

1982-2012
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus www.gour-med.de Ausgabe 5/6 - 2014

**WEINE AUS DEM
LIBANON**

ERDBEEREN

Geniebertipp von Armin
Roßmeier

KÜHLUNGSBORN

Ostsee Auster
mit 3 Perlen

SÜDTIROL

Norditaliens Genuss-Re-
gion und Naturschönheit

TOSKANA

Genießen im
Castello del Nero

DÜSSELDORF

Fine Dining Restaurant
„Amano Verde“ – die Neu-
entdeckung für Veganer

SINGAPUR

Culinary Crossroad und
Hauptstadt des Luxus

Gour-med

Getestet und empfohlen

5/6 –2014

33. Jahrgang

ISSN 0177-3941

H 54575

Christoph Rüffer





Liebe **Gour-med** - Leser,

Das war ein Start in den Sommer wie er besser nicht sein konnte. Spargel weit vor Ostern, die Erdbeersaison vier Wochen früher, was ist schöner für Liebhaber saisonaler Genusserzeugnisse? Doch nicht nur die Landwirtschaft wurde von der Sonne verwöhnt auch wir wurden „wachgeküsst“ nach der trüben Winterzeit, der Frühling ist ja ausgefallen in diesem Jahr.



Sommerliches serviert wird auch im Gourmetrestaurant „Haerlin“ im Hamburger Richmond Hotel Vier Jahreszeiten. Chefkoch Christoph Rüffer, ein 2 Sterne Aromatiker, der in unvergleichlicher Virtuosität Menus zusammenstellt, die auch den skeptischsten Restauranttester überzeugen. Nach unserer Meinung fehlt da noch das (Auszeichnungs)Tüpfelchen auf dem i.

Wie überall, so auch bei uns, verändern sich manchmal Personen und Positionen, unsere Sommelière Yvonne Hoffmann - Mrs. Pipico - hat uns verlassen um sich ganz ihrem Weinhandel in Düsseldorf zu widmen. Viel Erfolg Yvonne!!



Sylvia Dankbar van Aans, eine erfahrene Sommelière, seit vielen Jahren Weinberaterin der Sea Cloud Schiffe, präsentiert Ihnen jetzt die Weine in **Gour-med**. Sie startet mit, leider in Deutschland noch nicht so bekannten, gleichwohl erstklassigen, Weinen aus dem berühmten Bekaa Tal im Libanon.

Ich verspreche Ihnen, alle Weine werden Sie begeistern.

Horst Dieter Ebert, Weltenbummler und Deutschlands bekanntester Airline-Tester war mit Singapur Air Lines in der gleichnamigen Stadt. Begeistert berichtet er über das Ritz Carlton und Mandarin Oriental, über den Luxus der Hotels und die kulinarischen Köstlichkeiten die dort serviert werden. Nicht ganz so weit war seine Reise mit dem City Night Line, eine gute Alternative zu den überfüllten Autobahnen.



Es ist noch gar nicht so lange her, da war der Begriff „Toskana-Fraktion“ eher ein wenig freundlich gemeinter Hinweis für Urlauber die schon immer einen gewissen Lebensstil pflegten.

Anne Wantia war mal wieder in der herrlichen

Toskana im Castello del Nero, zwischen Florenz und Siena in Tavarnelle. Royaler Komfort und exzellente Kochkunst erwarten dort den Gast.

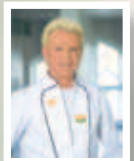
Badewanne Berlins, so wurde früher die Ostsee bezeichnet, heute muss man sagen sie ist die Badewanne für alle.

Kühlungsborn, einer der ältesten Badeorte an der Ostsee hat sich in kurzer Zeit zu einem schicken Erholungszentrum mit vielen Attraktionen, wie zum Beispiel dem Kühlungsborner Gourmet-Festival entwickelt. Jedes Jahr im November treffen sich dort Genießer aus ganz Deutschland.



Ganz im Trend hat in Düsseldorf ein Fine Dining Restaurant für vegane Küche eröffnet. Lassen Sie sich überraschen was Küchenchef Dennis Riesen, vegan aber sehr schmackhaft, zubereitet. Er beweist, es geht auch ohne tierische Zutaten.

Unser TV Star Koch Armin Roßmeier zeigt wie man gesund und lecker durch den Sommer kocht, seine Rezeptideen sind bodenständig und trotzdem raffiniert.



Tipps, Empfehlungen und Gourmet-Festivalhinweise haben wir natürlich auch für Sie.

Das Neueste aus der Medizin und der Pharma-Industrie finden Sie auf den letzten Seiten dieser **Gour-med**.

Einen entspannten Sommer, genussreichen Urlaub und viel schönes Wetter 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 Christoph Rüffer 2 Sterne-Chef-Koch

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP VON
SYLVIA DANKBAR-VAN AANS
Weine aus Libanon

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP
von Armin Roßmeier
Ein „Früchtchen“ das es in sich hat – Erdbeeren

14 GENUSS UND REISETIPPS
14 Kühlungsborn – Ostsee Auster mit 3 Perlen
20 Südtirol – Norditaliens Genuss-Region und Naturschönheit:
22 Urlaub à la Toskana
27 Baskenland – Auf gastronomischer Entdeckungsreise

28 NEUES AUS DER GENUSSWELT
Ein Grosser Tag für Veganer – Amano Verde

30 KULINARIA DER WELT
30 Chicago – weltgrößte Genuss-Show
32 Singapur – Asiens sauberer Musterschüler

38 EBERTS AUSFLÜGE
Was für ein freundlicher Zug!

40 KURZ NOTIERT
40 Die Vendée an der französischen Atlantikküste
41 Mit dem Oldtimer durch die Alpen
42 Traumziel Südafrika



14 Kühlungsborn



22 Toskana



32 Singapur – Asiens sauberer Musterschüler

44 Mit dem Fahrrad durch die Champagne
46 SeaDream Yacht Club mit exklusiven „Wine-Tastings“
48 Bad Füssing wirkt und wirkt und wirkt ...

50 BUCH-TIPPS

52 **Gour-med**-GETESTET UND EMPFOHLEN
52 Krups – One-Touch-Cappuccino Vollautomat EA 9010
53 Der OptiGrill von Tefal

54 WEIN UND GESUNDHEIT AKTUELL

55 ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL

56 MEDIZIN NEWS

60 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL
63 IMPRESSUM



Christoph Rüffer 2 Sterne-Chef im Gourmet Restaurant Haerlin

Kulinarisches Flaggschiff im Fairmont Grand
Hotel Vier Jahreszeiten Hamburg

Wer über die Grandhotellerie in Deutschland berichtet steht in der Pflicht das Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten in Hamburg mit in die vorderste Reihe der schönsten Hotels in Deutschland, wenn nicht in Europa, zu stellen.

Das Grandhotel liegt, wo sonst, an dem schönsten innerstädtischem See Deutschlands, der Binnenalster. Die wichtigsten und schönsten Einkaufspassagen und Kulturzentren sind in direkter Nachbarschaft und gut zu erreichen.

Eine Ausnahme ist schon die Tatsache, dass der Hoteldirektor Ingo C. Peters seit 17 Jahren das Hotel führt, und das in einer Branche, in der für Hotelmanager nichts beständiger ist als der Wechsel in andere Häuser.

„Wir sind ein Traditionshotel, aber nicht altmodisch. Wir sind ein Grandhotel aber nicht verstaubt“ so Ingo C. Peters.

Es sind unsere Mitarbeiter die dem Haus eine Seele verleihen ergänzt der Direktor,

Besonders empfehlenswert

dem der Titel „Hotelier des Jahres 2014“ zu Recht verliehen wurde.

In den vergangenen 25 Jahren wechselten mehrfach die Eigentümer des Hotels, heute lässt sich sagen, nicht zum Nachteil. Die jetzigen Besitzer renovieren das Hotel behutsam unter Einbeziehung der Tradition und dem was technisch notwendig ist.

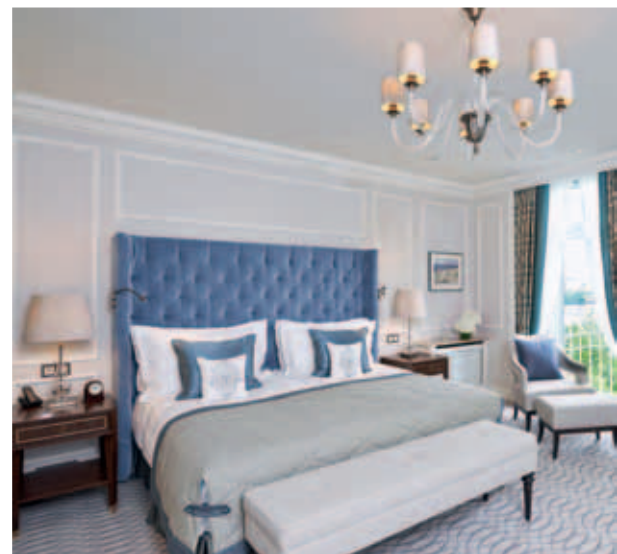
Der gesamte Lobbybereich wird heller und noch exklusiver gestaltet, vorhandene wertvolle Antiquitäten werden integriert. Ein Begriff für Gemütlichkeit war und ist die „Wohnhalle“, Treffpunkt für Hamburger und Hotelgäste aus aller Welt, zum Verweilen und Ausspannen.

