und Tokio, Osaka oder Fukuoka. Dazu gibt es nur eine Alternative: die Gegenrichtung.

Die Partnerschaft des Okura Hotels Amsterdam mit KLM hat das angeblich verflixte siebte Jahr bereits hinter sich, komplikationsfrei und von Passagierlob begleitet wie alle Jahre zuvor. Begonnen hatte es 2007, als die niederländische Fluglinie erstmals an das japanische 5-Sterne-Hotel in Amsterdam herantrat und den Chef des Yamazato-Restaurants, fragte, ob er auch ganz „hohe“ Kochkunst zelebrieren wolle. Seit dem legen manche KLM-Stammgäste ihre Flüge so, dass sie einen „Okura-Flug“ buchen können.

Der mit einem Stern geehrte Küchenmeister Masanori Tomikawa ist sich der besonderen Anforderungen an Speisen bewusst, die in großer Höhe munden sollen. Das gilt prinzipiell für alle Fluglinienköche, für Meister der japanischen Küche aber besonders, weil sie mit sehr feinen Geschmacksnuancen arbeiten. Eine andere Schwierigkeit sind die von Japanern besonders geschätzten Fisch-Zubereitungen: Roher Fisch ist an Bord tabu. Schließlich: Tomikawas Kompositio-



Yamazato - Masanori Tomikawa - Executive Chef



2014 Frühling/Sommer Inflight-Menu von 1 Küchenchef M. TOMIKAWA, Okura Amsterdam*

nen sollen zu einem voraus berechneten Zeitpunkt serviert werden. Flugverspätungen oder zu später Service an Bord beeinträchtigen seine Kreationen.

Das Menü für die Saison Frühling/Sommer steht seit einigen Tagen. In der World Business Class werden in Richtung Asien beispielsweise diese Vorspeisen serviert: Krabben-Sushi, Taro und Burdock Spargel im Sesammantel. Weitere Gerichte sind Teriyaki-Lachs mit Natane-Sauce, Reis mit Bambus-Sprossen und Hijiki, mariniert Rettich mit Edamame; schließlich wie in Japan üblich die abschließende

Suppe, in diesem Fall Miso-Soup. Die Economy-Passagiere erwartet, wenn sie die japanische Menü-Variante wählen, Harusame-Salat, gegrillter Lachs mit Yutan-Sauce, Schweine-Kotelett mit Ei auf Reis und als Nachspeise eine Biscuitrolle mit Füllung aus Grüntee-Creme.

Itadakimasu

いただきます = Guten Appetit

Fotos: Hotel Okura Amsterdam

Weitere Informationen: www.okura.nl

SEADREAM

Nordlandflyer Sommer 2014 und Weinreisen

Der neue Nordland-Flyer von SeaDream in deutscher Sprache steht ab sofort zur Verfügung. Vorge stellt werden die 7 bis 11-tägigen Routen in Nordeuropa inklusive Baltikum und die norwegischen Fjorde von Mai bis August 2014.

Freunde eines edlen Tropfens finden nun einen zusätzlichen Anreiz um an Bord der SeaDream zu gehen. Die Weinjournalistin und SeaDreams Corporate Sommelier Erica Landin wird auf drei Weinreisen im Herbst 2014 Tastings mit erlesenen Wei-

nen und exklusiven Ausflügen anbieten. In Planung sind auch SeaDream Wein-events mit Vertriebspartnern und Endkunden in Deutschland. Weitere Details zu den Weinevents des SeaDream Yacht Clubs sowie zu den Weinreisen auf den Luxusyachten werden mit der Vorstellung der Broschüre für Weinreisen bekannt gegeben.

Über SeaDream: Die SeaDream I und II zählen zu den exklusivsten Kreuzfahrt-Yachten der Welt. Den Sommer verbrin-



Wein-Tasting

gen beide Schiffe in Europa, den Winter in der Karibik und auf dem Amazonas. Dank ihrer kompakten Größe können sie auch kleinere Häfen ansteuern.

Der führende Kreuzfahrtführer „Berlitz Cruise Guide“ zählt die SeaDream I und II auch in seiner aktuellen Ausgabe wieder zu den internationalen Top Five der Boutique-Schiffe. Zahlreiche weitere internationale Auszeichnungen zeigen, dass das Angebot der SeaDream-Yachten auch von den Gästen sehr geschätzt wird. Die individuell zugeschnittenen Angebote sind ideal für Reisende, die ein flexibles Programm in ungezwungener Atmosphäre genießen möchten.

Die aktuelle Broschüre in deutscher Sprache und weitere Informationen zu den SeaDream Reiserouten erhalten Interessenten unter www.seadream.com

Fotos SeaDream

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



SeaDream Yacht Club



ALL-INCLUSIVE AUF HÖCHSTEM NIVEAU IN DER KARIBIK: BEI SANDALS & BEACHES RESORTS IST AUCH DER LUXUS INKLUSIVE

Höchste Qualität in allen Bereichen und luxuriöser Urlaub ohne versteckte Nebenkosten

Die Sandals Resorts stehen bereits seit der Gründung vor mehr als 30 Jahren für hochwertigen All-inclusive-Urlaub und kontinuierliche Neuerungen in diesem Segment. Seither beinhaltet das Markenversprechen für die beiden Hotelmarken Sandals und Beaches höchste Qualität in allen Bereichen, von der Ausstattung über die Verpflegung bis zum Sportangebot. Dabei hat die in der Karibik beheimatete Hotelgruppe den Anspruch, die Erwartungen ihrer Gäste immer wieder zu übertreffen und sich durch Leistung und Service vom Wettbewerb zu differenzieren.

Eines der wichtigsten Elemente insbesondere beim All-inclusive-Urlaub ist die Verpflegung. Die Sandals und Beaches Resorts bieten zahlreiche unterschiedliche Restaurants, in jedem Hotel mindes-



Sandals LaSource Grenada - Pink Gin Beach



Sandals Royal Plantation_Massage

tens drei und bis zu 19. Die Bandbreite reicht dabei von legeren Snackbars am Strand bis zu eleganten Gourmetrestaurants, von karibischer Küche über japanische Sushis bis zu traditionellen Gerichten eines englischen Pubs. Bei den Getränken setzt SRI ebenfalls auf Qualität und serviert Markengetränke und Premiumspirituosen. Die Hausweine stammen alle vom renommierten Weingut Beringer Vineyards.

Service wird in allen Häusern groß geschrieben: Das Highlight ist jedoch der

exklusive Butler-Service, der in den Suiten der höchsten Kategorie inklusive ist. Die Sandals-Butler bringen schon vor der Anreise die Vorlieben der Gäste in Erfahrung und lesen ihnen dann vor Ort jeden Wunsch von den Augen ab.

Gäste können ihr Wunschdomizil für den Urlaub auswählen. Von Familiensuiten mit eigenen Bereichen für Eltern und Kinder bis zu spektakulären Suiten mit eigenem Deck und Pool bietet die Hotelgruppe für jeden Anspruch und Bedarf die optimale Lösung.

Alle Sandals Resorts liegen an Traumstränden, die Platz für viele Wassersportaktivitäten bieten.

Im Service immer enthalten sind Einweisungen durch qualifizierte Mitarbeiter und qualitativ hochwertiges Equipment für sämtliche Wassersportarten, vom Windsurfen über das Segeln bis zum Schnorcheln. Für zertifizierte Taucher sind selbst die Tauchgänge und die entsprechende Ausrüstung inklusive.

Die Sandals Hotels bieten ihren Gästen in zwei Resorts sogar Privatinseln: So-

wohl zum Sandals Royal Bahamian auf den Bahamas als auch zum Sandals Royal Caribbean in Montego Bay auf Jamaika gehört eine Hotel-eigene Insel, die in nur wenigen Minuten per Boot zu erreichen ist. Hier erwarten die Gäste sowohl einsame Strände als auch Pools, Restaurants und Spas.

In Red Lane Spas kann man sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen (gegen Aufpreis). Dabei setzen die Wellness-Oasen auf hochwertige exotische Wirkstoffe aus der Region des jeweiligen Resorts.

Passionierte Golfer finden bei Sandals insgesamt drei top gepflegte Plätze vor, ebenso wie die neueste Ausrüstung von TaylorMade.

Heiratswillige Paare haben die Wahl zwischen einem Hochzeitsarrangement und einem großen individualisierten Hochzeitsprogramm.

Alle Sandals Häuser bieten das rund um Verwöhnprogramm für den perfekten Urlaub.

Weitere Infos:
www.sandals.de

Kulinarische Genüsse in traditionsreichem Ambiente

LandGasthof Stahmer lädt zum „Weinabend“ ein



FAMILIE LÖWEL VOM LANDGASTHOF STAHMER LÄDT ZUM WEINABEND EIN

Zwischen März und Mai legt der LandGasthof Stahmer im schleswig-holsteinischen Hohenfelde eine Reihe von kulinarischen Veranstaltungen auf. Anhänger von Weingenuss und regionalen Spezialitäten können sich schon jetzt zum „Weinabend No. 3“ am 24. Mai 2013 anmelden.

Zum dritten Mal lädt der LandGasthof Stahmer am 24. Mai 2014 zum Wein-

abend ein. Der Weinberater Bernhard Mireisz von CHEFS CULINAR aus Kiel versorgt die Teilnehmer des Abends zwischen den Gängen mit wertvollen Informationen über die edlen Tropfen.

Regionale Zutaten und Gerichte prägen das Menü: So folgt zum Beispiel dem Holsteiner Katenschinken eine Kraftbrühe vom Hahnheider Rehbock. Nach dem Hauptgang – gefülltem Kalbsrücken mit Spargel und Kartoffel-Schnittlauch-Stampf – genießen die Gäste einen überbackenen Ziegenkäse von der Käsestraße Schleswig-Holstein. Den süßen Abschluss bilden Erdbeereisparfait, Quark und Rhabarber.

„Kulinarische Highlights“ im LandGasthof Stahmer

Der Weinabend ist Teil der Veranstaltungsreihe „Kulinarische Highlights“ im LandGasthof Stahmer.

Fotos: Landgasthof Stahmer



Wein-Experte Bernhard Mireisz

VISIT ORLANDO BITTET ZU TISCH IM MAGICAL DINING MONAT

Mehr als 60 Restaurants servieren im September Dreigangmenüs zum günstigen Festpreis

ORLANDO, Florida – Orlandos Spitzenrestaurants bieten den ganzen September über Dreigangmenüs zum Festpreis von 33 Dollar an. Der Magical Dining Monat von Visit Orlando, findet bereits zum achten Mal statt.

Während des Magical Dining Monats haben Orlando-Besucher die Möglichkeit, die aufstrebende kulinarische Szene der Stadt zu einem günstigen Einheitspreis zu erkunden. Dazu gehören Restaurants von Promi-Köchen wie etwa Emeril's Orlando, Emeril's Tchoup Chop, La Luce by Donna Scala.

Auch amerikanische Spitzenköche wie die für den James-Beard-Preis nominierten Küchenchefs Brandon McGlamery vom Restaurant Luma on Park und Kevin Fonzo vom K Restaurant nehmen teil. Preisgekrönte Pâtissiers wie Laurent Branlard von Todd English's bluezoo und der Il Mulino New York Trattoria im Walt Disney World Swan and Dolphin Hotel sowie David Ramirez von A Land Remembered und Cala Bella im Rosen Shingle Creek Hotel servieren ihre Dessert-Kreationen im September ebenfalls im Rahmen des Dreigangmenüs.

Eine vollständige Liste der teilnehmenden Restaurants findet sich auf der auch für Mobilgeräte optimierten Website OrlandoMagicalDining.com. Während des Magical Dining Monats spendet Visit Orlando einen Dollar von jedem verkauften Menü für wohltätige Zwecke. 2012 kamen so mehr als 67.000 Dollar für Hilfsprojekte zusammen. In diesem Jahr gehen die Spenden an die Wohltätigkeitsorganisation Ronald McDonald House Charities of Central Florida, die damit Programme zum gesundheitlichen und allgemeinen Wohl von Kindern und Familien unterstützt.

Infos unter:
www.visitorlando.com



Chef Emeril Lagasse

Weitere Informationen:
www.landgasthof-stahmer.de

Reservierungen auch telefonisch unter
04154 / 5048

Salzburg feiert den Kultur-Sommer 2014

Der Kultur-Sommer 2014 wird heiß in der Festspielstadt Salzburg: Ein Museums-Jahrhundertprojekt im Herzen der Altstadt wird feierlich eröffnet und ein neues Opern-Festival lockt ins Innere des Mönchsbergs, auf dessen Gipfel wiederum spektakuläre Ausstellungen im Museum der Moderne bevorstehen. Die Pfingstfestspiele zünden ein „Rossinianisches“ Feuerwerk und die Salzburger Festspiele machen den Domplatz wieder zur einzigartigen Bühne für den „Jedermann“.