Die Jahreszeiten Bar - 2014 Hotelbar des Jahres - ein Kommunikationszentrum wie es selten Hotelbars sein können. Obwohl über zwei Etagen gehend ist die Bar eher klein und überschaubar, aufgrund der Größe lässt sich das Gespräch mit dem Nachbargast gar nicht vermeiden. So entstehen aus manch ungeplantem Kontakt neue Geschäftsverbindungen oder sogar Freundschaften.

Die Zimmer und Suiten werden neu gestaltet und mit innovativer Technik versehen. HDTV mit mehr als 100 Kanälen. iPod Dockingstation, free Internet, Wifi, beheizbarer Handtuchhalter und viele weitere Einrichtungen, wie für ein Grand Hotel selbstverständlich, gehören dazu. Der elegante Stil des Hauses findet sich auch in den Zimmern und Suiten wieder. Wertvolle Möbel und Bilder vermitteln eine gediegene, luxuriöse Atmosphäre mit hanseatischem Understatement.



Bar des Jahres 2014



Neue individuell gestaltete komfortable Zimmer und Suiten wertvolle Möbel und Antiquitäten gehören zum Interieur

Besonders empfehlenswert



Chefs Table mit Blickkontakt zur Küche

Die Küchen des Hotels wurden nicht nur modernisiert, sie bieten sich geradezu an für kleinere Veranstaltungen, die ohne den Betrieb zu stören, dort stattfinden können. Ein Empfang in einer der neugestalteten Küchen ist ganz sicher ein besonderes gastronomisches Erlebnis.

Zu den beliebtesten Treffpunkten, nicht nur für Hamburger Gourmets, gehört „Rüffers Chef's Table“ im Küchenbereich des 2 Sterne Kochs Christoph Rüffer, einem der wenigen Köche in Deutschland mit 2 Michelin-Sternen. Er ist zuständig für das Gourmet-Restaurant „Haerlin“. Das Restaurant wurde benannt nach dem ersten Besitzer des Hotels, Friedrich Haerlin.

Das Gourmet-Restaurant wurde vor einigen Monaten renoviert und neu gestaltet. Helle, warme Farben bestimmen den Ton, das schafft frisches Ambiente und entspannte Atmosphäre. Gleichwohl bleibt es ein Restaurant der First Class, erlesene Tischkultur, feinstes Porzellan und - was sonst - wertvolles Tafelsilber, gehören ebenso dazu wie bequeme Sitzmöbel in denen der Gast entspannt genießen kann. Das steife, herausgestellte förmlich Elegante ist Vergangenheit. Jung, fröhlich und entspannt, so fühlt es sich an im „neuen“ Haerlin.

Der Küchenchef, 41 Jahre jung, ist eine Ausnahmeerscheinung. Seine bescheidene zurückhaltende Art macht ihn sympathisch, er dirigiert seine Mitarbeiter leise und höflich. Motiviert wo immer es ihm nötig erscheint. Jeden Abend sucht er Kontakt zu seinen Gästen, spricht mit ihnen über das servierte Menu, freut sich

über Anregungen aber auch über Kritik. „Nur wenn ich weiß was unsere Gäste wünschen kann ich ihnen ein Genuss-Erlebnis bereiten“ so Christoph Rüffer.

Sein Kochstil ist gradlinig mit feinen, frischen Produkten. Bereits die Amuse-bouche sind eine Verführung für den Gaumen. Der Lolli von der Entenleber mit Ziegenkäse oder Selleriejoghurt mit Nussbutter sind eine einzigartige Verschmelzung von Aromen.

Die Menu Karte bietet zwei verschiedene Menus an, Sonderwünsche werden, wenn möglich, gerne erfüllt.

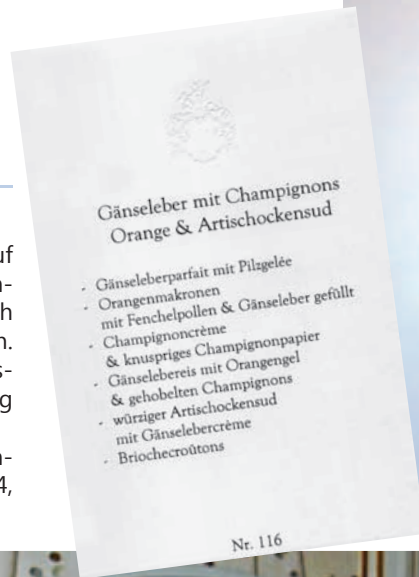
Eine gute, ja pffiffige Idee sind die kleinen Erinnerungskärtchen die vor jedem Gang auf den Tisch gestellt werden. Auf den kleinen Kärtchen wird das Gericht des nächsten Ganges noch einmal erklärt, damit erübrigt sich das Nachlesen in der großen Menu Karte. Eine hilfreiche Idee, die häufiges Nachfragen der Gäste unnötig macht.

Die Regisseurin im Restaurant heißt Catharina Boll, sie kennt sich aus in der Gourmet-Gastronomie. Ihre beruflichen Stationen sind beeindruckend. Sie arbeitete u.a. im Vendôme in Bensberg, im Hotel Giardino in Ascona (CH) und im Park Hotel Bremen. Unterstützt wird Catharina Boll von einem engagierten Serviceteam und dem jungen Sommelier Marc Almert. Christoph Rüffer hat uns ein 6 gängiges Menu zubereitet, das an Qualität nicht zu verbessern ist. Jeder Gang war aromatisch fein abgestimmt und ausgewogen,



Christoph Rüffer, ein immer gut gelaunter Küchenchef

Textur und Konsistenz waren perfekt auf den Punkt gebracht, geschmacklich einfach ein Genuss. Wer so kocht ist noch nicht am Ende seiner Auszeichnungen. Wir sind überzeugt davon, dass Christoph Rüffer der erste Koch in Hamburg ist, dem der 3. Stern verliehen wird. Für den süßen Abschluss ist kein geringerer als der Patissier des Jahres 2014, Christian Hümb's, zuständig.



Eine tolles Team: Christoph Rüffer, Catharina Boll und Marc Almert v. l.

Der gelernte Koch und Konditor, gerade vom Grand SPA Resort A-ROSA auf Sylt, ins Team von Christoph Rüffer gewechselt, ist ein Meister seines Fachs, immer getrieben von neuen Ideen und auf der Suche nach dem perfekten Dessert, hat er einen eigenen kreativen, aussergewöhnlichen Stil entwickelt. Seine neueste Idee ist die Verarbeitung von Kräutern und Gemüse in Verbindung mit klassischen Zutaten der Patisserie. Kopfsalat mit weißer Schokolade zu einem köstlichen Dessert zu verwandeln ist für den Individualisten eine Herausforderung, die er problemlos meistert.

Wenn Sie, liebe **Gour-med** Leser, jetzt auf den Geschmack gekommen sind so ist das beabsichtigt.

Für alle die Christoph Rüffer im Restaurant Haerlin in nächster Zeit nicht besuchen können hat uns der Küchenchef seine Rezepte für ein 3 Gang Menu verraten. Nach dem Motto: Geschmack schadet nicht!!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



Patissier des Jahres Christian Hümb's und eine seiner Dessert-Verführungen



Kabeljau mit Maronencrème & Sellerieschaum

(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Kabeljau:

- 4 l Kabeljaufilets à 60 gr
- 2 EBl Limonenöl
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, weißer Pfeffer
- 50 g Butter
- Rosmarin, Thymian
- ½ Limonen (Saft)
- 1 EBl Schnittlauch

Zutaten Maronencrème:

- 50 ml Mandelöl
- 500 g Gekochte Maronen
- 50 g Schalottenstreifen
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Kräftiger Geflügelfond
- 400 ml Sahne
- 20 g Trüffelbutter
- 30 ml Kirschwasser
- Salz, weißer Pfeffer

Zutaten Sellerieschaum:

- 15 g Butter
- 20 g Schalottenstreifen
- 150 g Selleriewürfel
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Wasser
- 90 ml Sahne
- Etwas Maisstärke
- 20 g Butter
- Etwas Limonensaft

Zutaten Quittenkompott mit Tasmanischen Pfeffer:

- 4 Quitten
- 100 g Zucker
- 400 ml Weißwein
- 2 Zitronen
- Wasser zum auffüllen
- 1 g Gemahlener tasmanischer Pfeffer
- Etwas Maisstärke
- Evt. etwas Zucker

Anrichten:

Zubereitung

Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Vakuumbeutel mit Limonenöl und Kräuterzweige vakuumieren. Im kuumbeutel mit Wasserbad für 5 Minuten garen. Butter und Kräuter 62°C heißem Wasserbad für 5 Minuten garen. Butter und Kräuter in einer Pfanne erhitzen. Kabeljaufilets in die Butter geben und mit Limonensaft würzen. Die Fischfilets mit der Schäumenden Butter übergießen. Anschließend mit einem Bunsenbrenner kurz gratinieren und den Schnittlauch aufstreuen

Zubereitung Maronencrème:

Die Schalottenstreifen und Maronen in Mandelöl anschwitzen. Mit weißwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne zugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Maronen und die Flüssigkeit in Küchmixer fein pürieren und mit Trüffelbutter, Kirschwasser und Gewürzen abschmecken.

Zubereitung Sellerieschaum:

Selleriewürfel und Schalottenstreifen in Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Um die Hälfte einkochen lassen und die Sahne zugeben. Für 10 Minuten köcheln lassen, anschließend mit dem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb passieren. Die Butter einmischen und evtl. mit etwas Maisstärke binden. Den Sellerieschaum mit Salz, Pfeffer und etwas Limonensaft abschmecken.

Zubereitung Quittenkompott:

Die Quitten schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Alle Abschnitte aufbewahren. Anschließend die Quittenviertel in Würfel schneiden. Auch dabei alle Abschnitte aufbewahren. 2 Zitronen in etwas Wasser pressen und die Quitten Würfel darin einlegen, damit sie nicht anlaufen. 100 gr Zucker in einem Topf zu hellem Karamell schmelzen und mit Weißwein ablöschen. Alle Quittenabschnitte dazugeben und 3 Std. sanft köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit wieder mit etwas Wasser auffüllen das sie ursprüngliche Flüssigkeitsmenge erhalten bleibt. Nach 3 Std. den Quittenfond passieren und die Quittenwürfel (ohne Zitronenwasser) im Fond weich köcheln. Anschließend die Quittenwürfel aus dem Kochfond passieren. Quitten Kochfond aufbewahren und um die Hälfte reduzieren. Mit etwas Maisstärke binden, die abgetropften Quittenwürfel wieder zugeben und mit Zucker und gemahltem tasmanischem Pfeffer abschmecken

Die Maronencrème auf Teller geben und die Kabeljaufilets aufsetzen. Eine Nocke Quittenkompott an jedes Kabeljaufilet setzen. Den Sellerieschaum aufmixen und an das Fischfilet gießen.



Medaillon vom Rehrücken in Wacholderjus mit Preiselbeeren & Topinambur

(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Medaillon vom Rehrücken

4 Stk. Rehrückenmedaillons à 70gr.
1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin
8 zerdrückte Wacholderbeeren
30 g Butter
Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

Zubereitung

Rehmedaillons mit Salz & Pfeffer würzen und in Pflanzenöl von beiden Seiten anbraten. Die Rehmedaillons in den 90° Grad warmen Umluftofen geben und in ca. 10 Minuten rosa braten. Anschließend die in Streifen geschnittene Schalotte, Rosmarin, Wacholderbeeren und Butter zugeben und die Medaillons kurz darin nachbraten. In Alufolie einschlagen und für 5 Minuten ruhen lassen.

Zutaten Wacholder Jus:

1.8 kg Rehknochen
80 ml Pflanzenöl
1 Zwiebel gewürfelt
1 Karotte gewürfelt
1 Stk Sellerie gewürfelt
60 g Tomatenmark
150 ml Rotwein
1 l dunkler Wildfond
4 Schalotten
20 g Butter
8 zerdrückte Wacholderbeeren
4 zerdrückte Pfefferkörner
100 ml Roter Portwein
100 ml Rotwein
2 Thymianzweige
etwas Maisstärke zum Binden

Zubereitung

Die Rehknochen in einem Topf in Pflanzenöl anrösten. Das gewürfelte Gemüse zugeben und hellbraun mitrösten. Das Tomatenmark einrühren und mit 150ml Rotwein ablöschen. Den kochenden Wildfond auffüllen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die Sauce anschließend durch ein Tuch passieren. Schalottenstreifen in Butter anschwitzen. Wacholderbeeren und Pfeffer zugeben. Den roten Portwein und Rotwein angießen, kurz reduzieren lassen und mit 400 ml der passierten Sauce auffüllen. Die Thymianzweige einlegen und die Sauce leicht mit etwas Maisstärke binden. Die Wacholderjus durch ein Sieb passieren und servieren.

Zutaten Preiselbeeren:

100 g Preiselbeeren
50 g Zucker

Zubereitung

Preiselbeeren und Zucker in eine Schüssel geben und kalt rühren bis sich der Zucker auflöst.

Zutaten Topinambur:

400 g Topinambur
30 ml Pflanzenöl
30 ml Butter
½ EBL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle)
Walnußöl
½ Atrib von Orange und Zitronen

Zubereitung

Topinambur schälen und in Scheiben schneiden. Kurz in Vitamin C Wasser legen um eine Verfärbung des Gemüses zu verhindern. Die Topinamburscheiben in einer Pfanne in Pflanzenöl langsam braten bis sie eine schöne Farbe haben. Mit etwas Wasser angießen, Butter zugeben und das Gemüse schön glacieren. Mit gehackten Kräutern, Walnußöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Topinamburgemüse auf Tellern verteilen. Die Rehmedaillons aufschneiden und mit den Preiselbeeren anrichten. Die Wacholderjus dazu servieren.



Cordon Bleu von Gänseleber & Kalbsbries karamellisierte Schwarzwurzeln & Paprika-Curryvinaigrette

(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Bries Cordon Bleu

8 Scheiben pochiertes Kalbsbries à 15 gr.
4 Scheiben Gänseleber à 15 gr.
4 pochierte Spinatblätter
40 g Kalbsfärsce
40 g Mehl
1 Ei verquirlt
60 g Geriebener Bröckchen
50 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gänseleberscheiben würzen und in weißem Portwein für 30 Minuten marinieren. Anschließend jede Gänseleberscheibe einzeln in ein pochiertes Spinatblatt wickeln. Die Kalbsbriescheiben ebenfalls würzen und eine Gänseleberscheibe zwischen zwei Kalbsbriescheiben legen. Dieses Päckchen zuerst in Mehl, dann Ei und schließlich in den Bröckchen wälzen und panieren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Bries-Gänseleber Cordon Bleu von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend bei 130°C im Umluftofen für 6 Minuten garen.

Zutaten Karamellisierte Schwarzwurzeln

2 lange Schwarzwurzeln
1 EBL Rapsöl
1 Teel. Puderzucker
2 EBL Kalbsfond
10 g Butter
1 Teel. geschnittene Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Schwarzwurzelscheiben anbraten. Leicht mit Puderzucker bestäuben und kurz karamellisieren lassen. Die Butter und den Kalbsfond zugeben und die Schwarzwurzeln glacieren. Mit den Gewürzen abschmecken und die Petersilie dazugeben. Paprika-Curryvinaigrette

Zutaten:

1 EBL Paprikawürfel von roter, gelber und grüner Paprika
70 ml heller Kalbsfond
10 ml weißer Balsamicoessig
1 gr Jaipur Currypulver
50 ml Curryöl
15 ml Walnußöl
15 ml Traubenkernöl
Salz, Pfeffer, priesse Zucker

Zubereitung:

Den Kalbsfond und Essig aufkochen und das Currypulver mit einem Pürierstab einmischen. Anschließend die Öle in einem dünnen Stahl einlaufen lassen und mit dem Mixstab unterrühren. Mit Salze, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Paprikawürfel in einer Sauteuse anschwitzen, die Curryvinaigrette dazugeben und alles erhitzen. Basilikumschaum

Zutaten:

1 EBL Butter
1 EBL Schalottenwürfel
20 ml Weißwein
50 ml heller Kalbsfond
50 ml Sahne
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalottenwürfel in einem kleinen Topf mit der Butter anschwitzen, mit Weißwein und Kalbsfond ablöschen, mit Sahne blanchieren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Den Basilikum feines Sieb gießen und die aufgefangene Basilikumsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Das Bries-Gänseleber Cordon Bleu in je zwei schöne Scheiben schneiden und auf den karamellisierten Schwarzwurzeln anrichten. Die Paprika-Curryvinaigrette angießen und mit der aufgeschäumten Basilikumsauce garnieren.

Fotos: Hotel Fairmont Vier Jahreszeiten, Gour-med

INFO:
Restaurant Haerlin im
Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten
Neuer Jungfernstieg 9 – 14
29345 Hamburg
Tel: +49 40 34 94-0
Mail: Hamburg@fairmont.com
www.fairmon-hjv.de



Libanon – altes Weinland auf dem Sprung?

Sylvia Dankbar-van Aans

Sylvia Dankbar-van Aans

ist geprüfte Sommelière,
Inhaberin der Weinagentur Dankbar/
WEINKONZEPTE UND MEHR,
www.weinkonzepte.de
und berät seit mehr als
10 Jahren SEA CLOUD Cruises

Eine interessante Aufgabe, die da an mich herangetragen wurde! Erstens für das Magazin **Gour-med** die Präsentationen zu übernehmen und zweitens mit einem Thema beginnen zu dürfen, welches nicht schon in aller Munde ist! Auch für mich als Sommelière ist es nicht alltäglich, Weine aus dem Libanon verkosten zu können. Nun ja, ab und zu habe ich in meiner Tätigkeit als Weinberaterin für Kreuzfahrtschiffe, die im östlichen Mittelmeer kreuzen, den Auftrag, libanesisches Wein einzukaufen.