Das neue DomQuartier Salzburg

Nicht umsonst ist die Barockstadt Salzburg, die gerne als „Rom des Nordens“ bezeichnet wird, Teil des UNESCO Weltkulturerbes. Der Zauber ist besonders im Sommer spürbar, wenn die malerischen Gassen und Plätze ein beinahe südländisches Flair versprühen. Man genießt die warmen Sonnenstrahlen ebenso wie exquise Kultur-Highlights, einen anregenden Einkaufsbummel in der Altstadt oder einen kühlen Drink in einem schattigen Gastgarten.

Foto: DomQuartier Salzburg/HGEsch

www.salzburgerfestspiele.at/pfingsten
www.salzburgerfestspiele.at

Gourmetfestival und Übernachtung an Bord

Das Hotel L. C. Jacob und die MS Europa



Ein Angebot das man nicht ausschlagen kann.

Großer Genuss an Land und auf dem Wasser: Ein Abendessen und ein Sechsgang-Menu in Jacobs Restaurant sind der Rahmen für die hochkarätige „Hamburger Gourmetnacht“ an Bord der MS Europa. Sie haben die Wahl: Auf Deck 4 wird in festlicher Atmosphäre ein Galamenü serviert und auf dem Lido Deck erwarten Sie an den Kochstationen köstliche Highlights von Spitzenköchen wie Dieter Müller, Thomas Martin, Karlheinz Hauser und anderen. Ob auf dem Wasser oder zu Land: Mit diesem Arrangement schlafen Sie in Hamburg garantiert gut.

12. bis 15. september 2014

INHALTE DES ARRANGEMENTS

- Welcome Drink
- Zwei Übernachtungen im luxuriösen Zimmer inklusive Frühstück
- Transfer zur MS Europa und zurück
- Eine Übernachtung auf der MS EUROPA
- Teilnahme am Gourmetfestival am 13. September an Bord der MS EUROPA
- Sechsgang-Menu aus der Küche von Thomas Martin am Sonntagabend

Fotos: Hotel Louis C. Jacob,
Hapag-Lloyd Kreuzfahrten

Kontakt:

Hotel Louis C. Jacob

Elbchaussee 401-403

D-22609 Hamburg

Tel. (+49) 040/822 55-405

Fax (+49) 040/822 55-444

E-Mail: reservierung@hotel-jacob.de

Homepage: www.hotel-jacob.de



Küchenchef Thomas Martin

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

Siam Passion – Kempinski Dessert of the Year 2014

Deutscher Chef-Pâtissier überzeugt mit einem Dessert, das seine Leidenschaft für tropische Früchte und Thailand unterstreicht – Insgesamt 66 Desserts in der Wertung.

Passionsfrucht, Kokosnuss, Mango und Banane kombiniert mit dem europäischen Stil der Zubereitung und ganz viel Leidenschaft für die thailändische Kultur: „Siam Passion“, so der klangvolle Name des frisch gekürten Kempinski Dessert des Jahres 2014. Es besticht durch Fruchtigkeit und Leichtigkeit – eine Geschmacksexplosion im besten Sinne des Wortes. Kreiert wurde das Dessert im Siam Kempinski Hotel Bangkok von Alfred Merkel, Chef-Pâtissier des Hauses, und seinem Team. Ab sofort können sich Gäste in allen Kempinski-Hotels weltweit auf die tropisch-fruchtige Dessert-Kombination freuen.

„Siam Passion repräsentiert für mich das, wofür Kempinski steht: eine Kollektion individueller, luxuriöser Hotels mit europäischem Stil“, erläutert Alfred Merkel. „Dieses Dessert verkörpert Europa durch das traditionell europäische Rezept und die Art und Weise der Zubereitung – überrascht aber mit tropischem, spritzigen Geschmack durch die Verwendung lokaler, thailändischer Früchte.“

Erstmals probierten und bewerteten rund 100 Journalisten, Hoteldirektoren und Vertreter des Kempinski-Managements während der diesjährigen ITB in einer Blind-Verkostung die in der Endauswahl stehenden fünf Desserts und legten mit einer überwältigenden Stimmenmehrheit von über 50 Prozent das Sieger-Dessert aus Bangkok fest. Dieser interne Dessert-Wettbewerb ist integraler Bestandteil von Kempinskis Food & Beverage-Strategie und der Vision des Unternehmens auch im Gastronomie-Bereich führend zu werden.

Foto: Siam Kempinski Hotel Bangkok

www.kempinski.com/press



Alfred Merkel

ANUGA KOCH DES JAHRES GESUCHT

Der renommierte Wettbewerb unter der Schirmherrschaft von Kochlegende Dieter Müller geht in die dritte Runde

Profiköche im gesamten deutschsprachigen Europa sollten sich bereit machen: Die dritte Auflage des internationalen Wettbewerbs „Koch des Jahres“ beginnt und damit eine neue Chance, den prestigereichen Titel zu erlangen. Neben Ruhm und Anerkennung in der Fachwelt sind für die Gewinner Preisgelder in Höhe von 26.000€ ausgeschrieben. In vier Vorfinalen werden die besten Köche gewählt, die zum großen Finale auf der Anuga um den Titel antreten. Für eine transparente Bewertung sorgt die hochkarätige Jury aus Sterneköchen, die einzig die Ergebnisse auf den Tellern beurteilt. Bewerbungen für die beiden Vorfinale 2014 in Hamburg und Köln werden ab sofort entgegengenommen.

Jeder professionelle Koch mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich, der Schweiz oder Südtirol kann sich mit einem eigenkomponierten 3-Gang-Menü für ein Vorfinale seiner Wahl bewerben. Welche Produkte und Techniken dabei verwendet werden, ist den Kandidaten vollkommen freigestellt, einzig der Wareneinsatz ist auf 16 Euro pro Person begrenzt. Wer die schriftliche Vorauswahl passiert, darf zusammen mit seinem Assistenten beim Vorfinale gegen 7 Konkurrenten antreten. Dort sind Ideenreichtum, Originalität und fachliches Können gefragt, um die Juroren zu überzeugen und sich eines der begehrten Tickets zum Finale zu sichern. Kein einfaches Unterfangen, denn hier zählen weder Lebenslauf noch Position, sondern allein die Resultate. Denn der sternebesetzten Tasting Jury unter dem Vorsitz von Dieter Müller ist die Identität der Teilnehmer gänzlich unbekannt. Für den Wettbewerb engagieren sich neben dem Präsidenten anerkannte Sterneköche wie Thomas Bühner, Lea Linster, Dirk Luther, Heinz Reitbauer, Thomas Martin, Sebastian Frank oder Lisl Wagner-Bacher. Angesichts des klaren Beurteilungssystems ist es nicht verwunderlich, dass beim Koch des Jahres die neuen Stars der Zukunft entdeckt werden. 2014-15 wird darüber hinaus erstmalig auch ein Wett-



Traditioneller Mützenwurf

bewerb speziell für die süßen Künste, der „Pâtissier des Jahres“, angeboten.

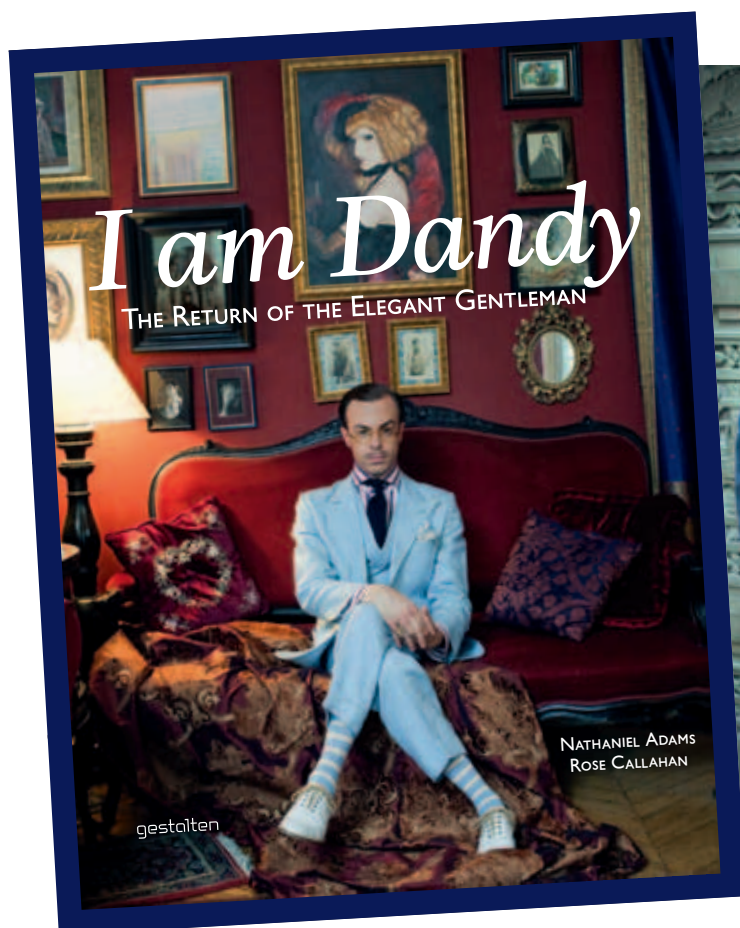
In familiärer Atmosphäre treffen hier große Spitzenköche, Entscheidungsträger aus Hotellerie und Industrie, Restaurantbesitzer, Auszubildende und Servicepersonal zusammen. Der Wettbewerb versteht sich als Plattform zum Erfahrungs- und Wissensaustausch innerhalb der Fachbranche und hat das Ziel, auch über diese hinaus die öffentliche Wertschätzung für die Kochkunst zu stärken.

Kontakt:
Pressestelle „Koch des Jahres“
Carola Haug:
chaug@kochdesjahres.de
Tel: 0176-35418028
Weitere Informationen unter
www.kochdesjahres.de

Geschenkbücher für „Gour-med“-Leser

Unsere Frühjahrs-Auswahl von Horst-Dieter Ebert

Der Mai ist da, die Ferienzeit steht vor der Tür. Das ist nicht nur die Zeit für Reisen und Erholung, sondern auch für entspannte Lektüre. Also her mit den großen Büchern, für deren ausgeruhte Lektüre man ein bisschen Zeit braucht. Sie sind im übrigen die besten Geschenke in dieser Zeit. Wir haben aus dem unübersehbaren Angebot die schönsten, originellsten und interessantesten ausgesucht. Mit einem dieser Titel in Geschenkpapier macht man nichts falsch, sondern den allerbesten Eindruck.



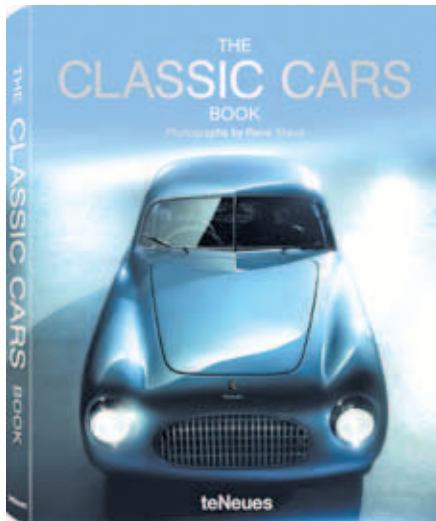
Elegant - eleganter - Dandy

Rose Callahan, Nathaniel Adams
„I am Dandy. The Return of the Elegant Gentleman“
Gestalten Verlag
288 Seiten, 39,90 Euro
ISBN 978-3-89955-484-7

Das Buch, bildbandgroßes Format, solider Einband und auf englisch, zeigt auf dem Titel einen jungen Mann mit zierlichem Menjoubärtchen in einem hellblauen Dreiteiler, der versonnen den Leser anblickt. Er sitzt mit übergeschlagenen Beinen auf einem roten Sofa, unter

der Hose ringeln sich hellblaugestreifte Strümpfe in die hellblauen Halbschuhe. Er bebildert den Untertitel des Buches perfekt: „Die Rückkehr des eleganten Herrn“. Doch auch die anderen Fotos sind fantastisch, in jeder Beziehung des Wortes, die Vielfalt der Erscheinungsformen von Dandyismus überrascht auch den, der stets dachte, er hätte alles schon erlebt: Aber es gibt immer noch größer karierte Hosen als man dachte, weißere Anzüge, buntere Halstücher, mehrfarbige Schuhe, schrillere Kontraste. Der glatzköpfige Dandy Stanford aus „Sex and the City“ würde hier wohl allenfalls als Lehrling akzeptiert.