Leider beschränkt sich das aber auf ein Minimum. Wenn, dann habe ich mich bisher auf das bekannteste Weingut dieses Landes – Château Musar – verlassen. Dass sich, abgesehen von einigen Lagen im Libanon-Gebirge, der größte Teil der Rebfläche im Bekaa-Tal befindet, ist mir bekannt. Umso interessanter war es nun, ganz unterschiedliche Weingüter und deren individuellen Weine kennenzulernen. Da es sich bei den roten Rebsorten um die klassischen französischen wie Cabernet Sauvignon,

Merlot, Syrah, Mourvèdre, Cinsault, Carignan und auch Grenache noir handelt, bin ich davon ausgegangen, dass mich die zur Verkostung angestellten Roten nicht wirklich überraschen könnten! Ins Glas gerochen, den Gaumen benetzt, analysiert – halt STOPP! Das oft überstrapazierte Wort „Terroir“ wollte ich Ihnen eigentlich ersparen. Für mich bedeutet dieses Wort nicht nur „Boden“, sondern ich beziehe mich dabei auf das Kleinklima in seiner Gesamtheit. Die steinigen, insbesondere kalkhaltigen Böden und die



2012 Altitudes IXSIR rosé, Bekaa Valley, Libanon

Syrah, Caladoc

Helles, leuchtendes Rosé. In der Nase verhaltene Noten von roten Früchten. Dem trockenen Auftakt folgen Nuancen der roten Früchte, eine animierende Säure sorgt für Spiel und eine gute Struktur. Ein animierender, kesser Rosé, der perfekt zum Grillen/Barbecue passt.



2011 Riesling, Batroun Mountains, Libanon

Helles Gelb. In der Nase Noten von reifen, gelben Äpfeln und leichter Grapefruit. Ein sehr trockener Auftakt gepaart mit einiger Mineralität und Frische zeigt sich am Gaumen. Die reifen gelben Aromen wiederholen sich im langen Nachhall, hinzu kommen Noten von Koriander und geriebener Limonenschale. Zu gegrillten Fischen oder Schalentieren.

für das Bekaa-Tal typischen kühlen Nächten bringen den Weinen viel Finesse und Spiel! Eben eine Symbiose aus Mineralität, Extrakt und Säure.

Und Riesling aus dem Libanon? Wirklich interessant, ja europäisch im Auftritt, wenn auch hier schon etwas reifer. Das steht dem Wein gut, denn die jugendliche Variante wird ein deutliches Säuregerüst auffahren. Mit der passenden Speise kann allerdings auch das ein Vergnügen sein!

Der Rosé ist ein typischer Vertreter seiner Art, unkompliziert, klar, kess – eben ein echter Sonnenschein!

Die Mehrheit der Fachleute ist sich heute weitgehend einig, dass der Libanon wohl als das Kernland für die Entstehung des Weinbaus durch den Menschen angesehen werden kann. Das Land, das Teile des alten Kanaan und Phönizien umfasst, gehört zu den ältesten Weinbauregionen

der Welt. In Baalbek, der antiken griechischen Stadt im Bekaa-Tal – dem Weinbauzentrum im Libanon – befindet sich der im 2. Jh. n. Chr. erbaute BACCHUS-Tempel, der zu Beginn des 20. Jh. ausgegraben wurde. In der Bekaa-Ebene werden derzeit auf rund 30.000 Hektar etwa acht Millionen Flaschen jährlich produziert. Das ist, bezogen auf den Weinmarkt weltweit, gering – aber eine Chance hat dieses geschundene Land in jedem Fall verdient! Ich habe nun jedenfalls meinen Weinhorizont erweitert und werde den einen oder anderen libanesischen Wein bei Bedarf auf die Weinkarten meiner Kunden springen lassen!

Fotos: Sylvia Dankbar-van Aans, alle Weinfotos von den hier vorgestellten Weingütern



2010 Domaine des Tourelles, Bekaa Valley, Libanon

Cabernet Sauvignon, Syrah, Cinsault

Kräftiges Dunkelrot. Aus dem Glas strömt ein Potpourri dunkler Früchte, Cassis und Schwarzkirsche, und süßliche Holznoten. Trocken, sehr stoffig, die dunklen Aromen wiederholen sich auch am Gaumen und werden durch ein harmonisches Tanninpolster umspielt. Saftig, kraftvoller Nachhall. Zu allen Lamm-/Rind-Grilladen.



2007 Château Les Cedres, Domaine Wardy, Bekaa Valley, Libanon

Cabernet Sauvignon, Syrah, Merlot

Dunkelrot mit bräunlichen Einschlägen. In der Nase dominieren die vegetabilen Aromen wie Rosmarin und etwas Salbei. Darunter kann man Noten von dunkler Kirsche und Schokolade erkennen. Dem trockenen Auftakt folgt ein kraftvolles, straffes Tanninpolster und eine deutliche Würze. Ein maskuliner Wein, der zu dunklen geschmorten Speisen gereicht werden kann.

Alle Weine zu beziehen über:

weinstore24
caracter GmbH
Becker-Göring-Str. 30
76307 Karlsbad
Phone: 07248 91540
Email: info@weinstore24.de
www.weinstore24.de



Ein „Früchtchen“ das es in sich hat

Armin Roßmeier

Der Ursprung liegt in Amerika – weltweit wird die Erdbeere angebaut, was Kult und Kultur betrifft, da stehen wir ganz weit vorne, auch im pro Kopf Verbrauch (jährlich 2,5 kg). Frisch ist die Erdbeere immer am besten und in Verbindung mit Milchprodukten Sahne, Joghurt, Quark und Milch entfaltet sie ihr volles Aroma und schlüsselt die fettlöslichen Vitamine E und K auf. Ein Feuerwerk an Vitamin C hat sie zu bieten, fast alle B-Vitamine und alle lebensnotwendigen Mineralstoffe und Spurenelemente, und die leuchtend rote Farbe verrät den Gehalt an bioaktiven Substanzen, die das Immunsystem stärken, freie Radikale abwehren und die Zellen mit einem Schutzmantel umgeben.

Der biologische Zerfall der Erdbeere geht schnell – Vorsicht!, deshalb immer gekühlt maximal 2 Tage aufbewahren, nicht mit Folie abdecken, da entsteht der Treib-

hauseffekt und öffnet Mikro-Organismen Tür und Tor, die dann ihr zerstörerisches Werk beginnen und die Erdbeeren sehr schnell verderben lassen.

Erdbeeren werden immer zuerst gewaschen und kurz vor dem Verzehr dann abgezupft. Zum Einmachen oder Einkochen ist die Erdbeere eigentlich zu schade, denn ihr gesundheitlicher Aspekt – und Hand auf's Herz – auch der Geschmack, geht bei diesen Konservierungsmethoden „den Bach runter“.

Einfrostern hingegen ist ganz o.k. – hier werden die Inhaltsstoffe schlafen gelegt und stehen uns dann wieder fast frisch zur Verfügung. Einzeln auf ein Tablett die vorbereiteten Erdbeeren legen, anfrosten lassen und erst dann in einen Beutel geben, zubinden und im Tiefkühlfach oder Tiefkühltruhe bei ca. – 18 Grad aufbewahren. Leider müssen Allergiker meist auf Erdbeeren verzichten, ihre Allergene sollten

in diesen Fällen ernst genommen werden. Genießen Sie die wunderbare Erdbeerzeit mit meinen Vorschlägen für die „roten Früchtchen“!

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen,

Ihr Armin Roßmeier

Gesundheitlicher Steckbrief für Erdbeeren: Sie entgiften den Darm, lindern Verdauungsstörungen, kräftigen das Immunsystem und den Stoffwechsel, wirken blutbildend und fördern das Zellwachstum, wirken entwässernd und blutdrucksenkend, kräftigen Knochen, Haare und Haut, sorgen für mehr sexuelle Lust.

Erdbeer-Marzipantörtchen

Zutaten für 4 Personen

180 g	Erdbeeren
½	Schokobiskuit (Fertigprodukt)
½	weißer Biskuit (Fertigprodukt)
60 g	Marzipan
2 EL	Quark
4 Blatt	Gelatine
3 cl	Apfelsaft
4	Minzekrönchen
1 EL	Aprikosenkonfitüre
Abrieb von 1 Zitrone	
2	Eigelbe
1	EL Zucker
1	Vanilleschote
1 TL	Honig
100 ml	Sahne
1 TL	klaren Tortenguss

Zubereitung

Von beiden Biskuits runde Scheiben ausstechen (Durchmesser ca. 7 cm), beim wei-

ßen Biskuit mittig ca. 2 cm ausstechen, den dunklen Boden in die Törtchenform setzen. Nun mit glatt gerührter Aprikosenkonfitüre bestreichen und die weiße Biskuitscheibe darauf setzen, dann in die Öffnung einen Marzipankern eindrücken und das Ganze mit etwas Apfelsaft benetzen.

Erdbeeren mit Grün gut säubern, auf Küchentrepp trocknen, das Grün entfernen und 2/3 der Erdbeeren mit dem Mixstab fein pürieren, 1/3 der Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken und bei schwacher Hitze mit etwas Apfelsaft zerlaufen lassen. Die Sahne steif schlagen und mit Honig süßen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark austreifen. Den klaren Tortenguss mit etwas Wasser anrühren. Eigelbe mit Zucker und Zitronenabrieb gut glatt rühren, das Vanillemark und Erdbeerpüree zugeben, die zerlassene Gelatine unterziehen, nun die geschlagene Sahne unterheben und die Masse auf die



vorbereiteten Törtchen füllen und 3 – 4 Stunden – oder am besten über Nacht kalt stellen. Törtchen aus der Form drücken, mit Erdbeerscheiben eine Rosette auflegen, mit Tortenguss abglänzen. Zum Schluss eine Sahnerosette darauf spritzen, mit Minzekrönchen garnieren und auf kleinem flachen Teller anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten (ohne Kühlzeit)

Erdbeer-Crêpesroulade auf Vanillejoghurt

Zutaten für 4 Personen

250 g	Erdbeeren
200 g	Quark
80 ml	Sahne
5 Blatt	Gelatine
2	Eier
130 ml	Milch
3 TL	Kakaopulver
2 EL	Zucker
2 cl	Rum
1 ½ EL	Honig
1 EL	Pistazien
1 ½ EL	Minze (1/4 Bund)
200 g	Vanillejoghurt
1 ½ EL	Butterschmalz
	Melisse

Zubereitung

Mehl, Milch, Eier, Zucker, Kakaopulver, Rum zu einem glatten Teig verrühren, in heißem Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken. Erdbeeren gut waschen, trocknen, das Grün entfernen, 4 Stück halbieren, den Rest in Würfel schneiden. Pistazien grob hacken, Minze fein schneiden, etwas Minze in Streifen zerteilen. Sahne steif schlagen. Gelatine kalt einweichen, gut ausdrücken, zerlaufen



lassen. Quark mit Sahne, Honig, feiner Minze, Pistazien vermengen und die Erdbeeren unterheben, Gelatine unterziehen. Crêpes mit der Erdbeermasse einstreichen, einrollen, über Nacht oder 3 – 4 Stunden kalt stellen (vorm Anschneiden kurz in den Tiefkühler legen), danach in schräge Scheiben schneiden. Vanillejoghurt glatt rühren und auf flachen Teller als Spiegel angießen,

mit Minzestreifen bestreuen. Crêpesscheiben auf den Vanillejoghurtspiegel setzen, halbierte Erdbeeren dazusetzen und mit Melisse garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten (ohne Kühlzeit)

Erdbeermilchreis-Terrine mit Pfirsichpüree

Zutaten für 4 Personen

100 g	Milchreis
400 ml	Milch (3,5 %)
4 EL	Honig
1	Vanilleschote
2	unbehandelte Orangen
300 g	frische Erdbeeren
1/8 l	Sahne
1 EL	Zucker
3 Blatt	Gelatine
1	Messerspitze Ingwerpulver
1	Messerspitze Zimt
6	halbe Pfirsiche (Konserve)
2 EL	Honig
4	Minze- oder Melissekronen

Zubereitung

Milch erhitzen, ausgeschabtes Mark von der Vanilleschote, Ingwerpulver und Zimt zugeben, aufkochen, Reis zugeben, weich kochen und dabei ständig umrühren, bis ein fast fertiger Brei entstanden ist. Schale und Saft der Orangen und Honig unterrühren. Leicht auskühlen lassen.

Die Sahne mit Zucker aufschlagen, eingeweichte, dann ausgedrückte und erwärmte Gelatine unterheben und alles zusammen mit dem Reis vermengen, kurz stehen lassen. Nun die gewaschenen, abgezupften, klein gewürfelten Erdbeeren unterheben und in eine Form füllen. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden auskühlen lassen. Pfirsichhälften mit etwas Saft und Honig pürieren, die Masse aus der Form stürzen, in Scheiben zerteilen. Die Terrine auf Pfirsichpüree anrichten und mit Erdbeerspalten, Pfirsichspalten und Minze oder Melisse ausgarnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten (ohne Kühlzeit)

Fotos: Armin Roßmeier

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



Kühlungsborn

Ostsee Auster mit 3 Perlen

Klaus Lenser

Arendsee, Fulgen und Brunshaupten die 3 Perlen, seit 76 Jahren zu Kühlungsborn vereint, gehören zu den schönsten Ostsee-Bädern in Mecklenburg – Vorpommern.

Sanierete Bäderarchitektur-Villen mit Ostseeblick reihen sich entlang des Strandes und lassen ahnen wie Bäderurlaub im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts ausgesehen hat.

Wasser und Boulevards sind von einem schmalen Waldstreifen getrennt, Strandspaziergänger genießen den Urlaub ohne von dem Trubel der Geschäftszeilen beeinträchtigt zu werden.

Wander- und Radwege im Westen nach Rerik, im Osten nach Heiligendamm sind attraktive Ausflugsziele direkt an der Ostsee entlang.

Kühlungsborn rühmt sich über die längste Strandpromenade in Mecklenburg zu verfügen. Hochhäuser sucht man ver-

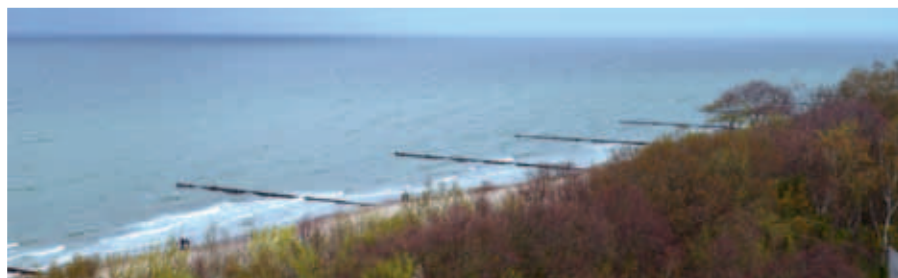
geblich, kein Haus darf höher sein als die höchste Baumkrone im Ort. Da Bäume, bekannterweise, nicht so schnell wachsen werden auch in naher Zukunft keine Hochhäuser in Kühlungsborn zu finden sein.

Durch die Zusammenlegung der drei Ortschaften gibt es viele Einrichtungen doppelt.

Zwei Geschäftszentren, zwei Konzertgär-

ten und zwei Bahnhöfe, die verbunden sind mit der nostalgischen Schmalspurbahn „Molli“.

Kühlungsborn bietet mehr als nur Erholung, das Jahr beginnt mit den „Mutigen Dreihundert“, die sich am Neujahrstag in die eiskalte Ostsee stürzen. Die einen vielleicht um ihren „Kater“ zu vertreiben, die anderen weil sie einfach Spaß am Schwimmen haben.



Ostseestrand



Schmalspurbahn „Molli“

Mit mehr als 200 Veranstaltungen, über Konzerte, Theatergastspiele, sportliche Aktionen bis hin zu dem, leider noch nicht sehr bekannten, Gourmet-Festival im November, bietet der Ort eine Vielzahl an Attraktionen, die keine Langeweile aufkommen lassen.

Dass Kühlungsborn zu einem Geheimtipp für Gourmets geworden ist war ein Grund für **Gour-med** sich selber davon zu überzeugen.

In vielen Restaurants wird gut bis sehr gut gekocht, jeder Feinschmecker findet alles was Zunge und Gaumen erfreut, bis hin zu Köchen die zwar ohne Stern aber längst auf Sterne-Niveau kochen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf unsere kulinarische Reise durch Kühlungsborn. Beginnen wir im Hotel Neptun in der Strandstr. im Restaurant „Wilhelms“. Hoteldirektor Wolfgang Dierk, Initiator des Kühlungsborner Gourmet-Festivals vor 10 Jahren, führt das Hotel heute zusammen mit seinem Sohn Kristian.



Hoteldirektoren Wolfgang und Kristian Dierk

Beide sind die geborenen Hoteldirektoren. „Der Gast ist König“ ist im Neptun keine, wie häufig so oft, abgedroschene Floskel. Das Motto ist Philosophie und wird hier gelebt. Das Hotel hat schöne gemütliche, mit allem Komfort ausgestattete, individuelle Zimmer. Eine gut sortierte Bibliothek lädt, nicht nur bei schlechtem Wetter, zum Verweilen ein. Das Restaurant „Wilhelms“ mit Küchenchef Yves Kalwald, ein Koch aus und mit Leidenschaft. Er stammt aus der Region und verarbeitet am liebsten Produkte aus der Nachbarschaft. Seine Lieferanten

kennt er persönlich und weiß, dass er sich auf ihre Produkte verlassen kann.

Seine Küche ist gut bürgerlich, unprätentiös, geschmackgeprägt und frisch. Eine



Küchenchef Yves Kalwald

mehr als gute Empfehlung, nicht nur für den Tagesabschluss.

Das Restaurant ist im englischen Stil, mit vielen herrlichen Antiquitäten eingerichtet. Wundert's doch nicht, Direktor Dierk sen. hat in England gearbeitet und ist zum Liebhaber und Experten englischer Stilmöbel geworden.



Englische Stilmöbel im Rest. Wilhelms

Nicht mehr als ca. 150 Meter entfernt liegt, in bester Lage, direkt an der Strandpromenade (Zur Seebrücke 1), das in mediterranen Farben gehaltene Travel Charme Ostsee Hotel.