Manche Herren knallen einem wie Farbexplosionen entgegen, so der Jazzmusiker Michael Davis, der mit typisch dandyhafter Bescheidenheit sagt: „Die einzige Gelegenheit, bei der ich versuche downzudressen, ist bei Events, bei denen jemand anderes der Star ist!“ Die Helden dieses Buches werden ja nicht nur gezeigt, sondern äußern sich auch in den gutgemachten Porträts, am liebsten über ihre Kleidung: „Das Beste an schöner Kleidung ist“, sagt etwa „New Yorks bestangezogener Rechtsanwalt“, „wenn man sie angezogen hat, hofft man, dass jemand einen bittet, sie auszuziehen.“



Die schönen Nackten aus Blech

René Staud
„The Classic Cars Book“
TeNeues
304 Seiten, 98,00 Euro
978-3-8327-9828-4

Was Helmut Newton für die erotische Fotografie war, ist René Staud, wenn es darum geht, Autos abzulichten: Die Nummer Eins seines Faches. Und wenn man sagt, er fotografiere die Autos wie Newton die schönen Nackten, so liegt man nicht falsch: Staud verfügt über eine hyperästhetische Pupille. Der immer noch jugendlich durch die

Welt federnde Sechzigjährige, dem so recht niemand sein Alter glauben mag, hat so viele neue Modelle abgelichtet wie kein anderer, zählt mehr berühmte Marken zu seinen Stammkunden als jeder Konkurrent. Jetzt scheint er daran zu gehen, die enorme Fülle von Bildern, die er in fast vierzig Jahren geschossen hat, auszuwerten.

Staud (im Foto unten) experimentierte schon früh mit Beleuchtungssystemen: „Um bei einem Auto alle Details herauszuarbeiten“, so erkannte er, „braucht man großes gleichmäßiges Licht.“ So entwickelte er sein eigenes: „Magicflash“ erleuchtet auch die größten Kraftfahrzeuge perfekt. Und macht aus einem 300 SL

oder einem Porsche eine Skulptur von regelrecht künstlerischem Anspruch. Wenn jemand die erotischen Qualitäten eines Autos ins Bild zu setzen versteht, dann der geborene Stuttgarter.

Nach diversen Bänden über einzelne (Edel)Marken legt er nun das Kompendium von all denen vor, mit 31 berühmten Autos aus den letzten acht Jahrzehnten. Natürlich wird der eine oder andere das eine oder andere Auto vermissen (von Audi etwa oder von so ziemlich allen Kleinstmarken), doch die Lücke ist das Schicksal aller Sammelbände (die Encyclopaedia Britannica vielleicht ausgenommen).



Geschenkbücher für „Gour-med“-Leser

Unsere Frühjahrs-Auswahl von Horst-Dieter Ebert



Vom Vorzug, kein WiFi zu haben

Adonis Malamos
„Die schönsten Cafés in Europa“
Edition Panorama
320 Seiten, 39,90 Euro
ISBN 978-3-89823-461-0

Der Autor hat selbst einen Café-Background, erst in Griechenland, dann in Mannheim („Café Prag“), und er interessiert sich für das Thema und ist, sagt er,

60.000 Kilometer mit seiner Kamera herumgereist, um dieses Buch zu produzieren. Es hat sich gelohnt, es wurde eine schöne Sammlung, die zeigt, dass es auch in entfernten Ländern wie Finnland oder Estland schöne Cafés gibt. Malamos ist Fotograf, kein Mann des Wortes. So sind denn seine Texte nicht viel mehr als etwas längere Bildunterschriften. Doch er hat sich ein paar Autoren geholt, die liebevoll und mit der angebrachten Nostalgie über das Phäno-



men des Kaffeehauses plaudern. Kleine Leseprobe: „Ich werde mich jedenfalls nie mit der Idee anfreunden können, dass das wichtigste Getränk meines Lebens irgendwo anders konsumiert werden sollte als an einem Tisch. Damit niemand dort in winzige Rechtecke starrt oder hektisch auf Bildschirmoberflächen herumwisch, ist es übrigens von Vorteil, vor dem Betreten sicher zu stellen, dass es kein WiFi gibt.“

Bisschen feministisch, ziemlich elitär

Ralf Eibl, Wolfgang Stahr
„Stil Ikonen unserer Zeit“
Callway-Verlag
192 Seiten, 39,95 Euro
ISBN 978-3-7667-2000-9

Genauerer vermeldet der Untertitel: „Wohn- und Lebensgeschichten besonderer Frauen“ klingt ein bisschen feministisch und ein bisschen elitär, und das ist es auch: Die zwanzig Damen, denen dieser Titel stilbildenden Geschmack zubilligt, haben fast alle ästhetische Qualifikationen erlernt (oder aber geerbt): Die Mehrzahl hat beruflich mit Kunst, Design oder Architektur zu tun, und so sehen ihre Häuser und Wohnungen auch aus.

Sie sind vorwiegend großdimensioniert, höchst elegant und voll mit Kunst und teuren Designermöbeln, Vintage-Stücke bevorzugt. Männer tauchen nicht auf, dies ist eine schöne, nur weibliche Welt. Und die Aussprüche der vielen attrakti-



ven Heldinnen sind cool, individualistisch und selbstbewusst: „Wenn schon eine Singlewohnung, dann wenigstens keine Kompromisse“.

Zwei Deutsche, die ein bisschen aus der Rolle fallen, sind Gloria von Thurn und



Taxis und die Sängerin Ute Lemper, beide in New York. Die Fürstin schwört auf „Gemütlichkeit“ und hat sich eine Harley angeschafft, der Bühnenstar kultiviert eine riesige Terrasse auf der Upper West Side: „ein bisschen Toscana mitten in New York“.

Von Schinkel bis Kempinski

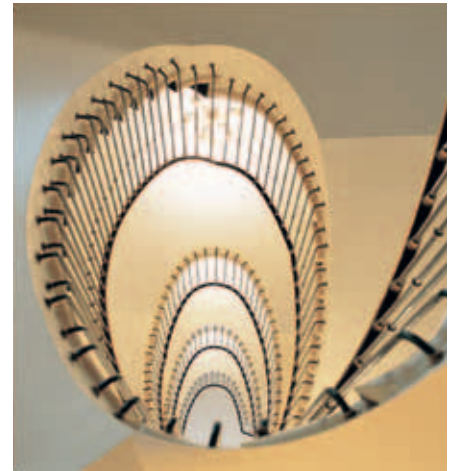
Fritz von der Schulenburg, Karen Howes
„Luxus der Einfachheit.“
Minimalistische Interieurs in großem Stil“
 Brandstätter Verlag
 320 Seiten, 49,90 Euro
 ISBN 978-385033-698-7

Dass Minimalismus und großer Stil ein Widerspruch zu sein scheinen, thematisiert auch der Fotograf Fritz von der Schulenburg in seiner Einleitung. Doch dann, der trainierte Leser ahnt es schon, zeigt er, wie Opulenz und Fülle sich dem minimalistischen Stildeal auf das wunderbarste einfügen.

In erster Linie, so lehrt der edel aufgemachte Band, geht es ja um Raum und Licht, Rhythmus und Textur, Komposition und Farbe. Und das Buch widmet jeder dieser Komponenten ein Kapitel, von diversen Autoren, ein jeder ganz offenbar ein Experte: „Ein Maler deutet Raum an, ein Bildhauer füllt ihn, und ein Architekt grenzt ihn ein.“



Das gilt für das neoklassizistische Interieur von Schinkel in pompejanischem Rot ebenso wie für die Treppenhäuser des griechisch-antisch orientierten Architektenbüros Collette-Zarzycki oder der muslimanische Palastarchitektur im Ciragan-Palast in Istanbul, heute einen Luxushotel der Kempinski-Gruppe. Fritz von der Schulenburg gilt als Spezi-



alist für Interieurs. Sein Wohnsitz ist seit vielen Jahren London, so sind viele seiner Fotos aus dem angelsächsischen Raum. Es sind einzigartige Objekte und wunderbare Bilder, menschenleer, kein Hauch von „Schöner Wohnen“, doch faszinierende Architektur. Wer sich gerade einrichten will, sollte hier vorher unbedingt reinschauen!



Schmuckkästchen aus Papier

Serge Gleizes
„Die Welt von Ladurée Paris“
 Gerstenberg Verlag
 184 Seiten, Euro 45,00
 ISBN 978-3-8369-2794-9

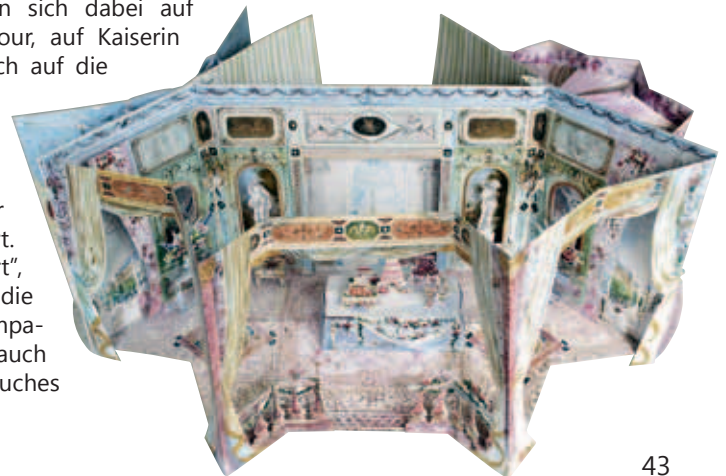
Es ist auf eine herzige Art mit einem Schleifchen verschlossen, und wenn man

es öffnet, entbirgt sich ein zweites Paketchen mit Seidenbändchen. Und wenn man das aufaltet, erhebt sich, was man eigentlich nur aus originellen Kinderbüchern kennt: ein Pop-up, ein niedliches, vielgestaltiges Boudoir mit umliegenden Zimmern, mit allerlei putzigem Rokoko-Zierrat, mit Bildern an den Wänden und Lüstern unter der Decke, alles in schönster Dreidimensionalität.

Die Pariser Feinbäckerei Ladurée existiert seit über 150 Jahren und ist berühmt insbesondere für ihre Macarons und – für die geradezu grenzenlos prunkvolle Nostalgie ihrer Salons. Die Ladurée-Künstler und Designer berufen sich dabei auf Madame de Pompadour, auf Kaiserin Eugénie und schließlich auf die mondäne Dekorationsduse Madeleine Castaing, die prominente Freundin aller prominenten Künstler in unserem Jahrhundert. „Wo der Prunk regiert“, heißt ein Kapitel über die Gemächer der Pompadour, und so könnte auch der Titel des ganzen Buches

lauten. Oder, wie die Akteure selbst ihr Motto formulieren: „Die Welt von damals in einem Schmuckkästchen“. Das Buch, verfasst vom Ex-Chefredakteur der französischen „Architectural Digest“, ist das hübscheste Schmuckkästchen aus Papier, das sich denken läßt.

Und vielleicht wäre es noch teurer geworden, wenn sich nicht ein paar namhafte Sponsoren gefunden hätten, die in diesem Zusammenhang porträtiert werden konnten, Baccarat und Christofle, Wedgwood und Limoge und noch ein paar andere berühmte Manufakturen.



Raumhygiene und frische Luft für das Frühjahr
und die Sommerzeit

Staubsaugen – endlich eine saubere hygienische Sache

Neues patentiertes Verfahren von Rowenta. Das Clean Express™
Ergo System zur komfortablen, einfachen Entleerung.

Beutellose Staubsauger sind eines der bedeutsamsten und am schnellsten wachsenden Segmente im hart umkämpften Markt der Bodenpflege. Für viele Nutzer dieser Geräte gibt es dennoch einen Wermutstropfen, der die Freude bei der Hausarbeit entscheidend schmälert: das einfache und hygienische Entleeren des Staubbehälters. 58 Prozent aller Nutzer von beutellosen Staubsaugern halten diesen Vorgang für eine unangenehme und schmutzige Angelegenheit. Oft verteilt sich der Staub überall: auf der Kleidung, den Händen, im Gesicht oder fällt einfach zu Boden. Mit dem Ergo Force Cyclonic liefert der Bodenpflege Experte Rowenta jetzt die Lösung – einen beutellosen Staubsauger, dessen Staubbehälter sich mit nur einem Fingerdruck entleeren lässt und mit einer starken Saugleistung überzeugt.

One Touch Dust Control – einfach und hygienisch

Dank des neuen CLEAN EXPRESS™ Ergo Systems lässt sich der Staubbehälter des Ergo Force Cyclonic komfortabel mit nur einer Hand entnehmen und vollkommen intuitiv in einer einzigen Bewegung per Fingerdruck entleeren. Da Staubbehälter und Luft-Staub-Separator als voneinander getrennte Einheiten im Gerät verbaut sind, verfängt sich kein Staub im Separator – der Staub verbleibt nur im Behälter, und nicht etwa oben darauf oder daneben. Der nach oben klappende Deckel des Behälters verhindert das Aufwirbeln des

Staubs beim Entleeren und hat zusätzlich eine schützende Schild-Funktion. Mit einer großzügigen Kapazität von zwei Litern ist zudem eine seltenere Entleerung erforderlich. Aktuelle Marktforschungsergebnisse aus dem Jahr 2013 belegen, dass 94 Prozent der Nutzer das CLEAN EXPRESS™ Ergo System gegenüber den Lösungen der Wettbewerber bevorzugen würden.

Effizient, umweltfreundlich, ergonomisch

Durch die Kombination aus hocheffizientem Motor und hocheffizienter Saugdüse erreicht der Ergo Force Cyclonic bei einer Betriebsleistung von nur 700 Watt die gleiche Reinigungsleistung wie ein Staubsauger mit 2100 Watt. Das Advanced Cyclonic System filtert durch das Zusammenspiel aus besonders effektivem Monozyklon und nachgelagertem HEPA 13 Filter dabei bis zu 99,5 Prozent aller Stäube aus der Luft.