Unbestritten gehört das Hotel architektonisch, gebaut im Stil der Jahrhundertwende des 20sten Jahrhunderts, zu den dominierenden Häusern an der Promenade. Es passt sich gut in die Landschaft ein, mit lediglich zwei bzw. drei Etagen verstößt es auch nicht gegen die vorgegebene Bauhöhe.

Das 4-Sterne Superior Hotel ist ein Haus

mit Garantie für Wohlfühl - Atmosphäre. Moderner Komfort und gepflegte Gastlichkeit gepaart mit guter Küche und



Travel Charme Ostsee Hotel

freundlichem Service sind beste Voraussetzungen für einen erholsamen Urlaub. Strand, Meer und Seebrücke liegen direkt vor der Haustür. Die Marina ist nur wenige Schritte entfernt.

Eine großzügige Lobby empfängt den Gast, die Einrichtung ist mit warmen Farben harmonisch aufeinander abgestimmt. Eine kleine Bar, etwas abseits der Lobby, ist der ideale Ort sich mit anderen Gästen in lockerer Atmosphäre zur Cocktailstunde oder zum Digestif zu treffen.

Auch hier gilt „Alles für den Gast, seine Erholung ist Verpflichtung für uns“, so das Credo der jungen Vize-Hotel Chefin Christine Bentz.

Im Restaurant wird allabendlich ein exklusives Vorspeisen-Buffer aufgebaut. Der Gast hat die Qual der Wahl, nur Buffet oder Buffet und à la Carte, oder nur à la Carte inklusive Vorspeise. Es fällt schwer sich zu entscheiden, weiß man doch: Alles wird in erstklassiger Qualität, selbstverständlich frisch und gut aromatisiert für den Gast zubereitet.



Lobby im Travel Charme Ostsee Hotel



Küchenchef Toralf Warncke



Genuss in Kühlungsborner ...



Fine Dining Restaurants

Küchenchef Toralf Warncke, geboren im nahen Demin, stimmt sich ständig mit seinen Gästen ab. Sonderwünsche sind für ihn eine Herausforderung aber kein Problem.

Neben dem ausgezeichneten Service des Hauses muss unbedingt die gut zusammen gestellte Weinkarte erwähnt werden. Provenienzen der besten deutschen Winzer sind dort zu finden, für Liebhaber guter Tropfen eine echte Fundgrube. Eine besondere Empfehlung sind die begehrten hausgemachten Marmeladen und das umbrische Olivenöl. Sie sind so beliebt und werden gerne als Souvenir mit nach Hause genommen.



Im exklusiven PURIA Spa mit einer Auswahl an Saunen, Dampfbädern und Pools ist Entspannung und Erholung garantiert. Das Motto: Stress war gestern, Relaxen und Wellness ist heute!

Ein weiterer kulinarischer Treffpunkt in Kühlungsborn ist das Restaurant „Orangerie“ mit Küchenchef Christian Marzahn im Hotel 4 Jahreszeiten.

Hoteldirektor Patrick Grümmert und sein

Chefkoch sind ein sehr ambitioniertes Team mit dem Anspruch „nur das Beste für die Gäste“.

Die Orangerie, ein ehemaliger Saalbau mit Dachkuppel aus der Gründerzeit und dem wieder freigelegten Dachbalken und der üppige Kronleuchter, vermitteln etwas von der Eleganz der „Belle Epoque“.

Das täglich wechselnde 5 Gang-Menü erfüllt die Ansprüche von Feinschmeckern und Gourmets. Die Speisekarte bietet aber auch eine Vielzahl regionaler Spezialitäten.

Durch eine riesige Glasscheibe können die Gäste jederzeit sehen was in der Küche passiert.

Chefkoch Christian Marzahn, der unter anderem im Le Canard bei Sternekoch Viehauser sein Handwerk gelernt hat, ist ein Perfektionist mit Ambitionen!

Der z. Zeit unbestrittene kulinarische „Leader“ in Kühlungsborn ist Chefkoch Frank Haarde im Restaurant „Brunshaupten“ in der Hotelresidenz&SPA Upstalsboom. Das Restaurant ist benannt nach einem der drei Ortsteile.

Das vor drei Jahren eröffnete Hotel - früher war es das Kreiskrankenhaus – ist zu einem der schönsten Häuser an der Ostsee geworden.

Verspieltes Mobiliar, Unikate und exquisite Einrichtung lassen eine perfekte Urlaubsstimmung aufkommen. Wärme und Harmonie vermitteln – dieses Ziel wird erreicht. Elegante und gemütliche Zimmer und Suiten lassen den Urlaub zu einem tollen Erlebnis werden.

Der 1300 m² Baltic Spa ist, Nomen est



Orangerie Küchenchef Christian Marzahn und Restaurantleiterin Ricarda Fricke



Dessert vom Küchenchef Christian Marzahn



Hotelresidenz & SPA Upstalsboom



Direktor Thomas Peruzzo und sein Stellvertreter Enrico Ungermann vom Hotel Upstalsboom



Gemütliche Zimmer in der Hotelresidenz & SPA Upstalsboom

Omen, ausschließlich dem Thema „Ostsee“ gewidmet. Mit einer Interpretation von Wind, Wald und Natur wurde der Wellnessbereich zu einer Oase

der Ruhe. Das Angebot an Beauty-Angeboten, diversen Massagen und weiteren Verwöhn-Behandlungen ist ein Erlebnis, das man sich auch noch Wochen nach dem Urlaub zurück wünscht! Das Hotelrestaurant „Fulgen“, benannt nach einem weiteren Ortsteil von Kühlungsborn, mit seiner großen Sonnenterrasse, steht den Gästen von morgens bis zum Abend mit feinen Speisen und erlesenen Getränken zur Verfügung. Zum Genuss-Lustwandeln empfiehlt sich das Genießer-Restaurant „Brunshaupten“ unter der Leitung von Küchenchef Frank Haarde.

Der gebürtige Norddeutsche hat in führenden Restaurants der Welt als Küchen-

chef gearbeitet.

In den letzten 18 Monaten hat er nicht nur seine kulinarischen Zeichen im „Brunshaupten“ gesetzt, Frank Haarde ist unbestritten der „Meinungsbilder“ unter seinen Kollegen in Kühlungsborn. Sein Motto: Nur gemeinsam werden wir eine Marke!!

Neue Ideen, neue Produkte und Aromen sind für ihn eine Herausforderung, der er sich gerne stellt. Rezeptentwicklung und Texturverfeinerung gehören ebenso dazu wie traditionelle Gerichte aus der Region. Im ständigen Austausch mit den Kollegen ist er so etwas wie der Spiritus Rector der Küchenchefs.

Der Erfolg gibt ihm recht, das Restaurant

Küchenchef Frank Haarde (ganz r.) mit seiner Mannschaft im Restaurant Brunshaupten



Sternewürdig: Menü von Frank Haarde



Tillmann Hahn



„Brunshaupten“ ist der Gourmet-Tempel in Kühlungsborn, mit Ambition auf höhere Weihen! Die Führungsmannschaft, Direktor Thomas Peruzzo, Vize-Dir. Enrico Ungermann und Chefkoch Frank Haarde haben das Hotel Upstalsboom in kurzer Zeit zu einem der schönsten Häuser an der Ostsee entwickelt.

Begleiten Sie uns nun zu dem ersten Sternekoch Mecklenburg-Vorpommerns. Tillmann Hahn, lange Küchenchef in den Luxusresorts Heiligendamm und im Restaurant „Butt“ in der Hohen Düne, in Warnemünde. Seine beruflichen Fähigkeiten erlernte er in der deutschen Spitzen-gastronomie. Stationen in den Schweizer Stuben, im Landhaus Scherrer so wie in Spitzenhotels der ganzen Welt waren Wegbereiter seiner Karriere.

Tillman Hahn gehört zu den kulinarischen Leitbildern an der östlichen Ostsee. Mehrfach ausgezeichnet und geehrt – u. a. wurde er vier Mal in Folge „Bester Chef des Landes Mecklenburg – Vorpommern“. Im Mai d. J. startete der Gourmet-Experte in Kühlungsborn sein neuestes Projekt.

Er ist Mitbegründer der Initiative „länd-

lichfein“, die sich für mehr Verwendung regionaler Spezialitäten einsetzt.

Ein Gasthaus für Genießer, Connaissseure, Weinkenner und solche die es werden wollen. Feine Speise zu vernünftigen Preisen, so das Motto.

Dem Gasthaus ist ein Feinkost-Bistro angeschlossen und, das sei schon jetzt prognostiziert, beides wird zum Treffpunkt für Gourmets werden.

Tillmann Hahns Gasthaus liegt im Zentrum von Kühlungsborn-Ost, früher Brunshaupten, an der Flaniermeile im Haus der Villa Astoria. Einem kleinen, feinen Hotel.

Genuss und guten Geschmack erlebt der Gast heute in Kühlungsborn, der Auster mit drei Perlen an der Ostsee.

Lassen Sie es sich gut gehen in der grünen Stadt am Meer.