Vorteil: Anders als bei den meisten Geräten in

der Preiseinstiegsklasse liegt der Monozyklon des Ergo Force Cyclonic nicht seitlich, sondern vertikal im Gehäuse des Staubsaugers, was Verstopfungen vermeidet und das Schmälen der Saugleistung effektiv verhindert. Dank der beiden großen Räder am Heck lässt er sich spielend leicht durch die Räume manövrieren. Weitere Features mit denen der Ergo Force Cyclonic punktet, sind sein kompaktes und ultraleichtes Design sowie das umfangreiche Zubehör, bestehend aus Polsterdüse und Fugendüse, im Griff integrierter Möbelbürste, Parkettdüse und Maxi-Turbo-Düse.

Der **Gour-med** Test hat bestätigt, dass Staubsaugen noch nie so praktisch, schnell und einfach war. So die übereinstimmende Meinung nach dem Test!

Foto: Rowenta



Der Luftreiniger INTENSE PURE AIR PU 2120 von Rowenta

Sorgt für Gesundheit durch saubere Luft



Gesunde frische Luft in allen Räumen

In nur 1 Stunde werden 325 m³ (ca. 70 m² Raumgröße) Luft von Feinstaub, Formaldehyd, Chemikalien und Legionellen gereinigt.

Damit ist der PU 2120 einer der leistungsfähigsten Luftreiniger die zur Zeit am Markt sind.

Der PU 2120 sorgt täglich für optimale Luftqualität und mindert damit das Risiko für Allergiker, Asthmatiker und Menschen mit Atembeschwerden.

Die Filterung von 99,5 % der freischwebenden Partikel schafft fast Reinst-Raum Bedingungen, feine Luftverschmutzungen werden durch den Aktivkohlefilter absorbiert.

Verschmutzungspartikel bis 0,3 µm filtert der HEPA Filter heraus, damit werden die, für die Lungenbläschen, besonders gefährlichen Partikel unter 0,10 µm herausgefiltert und können für den Men-

schen nicht mehr gefährlich werden.

Durch die Luftqualitätsanzeige so wie die automatische Einstellung der Reinigungsleistung ist der Luftreiniger einfach zu bedienen und gerade in der Pollenflugzeit von unentbehrlichem Nutzen, nicht nur für gesundheitsbewußte Menschen, ganz besonders aber für Allergiker.

Fotos: Rowenta

Weitere Informationen:

Rowenta

Herrnrainweg 5

63067 Offenbach

Tel.: +49 (0) 69/ 85 04 – 0

www.rowenta.de



Luftreiniger INTENSE PURE
AIR PU 2120 von Rowenta



Kein Ruhmesblatt für Malaysia Airlines

Käfighaltung in der fliegenden Keksdose

Karsten-Thilo Raab

Als Zweimetermann graut es einem fast schon automatisch vor Flügen. Vor allem, da die meisten Fluggesellschaften im permanenten Bemühen um Profitmaximierung versuchen, immer mehr Passagiere in ihre viel zu engen Flugzeuge zu pferchen. Dazu erfolgt die Bestuhlung und Sitzanordnung so, dass selbst Zwergkaninchen nur mit ausgefeilter Origamie-Falttechnik überhaupt in die Sitzreihen hinein gelangen können. Neulich auf dem Flug von Kuala Lumpur nach Frankfurt war die fliegende Keksdose von Malaysia Airlines derart eng bestuhlt, dass dagegen die Käfighaltung bei Hühnern wie ein Freilandparadies anmutet. Selbst erfahrene Ölsardinen hätten einen akuten Anfall von Platzangst bekommen. Was angesichts der Tatsache, dass die reine Flugzeit mehr als zwölf Stunden beträgt, an Folter über den Wolken gemahnt. Zumal etwas größer geratene Zeitgenossen in der Holzklasse, wie die Economy Class ja nicht von ungefähr genannt wird, nur mit den Knien eingeklemmt zwischen Stirn und Rücklehne des Vordermanns Platz finden.

Was angesichts der halbtägigen Flugzeit, noch dazu zu nachtschlafender Zeit, ohnehin alles andere als vergnügungssteuerepflichtig ist. Als dann auch noch mein Vordermann dazu ansetzte, mit Vehemenz seinen Sitz in eine Liegeposition zu bringen, begann das eigentliche Theater. Meine Bitte – unter Hinweis auf meine Größe und Sitzprobleme – den Sitz doch nicht so weit zurückzulehnen, stieß bei ihm auf taube Ohren. In meiner Not wandte ich mich an das Bordpersonal, das sich auf dem bisherigen Flug auch nicht sonderlich positiv hervorgetan hatte. Im Gegenteil, die Crew von Malaysia Airlines schaute kollektiv wie Lassie ohne Futternapf drein. Worte wie „danke“ oder „bitte“ waren ohnehin nicht Teil ihres Wortschatzes. Stattdessen lag die Vermutung nahe, dass einige der Flugasistenten ob ihres eingeschlagenen Tones die Ausbildung bei Nordkoreas Diktator Kim Jong-un als Drill-Sergeant durchlaufen hatten.

Gleichwohl wagte ich es also, die Stewardess zu bitten, mit etwas Nachdruck bei meinem Vordermann für etwas Einsicht

zu appellieren. Doch die Flugbegleiterin tat mein Anliegen mit der lapidaren Bemerkung ab, alle Passagiere hätten das Recht, angenehm und entspannt reisen zu dürfen und dies würde auch das Recht, die Rücklehne möglichst weit runter zu fahren, umfassen. Aha! Damit war klar, über den Wolken sind alle gleich. Nur einige etwas gleicher. Denn für Großgewachsene schien der Anspruch, „angenehm und entspannt reisen zu dürfen“ nicht zu gelten.

Auch ihr Vorgesetzter konnte oder wollte nicht helfen. Das Ende vom Lied war, dass ich weit mehr als die Hälfte des Fluges stehend verbrachte. Dabei fiel mir naturgemäß das Schlafen und Entspannen etwas schwerer. Zur Entspannung schloss ich mich immer mal wieder für ein Viertelstündchen auf der engen Bordtoilette ein, um es mir auf dem Toilettendeckel – so weit dies ging – bequem zu machen. Entsprechend gerädert und verärgert kam ich früh morgens mit quälenden Füßen, Knie- und Rückenschmerzen in Frankfurt an. Danke, Malaysia Airlines!

In der Luft ist der Gast eben nicht König. Zumindest nicht, wenn er an die Zweimetergrenze kratzt. Mehr Rücksicht und Verständnis von anderen Passagieren würde hier sicherlich erheblich dazu beitragen, dieses Dilemma, das nicht nur bei Flügen mit Malaysia Airlines auftritt, ein Stück weit auszuräumen. Besser noch wäre es, wenn die Fluggesellschaften die Kunden endlich auch als Kunden behandeln würden; wenn die Airlines zwei, drei Sitzreihen mit je neun Plätzen aus ihren Maschinen entfernen würden, so dass jeder Passagier ein paar Zentimeter Beinfreiheit gewinnt. Im Gegenzug könnten dann die Tickets aller Passagiere um 20, 25 Euro erhöht werden – schon wäre allen geholfen. Zudem hätten die Maschinen mit weniger Passagieren und Gepäck deutlich weniger Abfluggewicht, was die Kerosinkosten erheblich reduzieren würde. Und die Passagiere könnten tatsächlich endlich mal angenehm und entspannt reisen, ohne dass der Airline ein finanzieller Nachteil entstünde. So etwas nennt man dann Win-Win-Situation. Sogar der sonst fast schon obligatorische Besuch beim Orthopäden könnte den Passagieren nach langen Flügen erspart bleiben.

Foto: Malaysia Airlines

Europäische Langzeitstudie bestätigt geringere Sterblichkeit bei lebenslang moderatem Konsum alkoholischer Getränke

Basierend auf zahlreichen Studien gilt es als biologische Tatsache, dass ein moderater Konsum alkoholischer Getränke mit einer verminderten Sterblichkeit, vor allem durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht. Allerdings gibt es erst wenige Untersuchungen, die lebenslange Trinkmuster unter die Lupe nahmen. Die große EPIC*-Studie ging daher der Frage nach, wie sich verschiedene Trinkmuster im Lauf des Lebens auf die Sterblichkeit der Menschen in Europa auswirken.

Für die aktuelle Fragestellung wurden 111.953 Männer und 268.442 Frauen aus acht europäischen Ländern untersucht, für die sowohl die Verzehrdaten als auch die Todesursachen erfragt worden waren. Insgesamt verstarben im Beobachtungszeitraum 26.411 Teilnehmer. Den Konsum alkoholischer Getränke hatte man per Fragebogen zu Beginn der Studie erfasst sowie im 20., 30., 40. und 50. Lebensjahr, um einen Eindruck von den lebenslangen Trinkmustern zu erhalten.

Die Trinkgewohnheiten wurden folgendermaßen definiert:

Als „Wenigtrinker“ wurden Frauen und Männer eingestuft, die täglich weniger als 1 bzw. 2 g Alkohol konsumiert hatten, also weniger als etwa ein halbes bis ein Glas Wein pro Woche.

Als „Vieltrinker“ galt, wer mehr als 30 (Frauen) bzw. 60 (Männer) g Alkohol täglich konsumiert hatte, entsprechend zweieinhalb bis fünf Gläsern pro Tag.

Als maximal empfohlene Menge galten mit täglichen 12 g für die Frau und 24 g für den Mann die Angaben der American Heart Association und des World Cancer Research Fund.

Von den teilnehmenden Frauen waren zu Studienbeginn 15 % Abstinenzlerinnen. Unter den Alkoholkonsumentinnen

tranken 88 % wenig bis moderat: 15 % lebenslang wenig, 44 % unterhalb der empfohlenen Dosis und 29 % die Dosis, die für Frauen noch als moderat eingestuft wurde, d.h. bis 30 g Alkohol pro Tag. Von den männlichen Teilnehmern waren zu Studienbeginn 4 % Abstinenzler. Unter den Alkoholkonsumenten tranken 80 % wenig bis moderat: 3 % lebenslang wenig, 39 % unterhalb der empfohlenen Dosis und 38 % die Dosis, die für Männer noch als moderat eingestuft wurde, d.h. bis 60 g Alkohol pro Tag.

Zusammenhang zwischen täglichem Alkoholkonsum und Todesursachen bei Männern der EPIC-Studie

(Verzehrmenge bei Studieneintritt, Studienzentrum und Alter sind berücksichtigt, ebenso BMI, Größe, Bauchumfang, diverse Ernährungsgewohnheiten, Bildungsstand, körperliche Aktivität, Rauchen und Begleiterkrankungen)

Unter den „Vieltrinkern“ waren bis zu fünfmal mehr an alkoholbedingten Krebserkrankungen gestorben als unter den „Wenigtrinkern“. Dabei war es gleichgültig, ob und wann sie ihren hohen Konsum vermindert hatten. Allerdings hatten Vieltrinker auch häufiger Übergewicht, rauchten mehr und aßen ungesünder.

Was die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen anging, so profitierten insbesondere jene, die lebenslang moderate Mengen alkoholischer Getränke konsumiert hatten: Unter Männern, die nicht mehr als 5 Gläser täglich tranken, starben 24 % weniger an Herz- und Gefäßerkrankungen als unter den „Wenigtrinkern“. Bei den Frauen zeigten sich ebenfalls Vorteile eines höheren Konsums: gegenüber den „Wenigtrinkerinnen“ war die Sterblichkeit an koronaren Herzkrankheiten um 34-46% vermindert. Dies galt allerdings nur, wenn die Männer und Frauen zu Studien-

beginn nicht an einer chronischen Krankheit gelitten hatten.

Wer bereits seit jungen Jahren zu den moderaten Konsumenten zählte, also nicht mehr als die maximal empfohlenen Mengen alkoholischer Getränke verzehrte (entsprechend etwa 1 bis 2 Gläser Wein täglich), hatte ein um 9-14 % vermindertes Sterberisiko.

Das Besondere an dieser Studie ist die Erkenntnis, wie bedeutsam Langzeit-Trinkgewohnheiten für die Gesundheit sind: Die beste Perspektive, lange gesund zu bleiben, hatten die LEBENSLANG moderaten Genießer.

* Die Abkürzung EPIC steht für European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Europäische Prospektive Untersuchung über Krebs und Ernährung). Eines der insgesamt 23 Studienzentren, in denen bis zu einer halben Million Probanden betreut werden, befindet sich am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE) in Potsdam-Rehbrücke.

Quelle: Bergmann, M et al.: The association of pattern of lifetime alcohol use and cause of death in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. International Journal of Epidemiology 2013;42:1772-1790

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

WIE VIEL FETT BRAUCHE ICH WIRKLICH?

Dr. Wolfgang Feil

Immmer wieder hört man, eine fettreiche Ernährung sei schuld daran, dass wir immer dicker werden. Dass das Einsparen von Fett allerdings fatale Auswirkungen auf unseren Körper hat, ist den wenigsten bekannt. Wozu brauchen wir Fett? Und wie viel Fett sollten wir zu uns nehmen?

Wozu brauchen wir Fett?

Fett ist ein wichtiger Nährstoff, den wir für ein funktionierendes Gehirn und für leistungsfähige Muskeln brauchen. Eine fettreiche Ernährung in Kombination mit weniger Kohlenhydraten macht schlank, stärkt das Immunsystem und unterstützt Körpervorgänge wie auch den Stoffwechsel.

Macht Fett nicht fett?

Eine fettreiche Ernährung verringert den Heißhunger, da man durch einen höheren Fettanteil ein besseres Sättigungsgefühl hat, das auch länger andauert. Diese verringerte Kohlenhydrataufnahme führt zu gesunden Cholesterinpartikeln, die für Reparaturprozesse im Körper benötigt werden. Eine fettreiche Ernährung macht also nicht fett, sondern schlank.

Wie wirkt sich eine fettarme Ernährung auf den Körper aus?

Eine fettarme Ernährung schwächt Ihr Immunsystem. Es ist auf verschiedene Fettsäuren angewiesen, zum Beispiel kurzkettige für die Kräftigung der Dickdarmschleimhaut, die mittelkettige Laurinsäure (steckt im Milchfett und besonders im Kokosöl) für den Kampf gegen Viren. Auch Omega-3 Fettsäuren (z. B. aus Fisch und Speiseleinöl) sind wichtig für das Immunsystem.

Eine fettarme Ernährung bewirkt zudem ein Absinken der körpereigenen Hormonproduktion und damit eine Verlangsamung des gesamten Stoffwechsels.

Welche Vorteile hat eine fettreiche Ernährung?

Eine fettreiche Ernährung dagegen sorgt für einen starken Knochenbau, eine gestärkte Muskulatur sowie für mehr Le-

benslust und Kreativität. In Studien mit Sportlern konnte sogar direkt nachgewiesen werden, dass durch eine fettreiche Ernährung die Bildung des Regenerationshormons Testosteron verstärkt wird. Sportler profitieren zudem von einer fettreichen Ernährung, weil sie die Verletzungshäufigkeit senkt. Dies wird einerseits mit einer besseren Verwertung fettlöslicher Pflanzenstoffe begründet, die das Risiko für Übertrainingszustände verringert, andererseits wird durch Fette auch die körpereigene Vitamin D-Produktion verbessert.

Wenn Sie in Ihrer Ernährung verstärkt Fett anstelle von Kohlenhydraten zu sich nehmen, dann werden Ihre Blutgefäße geschmeidiger und sind geschützt vor Herzinfarkt, denn Blutgefäße sind mit Membranen ausgekleidet, die Fett brauchen. Außerdem haben Sie keine Blutzuckerschwankungen, das verbessert Ihre Konzentration und Ihre Vitalität.

Wie viel Fett ist gut für uns?

Aufgrund der aktuellen Forschungsliteratur und unserer langjährigen Erfahrung im Spitzensport empfehlen wir, mindestens 50 % der Energie durch Fettsäuren aufzunehmen. Dabei sollten Sie vor allem auf gute Fettsäuren achten, z. B. aus Fisch, Speiseleinöl, Milchprodukten, Kokos- und Olivenöl. Um nicht in die Kalorienfalle zu geraten, sollten Sie zudem kohlenhydratlastige Produkte wie Nudeln, Brot, Kartoffeln, Reis und Süßigkeiten stark reduzieren. Weitergehende Informationen zum Thema Fett finden Sie in unseren Blog-Beitrag „Fettschlau statt fettarm“.

Wie sieht die Praxis der fettreichen Ernährung aus?

- Viel Olivenöl, Speiseleinöl und Nüsse über Salat und Gemüse
- Anbraten mit Biokokosöl
- Vollmilchprodukte anstelle fettarmer Milchprodukte
- Butter statt Margarine
- Dunkle Schokolade (> 70 %) anstelle von Zuckerschokolade (=Milchsokolade)



Fotos: iStock

Literatur:

Die bereits beim Blogbeitrag „Fettschlau statt fettarm“ angeführte Literatur und zusätzlich:

Fatty Acids and Derivatives as Antimicrobial Agents Antimicrobial Agents and Chemotherapy 2(l):23-28 (1972) Kabara. J.J., Conley, A J.- Swieczkowski. D M. Ismail, I.A . Lie Ken Jie and Gunstone, F D Antimicrobial Action of Isomeric Fatty Acids on Group A Streptococcus Journal of Medicinal Chemistry 16:1060-1063 (1973).

Antimicrobial Lipids: Natural and Synthetic Fatty Acids and Monoglycerides. Kabara. J.J., Vrable, R. and Lie Ken Jie, M.S.F Lipids 12:753759 (1977).

Toxicological, Bactericidal and Fungicidal Properties of Fatty Acids and Some Derivatives Kabara, J.J. JAOCS 56:760-767

Mehr Infos zu diesem Thema:

Dr. Wolfgang Feil

Forschungsgruppe Dr. Feil

Ebertstraße 56

72072 Tübingen

info@dr-feil.com

Inzidentalome der Nebenniere: Viele Jahre lang nachkontrollieren!

Manche Tumoren endokriner Drüsen werden „zufällig“ durch bildgebende Verfahren entdeckt, deshalb nennt man sie Inzidentalome. Diese Tumore können hormoninaktiv sein, zum Beispiel die der Nebennierenrinde. Bei dem eher seltenen Verdacht eines Nebennierenkarzinoms wird operiert. Die anderen Nebennierenadenome sollten nachbeobachtet werden. Professor Helmut Schatz, Mediensprecher der DGE erklärt, dass dies in Bezug auf die Größe nicht nur mit bildgebenden Verfahren erfolgen soll, sondern auch hormonell und verweist dafür auf eine aktuelle Studie aus THE LANCET Diabetes & Endocrinology.

Di Dalmazi et al. untersuchten retrospektiv in einem Zeitraum von 15 Jahren (im Mittel 7.5 Jahre lang) 198 Patienten mit Nebennierenadenomen ohne Symptome und ohne Nachweis eines manifesten Cushing-Syndroms. Sie fanden, dass kardiovaskuläre Ereignisse einschließlich Myokardinfarkt und Schlaganfall bei denjenigen Patienten höher waren, die im Vergleich zu den mit stabilen, nicht-sezernierenden Adenomen (n= 114) im 1 mg-Dexamethason-Suppressionstest Cortisolspiegel zwischen 50 und 138 nmol/L („intermediate phenotype“) oder >138 nmol/L („subclinical Cushing's syndrome“) aufwiesen (beide zusammen n=61). Die schlechtesten kardiovaskulären Langzeitresultate fanden sich dann, wenn sich das Sekretionsmuster in der Beobachtungszeit verschlechtert hatte (n=23). Die kardiovaskuläre Ereignisrate war im Vergleich zu den stabilen, nicht-sezernierenden Adenomen beim intermediären Phänotyp oder subklinischem Cushing-Syndrom (siehe oben) signifikant erhöht (6.7% vs. 16.7, p=0.04), bei den Patienten mit Verschlechterung der hormonalen Sekretion lag sie bei 28.4% (p=0.02). Auch die Mortalität wurde bei diesen höher gefunden.

Kommentar:

Bei etwa 4 % aller Computertomographien (CT) werden Nebennierenadenome aufgedeckt. Bei Verdacht auf Nebennierenkarzinome, erfreulicherweise selten, ist eine Operation indiziert, ebenso bei manifestem Cushing-Syndrom. Die übrigen sind viele Jahre lang nachzukontrollieren, nicht nur mit bildgebenden Verfahren einschließlich CT bezüglich ihrer Größe, sondern, wie in der neuen Studie demonstriert, auch hormonell.

Es handelt sich um eine retrospektive Studie ohne Stratifizierung der Patienten nach ihren Basischarakteristika und ohne gesunde Kontrollpersonen, gematcht nach Alter, Geschlecht und Body Mass Index. Darauf weisen R. Pivonello et al. (2) im Editorial zu dieser Arbeit hin.

Literatur:

- (1) G. Di Dalmazi et al.: Cardiovascular events and mortality in patients with adrenal incidentalomas that are either non-secreting or associated with intermediate phenotype or subclinical Cushing's syndrome: a 15-year retrospective study. THE LANCET Diabetes & Endocrinology, Early Online Publication, 29 January 2014. doi:10.1016/S2213-8587(13)70211-0
- (2) R. Pivonella et al: How should patients with adrenal incidentalomas be followed up? THE LANCET Diabetes & Endocrinology, Early Online Publication, 29 January 2014. doi:10.1016/S2213-8587(13)70190-6

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

Nordrheinische HNO-Ärzte klagen gegen KVNO

Honorarsituation Hauptthema der Generalversammlung

Im März trafen sich die Mitglieder des HNO-net NRW, einem Zusammenschluss der niedergelassenen Hals-Nasen-Ohren-Fachärzte aus Nordrhein-Westfalen, zu ihrer Generalversammlung. Dabei drehten sich viele Gespräche, um die desolate Honorarsituation der nordrheinischen HNO-Ärzte, die in den letzten Jahren 40% Umsatzverluste hinnehmen mussten. Um den Patienten dennoch eine hochwertige Medizin anbieten zu können, wurden unter anderem die Etablierung von Wahlleistungen, die Ausgliederung von GKV-Leistungen sowie das Aushandeln von Selektivverträgen mit den Krankenkassen diskutiert. Dr. Uso Walter, Vorsitzender des Netzwerks, stellte den Mitgliedern zudem einen Stufenplan vor, der diverse Widersprüche gegen die Abrechnungs/Honorarbescheide und gegebenenfalls eine Sammelklage gegen die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein (KVNO) beinhaltet.

Hintergrund: Die KVNO verweigert als einzige KV Deutschlands die Offenlegung ihrer Honorarberechnungen. In den letzten Jahren kam es immer wieder zu nicht nachvollziehbaren Honorarentscheidungen der KVNO: So kürzte die KVNO in den letzten Jahren mehrfach das Honorar der HNO-Ärzte, trotz einem erhöhten Gesamthonorar für Nordrhein. Im letzten Jahr blieben darauf hin vielerorts in Nordrhein HNO-Praxen freitags für Kassenpatienten geschlossen. „Nach Prüfung juristischer Schritte haben viele HNO-Ärzte auf Anraten des HNO-net NRW bereits im Januar Widerspruch gegen Honorarbescheide eingelegt. Eine Untätigkeitsklage, eine Leistungs-/Honorarklage sowie eine Klage gegen die Verweigerung von Informationen sind bereits in Vorbereitung“, erklärt Walter. „Das Gesundheitsministerium als zuständiges Kontrollgremium sowie der Landtag und gesundheitspolitischen Sprecher der Parteien sind über die fehlende Bereitschaft der KV zur Offenlegung ihrer RLV-Berechnungen informiert.“

Weitere Infos unter www.hnonet-nrw.de

Verordnung von Blutzuckermessgeräten Deutsche Diabetes Gesellschaft kritisiert „Hausarzt-Modell“

Berlin – Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) kritisiert Hausarzt-Verträge, die eine überwiegende Verordnung preisgünstiger Blutzuckermessgeräte vorschreiben. Damit würden Patienten mit Diabetes Typ 1 oder Schwangerschaftsdiabetes gefährdet, die auf exakte Messungen des Blutzuckerspiegels angewiesen sind, um keine potentiell lebensbedrohlichen Unterzuckerungen zu erleiden. Preisgünstige Blutzuckermessgeräte sind in Kombination mit den dazugehörigen Teststreifen häufiger unzuverlässig in der Messgenauigkeit. Betroffene sollten sich im Zweifel an Ärzte wenden, die an solchen Versorgungsmodellen nicht teilnehmen, rät die DDG. Die Fachgesellschaft schlägt zugleich die Bildung eines Runden Tisches vor, um die Verordnungspraxis künftig bundesweit einheitlich an sachgerechten Kriterien auszurichten.

In den vergangenen Jahren haben etliche Krankenkassen und kassenärztliche Vereinigungen eine Unterscheidung von A- und B-Mess-Systemen bei der Blutzuckermessung eingeführt. Dabei sind B-Systeme preislich günstiger als A-Systeme. Nun werden Hausärzten neben diesen Informationen, die das wirtschaftliche Bewusstsein stärken sollen, aber offenbar auch Verordnungsquoten vorgegeben. So verpflichtet etwa die Kassenärztliche Vereinigung Bremen alle Ärzte, die am Versorgungsmodell „Ihr Hausarzt“ teilnehmen, Geräte der „B-Klasse“ in einem Umfang von 70 bis 90 Prozent zu verordnen.