Zahlreiche attraktive Veranstaltungen in diesem Sommer sind Garantie für reichlich Abwechslung.

Was hält Sie auf dabei zu sein?

Fotos: Gour-med, Travel Charme, Upstalsboom Hotelresidenz & SPA Kühlungsborn, Tillmann Hahn

Info:

Touristik GmbH

Kühlungsborn
Ostseeallee 19
18225 Kühlungsborn
Tel: + 49 38293 849-0
Mail: Info@kühlungsborn.

Hotel / Restaurants

Vier Jahreszeiten

„Orangerie“

Ostseeallee 10
18225 Kühlungsborn
Tel: +49 38293 81000
Mail: info@4jahreszeiten-hotels.de
www.4jahreszeiten-hotels.de

Upstalsboom

Hotelresidenz und Spa

Ostseeallee 21
18225 Kühlungsborn
Tel: +49 38293 4299-0
Mail: Hotelresidenz@upstalsboom.de
www.upstalsboom.de /hotelresidenz

Travel Charme Hotel

Zur Seebrücke 1
18225 Kühlungsborn
Tel: +49 38293
Mail: info@travelcharme.com
www.travelcharme.com

Neptun Hotel

„Wilhelms“ Restaurant

Strandstr. 37
18225 Kühlungsborn
Tel: +49 38293 630
Mail: info@neptun-hotel.de
www.neptun-hotel.de

Villa Astoria

Tillmann Hahn, Gasthaus
Ostseeallee 2
18225 Kühlungsborn
Tel: +49 38293 4102 114
Mail: gastronomie@villa-astoria.de
www.villa-astoria.de



Nicht vergessen!!! Das Kühlungsborner Gourmet Festival 2014 findet im November statt.

Dem Zauber der Ostsee ganz nah in der Strandresidenz Kühlungsborn



Hafenblick von der Dachterrasse

K.L.

Die kostbarste Zeit des Jahres ist für die meisten Menschen die Urlaubszeit. Warum nicht mal in der ersten Reihe? dem Zauber der Ostsee ganz nah sein!

In der „Strandresidenz“ in Kühlungsborn genießen Sie 5 Sterne-Luxus mit Blick bis zum Meereshorizont. Alle Wohnungen sind gediegen mit wertvollen Antiquitäten und komfortablem Interieur eingerichtet.

So sind Marmor, elegante feine Stoffe sowie eine innovative Haus- und Klimatechnik selbstverständlich. Sauna und Fitnessbereich gehören ebenfalls zum Angebot.

Insgesamt fünf Wohnungen bieten individuellen Urlaubskomfort wie in einem Luxushotel, nur unabhängiger.

Das Penthouse mit 143 m² wurde vor einigen Jahren vom Deutschen Tourismus Verband als schönste Ferienwohnung Deutschlands ausgezeichnet.

Die Wohnungen sind zwischen 50 und 143 m² groß. Für Familien oder Freunde sind einige der Wohnungen miteinander kombinierbar, so dass ein privates Miteinander ungestört möglich ist.

Wer sich für die schönsten Tage des Jahres richtig verwöhnen lassen will, kann bei einem Catering-Unternehmen alle Mahlzeiten des Tages bestellen. Das ist Urlaubsluxus pur.

Wer will kocht selber oder besucht eines der vielen Gourmet-Restaurants in unmittelbarer Nähe.

Urlaub wie er schöner nicht sein kann.

Fotos: Gour-med



Kunstvolle Schmiedearbeiten im Treppenhaus

Info:
Strandresidenz Kühlungsborn
Cubanzstr.66 a
18225 Kühlungsborn
Tel: 038293 432 829

Mail: info@strandresidenz.info
www.strandresidenz.info/google+



Moderne Küchentechnik und exklusive Wohnmöbel und Antiquitäten in der Strandresidenz



Norditaliens Genuss-Region und Naturschönheit:

Südtirol

Ralf Schneider

Gheimtipp ist das Alta Badia keiner mehr. Zu fantastisch die Schönheit der Natur, die die UNESCO veranlasste diesen Teil der nördlichsten Provinz Italiens zum Welterbe zu erklären. Hier im Herzen der Dolomiten, nach dem Geologen Déodat de Dolomieu benannt, entstand in den letzten 100 Jahren eines der besten Skigebiete der Welt mit 95 Pisten zwischen 1.400 und 2.700 Metern. Ein Eldorado für Skifahrer. Schließlich findet hier auch eines der spektakulärsten Riesentorlaufrennen des alpinen Skiweltcups statt. Zahlreiche anspruchsvolle Abfahrten, mehrere Hotels der gehobenen Kategorie und vier Haubengekrönte Gourmetrestaurants machen Alta Badia zur V.I.P. Urlaubsdestination. Auch im Sommer kommen kaum weniger Urlauber zum Wandern, Klettern, Biken, Relaxen und nicht zuletzt zum Genießen. Alta Badia bezeichnet den südlichen Teil des Gadertales, das bei St. Lorenzen vom Pustertal abzweigt. Eine Besonderheit ist die Sprache. Aus der Sprache der Räter,

eines Hirtenvolkes, das früher Teile Europas bewohnte, und aus dem Lateinischen entstand das heute gesprochene "Ladinisch" - die dritte Sprache in Südtirol neben Italienisch und Deutsch. Alta Badia heißt auf deutsch „Hochabtei“.

So sind sich die Ladinen trotz des Fremdenverkehrs treu geblieben. Jahrhundertlang durch die Gebirgszüge abgeschnitten vom Rest der Welt, mit eigener Sprache und Kultur, sind sie stolz, unabhängig, gastfreundlich, aber auch mit starkem eigenem Willen. Das bewirkt eine andere Art des Tourismus als sonst: perfekter serviceorientierter, teurer – nicht unbedingt, das, was man mit Italien üblicherweise verbindet. Vielleicht spürt man hier, dass anfangs des 19. Jahrhunderts das Tal zu Bayern gehörte. Ähnlichkeiten in der Bevölkerung sind rein zufällig.

Diesen starken Willen brauchen auch Franz und Manuela Schanung. Das Hoteliers-Ehepaar hat in La Villa in vielen Jahren erfolgreicher Arbeit das Vier-Sterne-Hotel Cristallo aus einer kleinen Pension

mit Straßenbar hochgezogen. Typisch ladinisch ihr Konzept: nicht immer was Neues um des Neuen willen, sondern immer was Neues, was den Gästen gefallen könnte. Ladinische Bodenständigkeit und kapriziöse internationale Kochkunst sind nicht unbedingt Schwestern im Geist. Doch Franz und Manuela wissen, dass Neues Mut und langen Atem braucht, so entstand im Hotel Cristallo das Gourmet-Restaurant „La Gana“.

La Gana stammt aus einer ladinischen Sage und erzählt von einer jungen Frau, die ein abenteuerliches Leben in den Bergen führte. Die Ureinwohner im Alta Badia waren gezwungen sich von dem zu ernähren was die Natur geboten hat, wo sollte auch etwas anderes her kommen. Dieser Philosophie steht auch hinter dem Restaurant: lokale und alpine Naturprodukte nicht nur zu verwenden, sondern aufzuwerten und Wildspezialitäten, besondere Fleischgerichte sowie andere Delikatessen vereint mit Aromen und Düften der Wälder aufzutischen. Dass



Ausschließlich lokale Produkte verwendet Küchenchef Fabio Groppi



man regionale Produkte nutzt, hat man ja schon irgendwo gehört, aber Chef Fabio Groppi probiert ständig neue Gerichte aus. Sein Credo ist das Zusammenspiel von klassischer Küche, Kunstsinne und Kreativität, dabei geht er gerne einen Schritt weiter als andere. Er nennt das Emotionen vermitteln; wir nennen das viel Überlegung und viel Arbeit.

Beispielsweise die geschmorte Kalbswange mit biologischem Honig lackiert und Quetschkartoffel aus dem Pustertal. Die Kalbswange wird für 8 Stunden in einem speziellen Bräter auf natürlicher Weise gekocht, sodass das Fleisch, natürlich von einem einheimischen Bauern, am Ende so weich ist, dass es im Mund fast schmilzt. Das Ganze wird mit Gewürzkräutern aus den Wäldern der Region und einem Schuss „Gewürztraminer“ (ein typischer Weißwein aus Südtirol) aromatisiert.

Fabio Groppi ist ein Zauberer der Assoziierung, immer auf der Suche nach neuen Kombinationen der besonderen Art.

So wie in früheren Zeiten verwendet er für seine ausschließlich hausgemachten "Pasta" unter anderem Kamut, eine Weizenart, die ursprünglich aus dem Iran stammt, fast doppelt so große Körner hat wie herkömmlicher Weizen und einen herzhaften, leicht nussigen Geschmack aufweist.

Oder Boxelemehl, welches aus Johannsbrot gemahlen wird und eine lange Tradition in Südtirol hat.

Fabio kommt aus dem sonnigen Ligurien und sein Großvater, ein renommierter Koch, der in seiner langjährigen Berufserfahrung auch, für die schöne Fürstin Gracia Patricia von Monaco kochen durfte, lehrte ihn, was man sonst nicht so einfach in der Küche lernt. Er ging nach Verona, machte Karriere und selbst Papst Benedikt XVI ließ sich seine Kreationen schmecken. 2008 wird er Meister der italienischen mediterranen Küche und Finalist des Grand Prix Culinaire Taittinger in Paris wo er den vierten Platz erreicht, die

beste Platzierung Italiens seit Bestehen des Wettbewerbs.