„Eine solche Vorgabe ist inakzeptabel“, kritisiert Privatdozent Dr. Erhard Siegel, Präsident der DDG. „Sie hebt die ärztliche Unabhängigkeit aus.“ Hausärzte, die sich diesen Vorgaben beugen, liefern

Gefahr, potentiell die Gesundheit von insulinpflichtigen Diabetespatienten sowie von schwangeren Frauen mit Diabetes zu gefährden. Grund: Untersuchungen zur Messgenauigkeit von Blutzuckermessgeräten zeigen, dass zwischen 20 und 40 Prozent der Geräte die Anforderungen bei entsprechenden Evaluierungen nach den Vorgaben der Norm nicht erfüllen – wobei die Versagerquote bei B-Systemen deutlich höher liegt als bei A-Systemen.

„Die Blutzuckermessgeräte der B-Systeme erfüllen vielfach nicht die geforderten Qualitätsstandards bei der Messgenauigkeit“, erklärt auch Professor Dr. Lutz Heinemann, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetologische Technologie (AGDT) der DDG. Mit der Folge, dass Diabetespatienten, die ihre Insulindosis täglich mehrfach dem aktuellen Blutzuckerwert anpassen, bei Fehlmessungen in lebensbedrohliche Situationen aufgrund von Unterzuckerungen geraten können. „Das betrifft insbesondere Typ-1-Diabetiker, die täglich zu Mahlzeiten Insulin spritzen“, so Heinemann. Gefährdet sind aber auch schwangere Frauen mit Diabetes, die auf exakte Messungen angewiesen sind, um das Wohl ihres Kindes nicht zu gefährden. Heinemann verweist in diesem Zusammenhang auf eine aktuelle Publikation der AGDT zum Thema in einem deutschsprachigen Diabetesjournal. „Wir empfehlen solchen Patienten daher, sich nach den Verordnungsvorgaben für ihren Hausarzt bei ihrer Krankenkasse oder der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung zu erkundigen“, rät Siegel. Im Zweifel sollten die Betroffenen darauf bestehen, an einen Arzt überwiesen zu werden, der an solchen Versorgungsmodellen nicht teilnimmt. Dazu gehören beispielsweise diabetologische Praxen oder

Ambulanzen in Diabeteskliniken. Dort könnten qualitativ hochwertige Blutzuckermesssysteme verordnet werden. Darüber hinaus besteht aus Sicht der DDG dringender Handlungsbedarf, die Vorgehensweise bei der Verordnung von Blutzuckermessgeräten zu vereinheitlichen. „Bisher existiert in Deutschland ein Flickenteppich, was die Praxis der einzelnen Bereiche der Kassenärztlichen Vereinigungen betrifft“, so Siegel. Mit der Konsequenz, dass sich ein Tourismus von Patienten gebildet hat, die zwischen den Bereichen der Kassenärztlichen Vereinigungen wechseln, um in den Genuss besserer Regelungen zu kommen. „Wir schlagen die Bildung eines Runden Tisches vor, an dem neben Kostenträgern, Gesetzgeber, Handel und Apotheken auch wir als Fachgesellschaft unsere Expertise einbringen“, erklärt der DDG-Präsident. So könne die Verordnung zugleich einheitlich und an sachgerechten Kriterien ausgerichtet werden.

Deutsche Diabetes Gesellschaft
Geschäftsstelle
Reinhardtstr. 31
10117 Berlin
Tel.: 030 3116937-11
Fax: 030 3116937-20
info@ddg.de
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Radontherapie auf dem Weg zur Anerkennung als physikalisches Heilmittel

Internationale randomisierte multizentrische Radon-Studie erfüllt Klasse 1b der Konzepte der evidenzbasierten Medizin

Bad Schlema, Februar 2014. In Europa wird das Edelgas Radon seit Beginn des 20. Jahrhunderts in der Therapie genutzt. Rheumatische Erkrankungen stellen dabei die Hauptindikationen dar. Kurorte für die Radonbalneologie finden sich u. a. in Deutschland, Italien, Österreich, Polen und Tschechien. Diese bieten die Therapie in Form von Radonbädern, -inhalationen, -trinkkuren oder Radonstolleneinfahrten an. Obwohl seit vielen Jahren empirische Erfahrungen zu nachhaltigen, schmerzlindernden Effekten der Radontherapie vorliegen, war deren Evidenz unter heutigen wissenschaftlichen Gesichtspunkten nicht ausreichend. Um diese Lücke zu schließen, führten die Mitglieder von EURADON - Verein Europäische Radonheilbäder e.V. - eine internationale randomisierte multizentrische Radon-Studie [IMuRa-Studie; Dr. A. Franke, Prof. Dr. T. Franke; Long-term benefits of radon spa therapy in rheumatic diseases: Results of the randomised, multi-centre IMuRa trial; Rheumatol Int (2013) 33: 2839-2850] durch, welche die Klasse 1b der Konzepte der evidenzbasierten Medizin erfüllt. Sie belegt die positive Wirksamkeit von Radon-Behandlungsserien auf die Schmerzsituation bei chronischen Schmerzen und die reduzierte Einnahme von Analgetika während des Nachbeobachtungszeitraums von neun Monaten.

Eine doppelblinde Versuchsdurchführung wurde in sieben Heilbädern in Deutschland und Österreich durchgeführt. Alle teilnehmenden Zentren verfügten über Radonquellen oder die Möglichkeit zur Radonstollentherapie mit therapeutisch relevanten Radonkonzentrationen. Untersucher, Therapeuten und die 652 Patienten waren bezüglich der Therapie verblindet. Die Studienintervention bestand aus 12 Radonbädern im Verlauf von 3

– 4 Wochen oder Leitungswasserbädern als Kontrollintervention. Bei der Stollentherapie wurden 10 Einfahrten innerhalb von 3 Wochen genutzt, wobei hier als Vergleichstherapie Soft-Dampfbäder mit gleichen klimatischen Bedingungen zum Einsatz kamen. Die Studienteilnehmer litten entweder unter chronischen Rückenschmerzen mit degenerativer Pathologie oder Osteoporose, Arthrose des Hüft- und/oder Kniegelenks, rheumatoider Arthritis oder an Spondylarthropathien. Bei



Studienaufnahme wiesen sie deutliche chronische oder rezidivierende Schmerzen auf, die bereits über einen Zeitraum von länger als sechs Monaten bestanden. Die medizinische Gesamtstudienleitung oblag Dr. Ina Furch, niedergelassene Orthopädin und Badeärztin, Bad Schlema. Prof. Dr. Thomas Franke übernahm die wissenschaftliche Betreuung und Auswertung. Finanziert wurde die IMuRa-Studie durch EURADON. Die positiven Wirkungen sollen den Weg für ambulante Kostenerstattung ebnen. Die Auswertung ergab, dass die mit Radon behandelten Patienten eine signifikant deutlichere Schmerzreduktion erlebten als die Patienten der Vergleichsbehandlung. Diese Überlegenheit der Radonbehandlung erstreckte sich über die gesamte Beobachtungsdauer von neun Monaten. Zudem wurde für den gleichen

Zeitraum eine reduzierte Einnahme von analgetischen Medikamenten wie NSAR beobachtet. Somit kann der Organismus der Patienten mit Blick auf unerwünschte Medikamentennebenwirkungen entlastet werden. Unter Berücksichtigung der meist sehr langen rheumatischen Krankengeschichte der Teilnehmer war eine noch deutlichere Verbesserung durch die einmalige serielle Radonbehandlung nicht zu erwarten.

Die Initiatoren der IMuRa-Studie erhoffen sich aufgrund der positiven Ergebnisse, dass Radontherapien in Zukunft auch im Rahmen der ambulanten Versorgung von gesetzlichen Krankenversicherungen erstattet werden. Im deutschen Gesundheitssystem beispielsweise wird sie derzeit lediglich im Rahmen von stationären Reha-Maßnahmen akzeptiert. Im Rahmen der ambulanten Versorgung werden Radonbehandlungen nicht erstattet, weil sie bislang nicht als eigenständige Behandlungsoptionen in der deutschen Heilmittel-Richtlinie (des G-BA) enthalten sind.

Fotos: Gasteiner Heilstollen

Nähere Informationen unter
www.euradon.de



Diabetesbehandlung

Tipps, wie Sie richtig Insulin spritzen

Viele Diabetespatienten spritzen sich mehrmals täglich Insulin, fast 90 Prozent nutzen dafür einen Pen. Von der Injektionstechnik und -stelle hängt unter anderem ab, wie gut das Medikament wirkt. Was bei der Wahl der Hautpartie, bei Nadellänge und Einstich zu beachten ist, erklären Experten der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). „Besonders wichtig: Notieren Sie sich den Zeitpunkt der Injektion“, rät Privatdozent Dr. med. Erhard Siegel, Präsident der DDG. Immer wieder komme es vor, dass Patienten davon ausgehen, sie hätten Insulin gespritzt – haben es aber gar nicht. „In Wirklichkeit erinnern sie sich an die Injektion von vorgestern“, so Siegel.

Grundsätzlich gilt: Kurzwirksames Insulin, das zu Mahlzeiten gespritzt wird, am besten in den Bauch verabreichen. Langwirksame Humaninsuline dagegen applizieren Menschen mit Diabetes besser in die Außenseite des Oberschenkels oder ins Gesäß. „Damit die Haut sich nicht entzündet, sollte man die Einstichstelle innerhalb dieser Partien regelmäßig wechseln“, rät Siegel. Eine solche Rotation kann nach vier Quadranten, die im Uhrzeigersinn aufgesucht werden, oder Wochentagen erfolgen. „Je nachdem, welches Muster sich der Patient am besten merken kann“, so Siegel.

Vor der Injektion stellt der Patient sicher, dass es sich um das richtige Insulin handelt – und sucht die gewünschte Einstichstelle mit bloßem Auge auf Hautveränderungen ab. „Die Haut sollte sauber sein, nicht entzündet oder gerötet“, erläutert Professor Dr. med. Andreas Fritsche, Mediensprecher der DDG. Nicht in Narben oder Muttermale stechen! Trübe Insuline – sogenannte NPH- und Mischinsuline –

müssen vor Verabreichung zwanzigmal sanft hin- und hergeschwenkt werden, damit sich der Wirkstoff gut verteilt.

„Patienten, die einen Pen nutzen, prüfen vor der Injektion dessen Funktion“, empfiehlt Andreas Fritsche. Dafür ein bis zwei Einheiten einstellen, den Pen senkrecht mit der Nadel nach oben halten, Dosierknopf drücken und schauen, ob Insulin an der Nadelspitze austritt. Ist dies nicht der Fall, Vorgang wiederholen. Ist der Pen einsatzbereit, kann die gewünschte Insulindosis eingestellt werden. Jetzt bildet der Patient mit Daumen und Zeigefinger an der Einstichstelle eine Hautfalte. „Idealerweise befördert man die Nadel senkrecht ins Unterhautfettgewebe, im 90-Grad-Winkel zur Einstichstelle“, sagt Siegel. Insulin langsam und gleichmäßig injizieren, Nadel noch etwa zehn Sekunden in der Haut lassen, damit nichts zurückfließt. Zum Schluss die Nadel wieder im 90-Grad-Winkel herausziehen, Falte loslassen. Für die Nadellänge gilt: Da unsere Haut maximal drei Millimeter dick ist, sind Nadeln mit einer Länge von vier bis sechs Millimetern für Erwachsene ausreichend. „Ist an der Injektionsstelle genügend Unterhautfettgewebe vorhanden, um eine Injektion in den Muskel ausschließen zu können, kann auch bedenkenlos ohne die Bildung einer Hautfalte injiziert werden“, sagt Siegel.

Knapp die Hälfte aller insulinspritzenden Diabetespatienten weisen sogenannte Lipohypertrophien auf. „Dabei handelt es sich um beulenartige Verdickungen, um Ansammlungen von Fettzellen, die man ertasten kann“, erklärt Fritsche. In diesen Lipohypertrophien schmerzt das Stechen weniger – weshalb Betroffene solche Stellen gerne für die Injektion auswählen. „Das Insulin kann dort aber nicht

mehr richtig wirken“, warnt Fritsche. Mit der Folge, dass die Patienten sich immer höhere Dosen spritzen.

Wer den Eindruck gewinnt, das Insulin würde seine Wirkung verlieren, sollte daher Hausarzt, Diabetologen oder Diabetesberater aufsuchen. „Diese Experten können die Haut untersuchen und wertvolle Tipps sowie Hinweise rund ums richtige Insulinspritzen geben. Das so aufgefrischte Wissen sollte idealerweise immer auch gleich angewandt und vorgeführt werden“, erklärt Elisabeth Schnellbacher, Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD). „Manchmal ist sogar eine Neueinstellung und gründliche mehrmalige Überprüfung, Anleitung und Kontrolle der Injektionstechnik unter alltagsnahen Bedingungen im Krankenhaus nötig“, ergänzt DDG-Mediensprecher Fritsche.

Deutsche Diabetes Gesellschaft
Geschäftsstelle
Reinhardtstr. 31
10117 Berlin

Tel.: 030 3116937-11

Fax: 030 3116937-20

info@ddg.de

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Erneuter Fall von Arzneimittelfälschung bestätigt Bedeutung von Maßnahmen zum Schutz der Lieferketten für Medikamente

Die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) und das Paul-Ehrlich-Institut (PEI) haben bekannt gegeben, dass von Arzneimittelfälschern bei einem Medikament gegen Brustkrebs Packungsinhalte manipuliert wurden. „Dieser Fall macht deutlich, dass wir gut daran tun, schnellstmöglich den Schutz der legalen Vertriebswege für Arzneimittel EU-weit, aber auch in Deutschland, noch weiter zu erhöhen und so an die zunehmenden Herausforderungen anzupassen. Fälscher werden immer dreister und deshalb ist es extrem wichtig, alle notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um den Patienten maximale Sicherheit zu gewährleisten“, erklärte Martin Bergen, Geschäftsführer des securPharm e.V.

Im derzeit anhängigen Fall wurden nach bisherigen Erkenntnissen Packungen eines Brustkrebsmedikaments in Italien gestohlen. Nach Manipulation des Inhalts wurde versucht, die Packungen wieder in die Lieferkette einzuschleusen. Darüber informiert das Paul-Ehrlich-Institut unter: <http://ots.de/tWSXI>.

Dieser Fall macht besonders deutlich, dass die beiden Sicherheitsmerkmale, die die EU-Fälschungsrichtlinie künftig für Medikamente vorsieht, im Zusammenspiel noch bessere Patientensicherheit schaffen können: Die Kennzeichnung jeder Packung durch einen individuellen Code (Serialisierung) und der Schutz des Inhalts vor Manipulation durch Packungen mit Sicherungsverschlüssen, die sich nicht unbemerkt öffnen lassen.

Wie Sicherungsverschlüsse, sogenannte Tamper-Evidence-Seals oder Tamper Verification Features, realisiert werden können, wird ab Ende 2014 durch eine europäische Norm definiert sein.

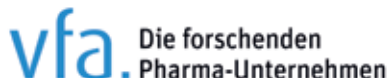
Ein System zur Serialisierung von Arzneimittelverpackungen in Deutschland wird im Rahmen von securPharm aufgebaut, einem Projekt mehrerer Akteure des Arzneimittelvertriebs in Deutschland. Dabei machen Arzneimittelhersteller jede Packung zu einem Unikat, indem sie einen quadratischen Data Matrix Code aufdrucken, der eine individuelle Nummer (randomisierte Seriennummer) enthält.

Alle vergebenen Nummern speichern sie in einer gemeinsamen Hersteller-Datenbank. Später, in der Apotheke, wird der Code jeder Packung direkt vor der Abgabe an den Patienten verifiziert, d. h. gescannt und damit in der Hersteller-Datenbank abgefragt. Bei Unstimmigkeiten (Seriennummer nicht vergeben oder schon bei einer anderen Packung gescannt worden) erhält der Patient eine andere Packung des gleichen Medikaments, die beanstandete Packung wird einbehalten, und der Fälschungsverdacht wird untersucht. securPharm soll Teil eines EU-weiten Abwehrsystems gegen Arzneimittelfälschungen werden.



Weitere Informationen über securPharm finden Sie unter: www.securpharm.de

Starke Partner für die Initiative gegen Arzneimittelfälschungen



Deutschlands spektakulärster Wirbelsäulen-Therapiepfad: „Abenteuerspielplatz“ gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen



Eine Bad Füssinger Attraktion und auch von Prominenten zum fit bleiben geschätzt: der Bad Füssinger Biovital-Bewegungsparcours. Hier fotogen mit der handbetriebenen Schwebbahn unterwegs: die Ex-Skistars Rosi Mittermaier, Christian Neureuther und TV- Gesundheitspapst Professor Hademar Bankhofer.

das breite medizinische Angebot Bad Füssings zur Behandlung von Gelenkerkrankungen, vor allem in Verbindung mit der legendären Heilwirkung des Bad Füssinger Thermalwasser. Die Optimierung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit stehen bei allen Übungen im Vordergrund.

Ziel der Gerätekonstrukteure war es, bei maximaler medizinischer Wirkung monotone Abläufe zu vermeiden. Eine weitere Innovation in dem vom TÜV München aufwendig geprüften und freigegebenen Freiluft-Trainingszentrum sind die speziellen Feedback-Mechanismen. „Sie betonen den spielerischen und erlebnisbetonten Charakter“, sagt Professor Beyer.

Fotos: Kur- & GästeService Bad Füssing

Kur- & GästeService
Bad Füssing
Rathausstr. 8

94072 Bad Füssing

Telefon: 08531/975580

Fax: 08531/21367

tourismus@badfuessing.de

www.bad-fuessing.de

Mit einem in der Bundesrepublik bisher einmaligen „Outdoor-Fitness-Center“ hilft Europas beliebtester Kurort Bad Füssing seinen Gästen, Rücken- und Gelenkerkrankungen zu vermeiden.

Mit Deutschlands erstem Wirbelsäulen-Therapiepfad geht der niederbayerische Kurort Bad Füssing ganz neue Wege bei der Behandlung von Rückenschmerzen, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen. Herz des spektakulären Biovital-Parcours sind 30 aufwendige Übungs- und Trainingsgeräte, von denen es die meisten in Europa kein zweites Mal gibt.

Die aufgebauten Trainingsgeräte, wie der Kettenwackelsteg, das Schwingbrett oder der Palisadenweg sind nicht nur optisch spektakulär. Sie wurden vom „Institut zur Erforschung von Behandlungsverfahren

mit natürlichen Heilmitteln“ in mehrjähriger Arbeit und in Zusammenarbeit mit Technikern, Ärzten und Therapeuten entwickelt und sind Unikate. „Der Parcours ist eine Mischung aus Outdoor-Fitness-Center und einem modernen, trainingswissenschaftlichen Aspekten gerecht werdender „Abenteuerspielplatz“ für Erwachsene“, erklärte Professor Beyer. Tatsächlich ist der Biovital-Wirbelsäulen-Therapiepfad „Medizin“ für überlastete Gelenke. Die Anlage darf deshalb auch nur in Begleitung von Therapeuten benutzt werden.

Die 30 Übungsstationen des Biovital-Parcours eröffnen ganz neue Möglichkeiten, mit Spaß der Volkskrankheit Rückenschmerzen wirkungsvoll zu begegnen. Gleichzeitig ergänzt die Anlage



Herausforderung für den Gleichgewichtssinn und wirksame Trainingsplattform zur Stabilisierung der Wirbelsäule: die Drehscheibe im Bad Füssinger Biovital-Bewegungsparcours

Arzneimittelentwicklung soll schneller werden:

Die 'Accelerating Medicines Partnership' (AMP) – eine Initiative der National Institutes of Health (NIH)

Patientenorientierte Vernetzung auf Basis einer Gesundheits – Netz-Karte

Auf Basis der als Kundenkarte in Apotheken auszugebende Gesundheits-Netz-Karte werden dem Kunden und Patienten im WEB die einzelnen Gesundheitspartner bzw. 'Schutzengel' (= Apotheke, Arzt, Pflegedienst, pflegende Angehörige, Ernährungsberater, Physiotherapeuten) zugeordnet. Dann wird die Kommunikation zwischen dem Patienten und seinen 'Schutzengeln' voreingestellt. Das bedeutet, dass die Kommunikationsprozesse möglichst fehlerfrei und wiederholbar eingerichtet werden und erneutes umständliches Eintippen, wo immer möglich, vermieden werden kann. Es genügt, wenn der Kunde und Patient seinen Gesundheitspartner aussucht und eine einzige Taste drückt. Durch die Voreinstellung der Prozesse ist alles weitere automatisch erledigt. Typische Kommunikationsprozesse sind beispielsweise folgende:

- RX – Nachbestellungen (parametergesteuert beim Arzt oder Apotheker, vom Patienten oder Pflegedienst)
- OTC Bestellung
- Medikationsmanagement/Einsicht in das Medikationskonto
- Erinnerungsfunktionen / Einnahmepprofile der Arzneimittel
- Terminanfragen in der Arztpraxis
- Vitaldatenübertragung an den Arzt (vom Patienten oder Pflegedienst)
- Informations – Funktion für bestimmte Zielgruppen usw. ...

Vom Grundansatz her unterstützen wir die Hausarzt und Hausapotheken – Funktionen. Mit dem Konzept stützen wir die Kommunikation und helfen dabei die wegbrechende hausärztliche Versorgung ein Stück weit zu bekämpfen.

Die Entwicklung eines neuen Arzneimittels bis zur Zulassung dauert typischerweise mehr als ein Jahrzehnt und kostet über 1 Milliarde US Dollar. Etwa 95% aller Entwicklungen scheitern auf diesem Weg: Zumeist erweisen sich Wirksamkeit und Sicherheit als nicht oder nicht ausreichend gegeben. Die NIH-Initiative „Accelerating Medicines Partnership“ soll Regierungsstellen, Non-profit-Organisationen und die Pharmazeutische Industrie zusammenbringen, um die Entwicklung neuer Medikamente bis zum Einsatz am Patienten zu beschleunigen (1).

Die heutige Medikamentenentwicklung fußt auf einer breiten Basis: Eine Vielzahl von Biomarkern, technologische Fortschritte etwa auf dem Gebiet von Genomics und Proteomics sowie der Bildgebung ergeben eine Flut von Daten, deren koordinierte Analyse eine große Herausforderung darstellt. Es ist eine diffizile Aufgabe, die Gene und Moleküle herauszufinden, welche als Ansatzpunkt für neue, besonders vielversprechende Therapien dienen können.

Bisher haben biopharmazeutische Firmen, akademischen Institutionen und Regierungsbehörden parallel und mit wenig Austausch untereinander geforscht und entwickelt. Nun soll im Rahmen einer neuen Initiative die gesamte biomedizinische Gemeinschaft enger zusammenarbeiten. Neben der amerikanischen Arzneibehörde FDA und dem NIH sollen auch 10 biopharmazeutisch tätige Firmen wie etwa Merck, Pfizer, Johnson&Johnson oder GlaxoSmithKline sowie Patientengruppen und Stiftungen wie die Alzheimer's Association, die American Diabetes Association und die Lupus Foundation of America an der Initiative teilnehmen und die neue AMP-Gruppe bilden (2).

Das Fünfjahres-Budget der AMP soll bei der vergleichsweise geringen Summe von 230 Millionen US Dollar liegen. Es ist geplant, auf folgenden drei Krankheitsgebieten je 3 bis 5 Pilotprojekte zu fördern: Alzheimer-Demenz, Typ-2-Diabetes und Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis und Lupus erythematoses. Diese drei Erkrankungsgruppen wurden ausgewählt, weil sie häufig sind und auf diesen Gebieten bedeutende neue Erkenntnisse über zugrundeliegende Mechanismen gefunden wurden. Gerade hier besteht eine große Diskrepanz zwischen neuen, grundlagenwissenschaftlichen Befunden und innovativen, effektiven Therapieansätzen.

Kommentar

Die neue Initiative ist aus vollem Herzen zu begrüßen. Ihr ist jeder nur mögliche Erfolg zu wünschen. Der Referent hat aber leise Bedenken, ob alles so funktionieren wird wie es sich die Initiatoren vorgestellt haben. Die treibende Kraft in unserer heutigen Welt ist nun einmal – nach wie vor – die Ökonomie. Ob die Firmen zu einer Kooperation bereit sein werden, anstelle eines Wettbewerbes, bleibt abzuwarten. Die staatliche Planung und Lenkung von Arzneientwicklungen hat, wie die Geschichte gezeigt hat, bisher nur bescheidene Erfolge gebracht. Aber der Referent lässt sich sehr gerne eines anderen belehren – hoffentlich!

Helmut Schatz

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

Interdisziplinäre Geschäftsmodelle im
Gesundheitswesen
Beraternetz Gesundheit
Grundend 6a
47807 Krefeld
Tel. 02151 – 95 36 43
Fax 02151 – 95 36 44
www.ekgportal.de

Jürgen von der Lippe

Spenden *für* Deutschland

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

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



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

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

Turbulenzen um die FDA-Zulassung des Dreimonate-Testosteronpräparates Aveed™

Atemwegs- erkrankungen

Richtiges Inhalieren
ist das A und O

Asthmatiker und Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) haben zumeist einen ständigen Begleiter: Einen Pulverinhalator oder ein Dosieraerosol, aus dem sie ihre Arzneimittel einatmen. Doch können diese Medikamente ihre Wirkung nur dann entfalten, wenn die Betroffenen das Inhalationssystem richtig anwenden.

Um Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD zu behandeln, gibt es inzwischen viele wirksame Medikamente. Sie werden meistens inhaliert, damit das Arzneimittel schnell und direkt an den Wirkort, nämlich in die Atemwege gelangt. Doch das korrekte Inhalieren ist im Vergleich zum Einnehmen von Tabletten oder Aufkleben von Pflastern weitaus komplexer. Untersuchungen zufolge beherrschen 50 bis 80 Prozent der Asthmatiker und COPD-Patienten die Technik des Inhalierens nicht richtig.

Hexal errechnet schnell und einfach Äquivalenzdosen. Hexal hat eine App entwickelt, mit der Ärzte schnell und einfach die Äquivalenzdosen stark wirksamer Opioide errechnen können.

Beispiel: Ein Arzt behandelt einen Patienten mit einer Tagesdosis von 40 mg Oxycodon. Er möchte wissen, welche Wirkstärke eines Fentanyl-Pflasters eine äquivalente schmerzstillende Dosis bietet. Sofort hilft der neue Opioid-Rechner weiter, indem er diese Wirkstärke umgehend auf die äquivalente Fentanyl-Dosierung umrechnet.

Die Opioid-Rechner-App gibt es ab sofort für Android und demnächst auch für iOS. Sie steht in den jeweiligen Stores kostenlos zum Download bereit.

Nachdem die Amerikanische Arzneimittelbehörde FDA schon dreimal die Zulassung dieses Langzeittestosteronpräparats wegen Sicherheitsbedenken abgelehnt hatte – im DGE-Blog wurde am 25. April 2013 darüber berichtet, siehe Lit. 1), wurde Testosteron-Undecanonat in Rizinusöl zur Injektion jetzt Anfang März 2014 zugelassen, mit strengen Vorschriften und Warnhinweisen (2). Das Präparat entspricht dem in Deutschland seit vielen Jahren erhältlichen Nebido® zur Injektion etwa alle 3 Monate, nur dass Aveed™ einen Testosterongehalt von 750 anstelle 1000 mg und ein Volumen von 3 anstelle 4 ml aufweist.

Die Sicherheitsbedenken betrafen ölige Mikroembolien in die Lunge und anaphylaktische Reaktionen, weshalb das Präparate langsam über mindestens ½ min injiziert werden und eine Nachbeobachtungszeit von etwa 30 min in den Praxisräumen eingehalten werden soll. Die Zulassung durch die FDA erfolgte in dem gleichen Monat, in welchem die FDA bekanntgab, dass sie die kardiovaskuläre Sicherheit aller Testosteronpräparate überprüfen werde. An demselben Tag, an dem die FDA-Zulassung bekannt gegeben wurde, schrieb die Verbraucheranwalt-Gruppe „Public Citizen“ einen Brief an die FDA-Kommissarin Dr. Margaret Hamburg mit der Bitte, die Zulassung wegen der zwischenzeitlich erhobenen kardiovaskulären Bedenken wieder rückgängig zu machen.

Ob bzw. inwieweit nicht die endogenen Testosteronspiegel, sondern therapeutisch zugeführte männliche Hormonpräparate das kardiovaskuläre Risiko bei älteren Männern erhöhen können, sollte die jetzt anlaufende FDA-Untersuchung zeigen.

Literatur

- (1) Helmut Schatz: Testosteron alle 3 Monate (Nebido®, in den USA Aveed™): Gespaltene Meinung des Beratergremiums der FDA für US-Zulassungsempfehlung wegen Nebenwirkungen nach Injektion. Beitrag im DGE-Blog vom 25. April 2013
- (2) Miriam E. Tucker: FDA approves Aveed testosterone jab, with restrictions. http://www.medscape.com/viewarticle/821632_print
- (3) Helmut Schatz: Eunuchen leben 15 Jahre länger als nicht kastrierte Männer. Beitrag im DGE-Blog vom 2. Oktober 2012

Deutsche Gesellschaft für
Endokrinologie (DGE)
70451 Stuttgart

Tel. +49 (0) 711 8931-380
Fax +49 (0) 711 8931-984

arnold@medizinkommunikation.org
www.endokrinologie.net

Infos unter:
www.hexal.de

58. wissenschaftliche Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN) und 30th International Congress of Clinical Neurophysiology (ICCN)

Neue Technik ermöglicht Kontakt zu Wachkoma-Patienten:

Fast jeder Fünfte besitzt ein „verborgenes“ Bewusstsein

Es ist der Stoff, aus dem Psychothriller geschrieben sind: Patienten im Wachkoma sind scheinbar ohne Bewusstsein. Sie können mit ihrer Umwelt nicht in Kontakt treten. Vieles deutet aber darauf hin, dass einige Patienten mehr wahrnehmen als bisher vermutet. Anders als beim künstlichen Koma, in das Michael Schumacher nach seinem Skiunfall versetzt wurde, wird ein Wachkoma nicht durch Medikamente herbeigeführt, sondern ist Folge einer Hirnverletzung. Neurophysiologische Studien zeigen, dass ein Teil der Betroffenen Aufgaben wahrnimmt, versteht und versucht, diese zu erfüllen. Inwieweit Wachkoma-Patienten sogar kommunizieren können, war Thema anlässlich des 30. International Congress of Clinical Neurophysiology (ICCN) und der parallel stattfindenden 58. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN). Diese finden im März diesen Jahres in Berlin.

Schätzungsweise 5000 Menschen in Deutschland werden als Wachkoma-Patienten behandelt. Bei rund einem Viertel war ein Schädel-Hirn-Trauma, wie es Schumacher erlitten hat, der Auslöser. Tatsächlich liegt bei etwa 40 Prozent jedoch eine Fehldiagnose vor, erläutert Privatdozent Dr. med. Andreas Bender, Chefarzt am Therapiezentrum Burgau: „Diese Patienten haben entweder bereits unbemerkt wieder ein Minimalbewusstsein oder gar ein volles Bewusstsein er-

langt, sind jedoch vollständig gelähmt. Der zweite Fall kommt nur sehr selten vor, wir sprechen vom Locked-In-Syndrom.“

Mithilfe neuer elektrophysiologischer Verfahren können Experten inzwischen leichter als früher feststellen, ob das Nervensystem eines komaösen Patienten Reize verarbeiten kann oder nicht. Dazu gehören sogenannte ereigniskorrelierte Potentiale (ERP), also Schwankungen im Elektroenzephalogramm (EEG), die parallel zu kognitiven Prozessen oder Sinneswahrnehmungen stattfinden. Ebenso hilfreich erwies sich die Methode „Motor Imagery“, bei der Betroffene aufgefordert werden, sich Bewegungen vorzustellen ohne diese durchzuführen. „Bei zehn bis zwanzig Prozent der Wachkoma-Patienten finden wir deutliche Hinweise auf ein ‚verborgenes‘ Bewusstsein“, berichtet der DGKN-Experte Dr. Bender.

Eine ERP-Analyse hilft Ärzten auch dabei, Patienten zu identifizieren, mit denen später eine Kommunikation möglich sein könnte. Eine aktuelle Studie konnte nachweisen, dass diese Menschen mit starken Schwankungen ihrer Gehirnströme auf Nonsens-Sätze reagieren. Darüber hinaus gibt es neue Ansätze, über sogenannte Brain-Computer-Interfaces (BCI) einen Kontakt zu Betroffenen herzustellen. Neurophysiologen gelang es, einen Patienten im Zustand des Minimalbewusstseins Ja-Nein-Fragen beantworten zu lassen. „Leider kann derzeit nur ein kleiner Teil der Patienten in Spezialzentren entsprechend untersucht werden“, erklärt Dr.

Bender. „Engere Kooperationen zwischen Universitäts- und Rehabilitationskliniken wären wünschenswert“.

„Fortschritte in der Neurophysiologie ermöglichen künftig ganz neue Therapieansätze“, sagen die Tagungspräsidenten Professor Dr. med. Otto Witte aus Jena und Professor Dr. med. Reinhard Dengler aus Hannover. „Gerade in den vergangenen Jahren hat sich bei der Erforschung des Bewusstseins viel bewegt.“ Darüber berichteten Experten aus der ganzen Welt auf dem internationalen Kongress: Unter anderem Professor Rizzolatti, einer der bedeutendsten Hirnforscher unserer Zeit.

Quellen:

- Redemanuskript Dr. Bender
- Lulé D et al: Probing command following in patients with disorders of consciousness using a brain-computer interface. Clin Neurophysiol. 2013 Jan;124(1): 101-6.
- Steppacher I, et al.: N400 predicts recovery from disorders of consciousness. Ann Neurol. 2013 May;73(5): 594-602.

Gefährliche Nervenlähmungen oft zu spät erkannt

Elektromyografie hilft bei Diagnose von Muskelerkrankungen

Schwäche, rasche Ermüdbarkeit oder Krämpfe – diese zu Beginn noch schwer zuzuordnenden Symptome können auf eine lebensbedrohliche Muskelerkrankung hinweisen. Die Nervenlähmung Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), an der auch der Physiker Stephen Hawking leidet, gehört dazu. Ärzte erkennen die Symptome jedoch oft zu spät. Die Elektromyografie (EMG) kann in unklaren Fällen entscheidende Hinweise liefern, um rechtzeitig eine wirkungsvolle Therapie einzuleiten. EMG-Ergebnisse werden jedoch leicht fehlinterpretiert. Daher sollten nur speziell ausgebildete Neurologen die Technik anwenden, empfehlen Neurophysiologen.

Krankheiten, die Muskeln oder die sie steuernden Nerven betreffen, führen zu Lähmungen und damit häufig zu einem Leben im Rollstuhl. Sind Atem- und Schluckmuskulatur befallen, werden sie lebensgefährlich. Besonders gefährlich ist die spinale Muskelatrophie, bei der kranke Nervenzellen im Rückenmark direkt nach der Geburt zu Muskelschwund führen. Mit der häufigsten muskulären Erbkrankheit im Kindesalter, der Duchenne'schen Muskeldystrophie, kommt etwa einer von 3500 Knaben zur Welt. Sie endet bereits im frühen Erwachsenenalter tödlich. Menschen mit Amyotropher Lateralsklerose (ALS) sterben meist nach drei bis vier Jahren an den Folgen der Nervenlähmung. Der Maler Jörg Immendorf fiel ihr zum Opfer, Hawking hingegen lebt mit ALS seit seinem 21. Lebensjahr mit Hilfe von künstlicher Beatmung.

„Neuromuskuläre Erkrankungen sind tückisch“, warnt Professor Dr. med. Reinhard Dengler, Kongresspräsident der 58. Jahrestagung der DGKN, Direktor der Klinik für Neurologie an der Medizinischen Hochschule Hannover. Sie äußern sich zu Beginn sehr allgemein, etwa als Schwäche oder Krämpfe. „Daher werden viele Patienten lange falsch eingeschätzt.“ Bei



der ALS etwa wird die richtige Diagnose im Durchschnitt erst nach einem Jahr gestellt. „Dabei gibt es für viele neuromuskuläre Erkrankungen inzwischen effektive Therapien, die aber nur dann optimal wirken, wenn sie frühzeitig zum Einsatz kommen.“ Dengler rät Betroffenen mit unklaren Symptomen, darauf zu drängen, einem Neurologen vorgestellt zu werden und ein EMG zu erhalten.

Mit dem EMG messen Neurophysiologen mit dünnen Nadel-Elektroden die elektrische Aktivität in Muskeln. Ihre Ergebnisse liefern entscheidende Hinweise zur Diagnose, indem sie unterscheiden, ob der Muskel selbst oder der ihn versorgende Nerv nicht funktioniert. „Um die Diagnose abzusichern, kann zudem ein ergänzender Ultraschall der Muskeln sinnvoll sein“, erklärt Dengler.

Die Deutung der EMG-Ergebnisse sei aber schwierig und erfordert eine große Expertise, warnt DGKN-Kongresspräsident Dengler. Zwar weisen beispielsweise elektrische Spontanaktivitäten in der Muskulatur entlang der Wirbelsäule auf eine ALS hin. Jedoch treten diese auch bei gesunden älteren Menschen auf. „Ein EMG sollte daher nur von Neurologen angewendet werden, die mit der neuro-

physiologischen Methode vertraut sind“, sagt Professor Dr. med. Otto Witte, Direktor am Uniklinikum Jena und Präsident des ICCN. Die DGKN bietet eine Weiterbildung dazu an. Nur so können übermäßige Fehlinterpretationen verhindert werden.

Quellen:

- Redemanuskript Professor Dengler unter: <http://www.dgkn.de/die-dgkn/pressestelle/pressematerial/>
- Grimm A et al. Muskelultraschall – ein sinnvolles Werkzeug bei der Diagnostik der amyotrophen Lateralsklerose, *Klin Neurophysiol* 2013; 44: 140–144
- Kottlors M, Glocker FX. Die elektromyografische Untersuchung der paraspinalen Muskulatur: Technische Durchführung, Indikationen und diagnostische Aussagekraft... *Klin Neurophysiol* 2011; 42: 215–220

Foto: DGKN / conventus

DGKN

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-981

Fax: 0711 8931-167



WEIN
STORE24

Becker-Göring-Straße 30, 76307 Karlsbad
Email: info@weinstore24.de
Phone: 07248-9154-0
www.weinstore24.de



Ab 36 Flaschen kostenloser Versand

Libanesische Spitzenweine

Kommen Sie in den exklusiven Genuss dieser exotischen Bergweine und lassen Sie sich von dem einzigartigen Geschmack der 7.000 Jahre alten Weinkultur des Libanons verführen.