Wer die Gipfel des Abteitals erklimmt, sei es per Ski oder per Schuster's Rappen, sollte die Gipfel der Genuße im La Gana nicht außer Acht lassen. Dezentere Hinweis: Gäste des schicken Hotels Cristallo dürfen für einen geringen Aufpreis im Gourmet-Restaurant speisen. Wellness und Wohlfühlloase mit Beauty, Schwimmbad, Whirlpool, Saunalandschaft und türkischem Bad gibt es dann davor oder nach dem Dessert. Vielleicht doch ein Geheimtipp.

Fotos: Freddy Planinschek, Cristallo

HOTEL CRISTALLO
VIA VERDA N. 3
LA VILLA IN BADIA - (BZ)
TEL. 0039 0471/847762
FAX 0471/847594
info@hotelcristallo-altabadia.it



Das 4 Sterne Hotel Cristallo liegt in im Alta Badia - hier gehen atemberaubende Landschaft und herzliche Gastfreundschaft Hand in Hand



Das Gourmet-Restaurant La Gana ist noch ein Geheim-Tipp





Urlaub à la Toscana

Genießen im Castello del Nero

Anne Wantia

Nach wie vor beliebtes Reise- und Urlaubsziel der Deutschen ist Italien und im Besonderen die Toskana. Wer einmal in dieser Region Urlaub gemacht hat ist meistens mit dem „Toskanavirus“ infiziert. Die sanften Hügel, Weinberge, Olivenhaine und nicht zuletzt die toskanische Küche machen den besonderen Charme der Toskana aus. Hotels in traumhaften Lagen mit exklusivem Ambiente und typisch toskanischer Lebensart sind ein Magnet für Urlauber.

Das 5-Sterne Luxushotel Castello del Nero in Tavarnelle Val di Pesa ist eines von diesen Häusern und gehört zu den Leading Hotels of the World - ein Zusammenschluss der besten Hotels in der Welt. Die Burg aus dem 12. Jahrhundert

wurde liebevoll restauriert. Alte Fresken, Familienwappen und Gewölbedecken wurden in den Hotelausbau perfekt integriert. Nicht nur die Kunstliebhaber unter den Gästen sind beeindruckt von dieser gelungenen Symbiose, Neues und Altes zu verbinden. Nicht mehr als 18 luxuriöse Suiten und 32 elegante Zimmern bieten selbstverständlich jeden Komfort und modernste technische Ausstattung. Jedes der Zimmer ist individuell gestaltet, alle sehr großzügig und elegant eingerichtet, Marmorbäder die an königliche Zeiten erinnern.

Was kann es Schöneres geben als in diesem Flair Urlaub zu machen. Die einzigartige Lage des Luxushotels - auf einem Hügel am Rande der Chianti-Region - ermöglicht es. Florenz und Siena, die



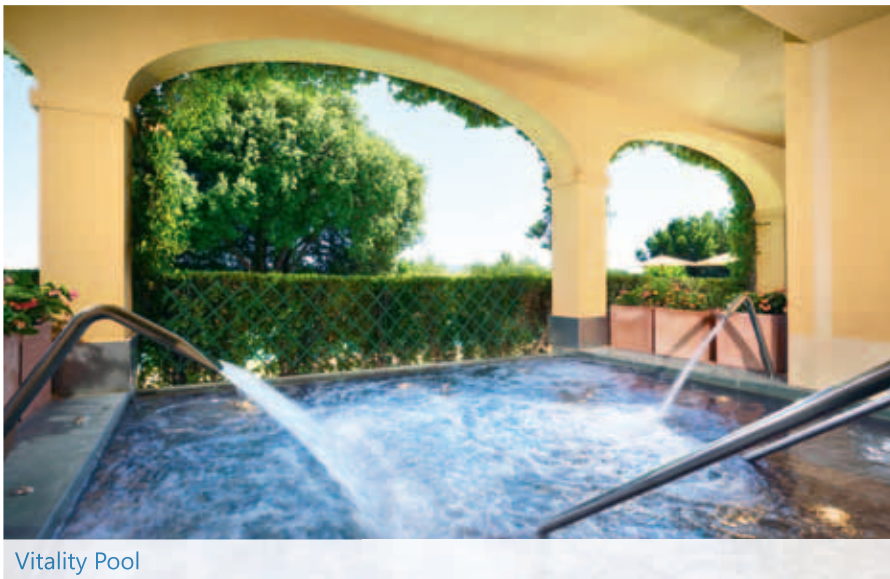
beiden schönsten Städte der Toskana, in wenigen Autominuten zu erreichen. Wer nicht selber fahren möchte nutzt den hoteleigenen Shuttle-Service.

Fast alle Zimmer bieten einen phantastischen Ausblick in die Weite der Toskana. Ein Sonnenauf- oder -untergang in der Toskana ist ein Erlebnis, das nicht nur Romantikern lebenslang in Erinnerung bleibt.

Das Hotel ist umgeben von eigenen Weinbergen, Olivenbaumhainen, Feldern und Wäldern. Ruhe und Erholung genießt man in der weitläufigen Anlage, ob



Luxuriöse und elegante Zimmer



Vitality Pool

auf der Terrasse, am großen Aussenpool oder im exklusiven 1000m² großen ESPA Spa, der zu den luxuriösesten der toskanischen Hotels zählt.

Im Spa kommt das einzigartige Toskanafeeling durch speziell für das Castello del Nero entwickelte Behandlungsprogramme auf. Traditionelle Therapien und Massagen sowie die neuesten Anti-Aging-Treatments werden von perfekt geschulten Kosmetikerinnen und Therapeuten durchgeführt.

Ein ganz besonderer Service, für Gäste die ihr Zimmer nicht verlassen möchten, ist der Bade-Butler, der in der eigenen Wanne mit verschiedenen Ölen oder Salzen ein tolles Badeerlebnis zelebriert, dass mit einem Glas Champagner zu einem Luxuserlebnis des Urlaubs im Castello del Nero werden kann.



Castello del Nero umgeben von Weinbergen



Die Rezeption des ESPA

Die Kulinarik hat hier einen ganz besonderen Stellenwert, kein Wunder, sind wir doch im Land der Genießer und Wein-kenner:

Die Küchencrew um Chef Giovanni Luca di Pirro verwöhnt die Besucher auf hohem Niveau. Dass der toskanischen Küche dabei ein breites Spektrum eingeräumt wird versteht sich von selbst.

Das Gourmetrestaurant „La Torre“ ist weit über die Grenzen der Toskana bekannt. Für die Zubereitung der Speisen werden ausschließlich Bio-Produkte - wenn möglich - aus der Region verwandt. Alles wird frisch hergestellt, selbst Brot und Gebäck kommen aus eigener Herstellung. Neben traditionellen toskanischen Gerichten gibt es eine raffinierte, leichte

mediterrane Küche. Neben den angebotenen Weinen, überwiegend aus der Region (Chianti, San Gimignano, Montepulciano oder Ornellaia, um nur einige zu nennen) gibt es eine Auswahl selbst produzierter Rotweine des Castello del Nero. Eine Empfehlung - auch als Mitbringsel - ist das köstliche Olivenöl des Castello.

Zum Thema Wein und Olivenöl gibt es regelmäßige Verkostungen die von Sommelier Fabio Bellini im Weinkeller des Hauses moderiert werden. Die Degustationen sind bei den Gästen sehr beliebt und immer schnell ausgebucht, erfährt man hier doch so manch Interessantes zum Thema Wein und Öl.

Und wenn Chef Giovanni di Pirro seine allwöchentlich stattfindenden Kochkurse anbietet bleibt kein Platz frei. Seiner charmanten Art kann niemand widerstehen und so ganz nebenbei wird Pasta geknetet, dünn ausgerollt, geschnitten und gefüllt, Sugo gekocht und Tiramisu zubereitet. Alle sind begeistert und anschließend dürfen die eigenen Kreatio-

Maître d' Tiziano Siggillino





Gourmet-Restaurant „La Torre“



Chef Giovanni di Pirro



Pasta, Pasta ...

nen auch verzehrt werden.
Der Service ist sehr engagiert. Alles ist perfekt, ob beim Frühstücksbüffet, Lunch oder Dinner, jederzeit werden persönliche Wünsche umgehend erfüllt.

Das Castello del Nero zwischen Florenz und Siena ist ein Ort für Gäste die Ruhe, Entspannung, Genuss und Abwechslung vom Alltag suchen.

Genau der richtige Ort um neue Energie für den beruflichen Stress zu tanken aber auch um einfach nur abzuschalten.

Die edle Atmosphäre des Hotels ist genau der richtige Ort dafür!

Also dann

A presto – bis bald

Fotos: Castello del Nero



Lammkotletts in Kräuterkruste, eine Spezialität des Hauses



Dessert „Cioccolatissimo“

Info:

Castello del Nero
Strada Spicciano 7
50028 Tavarnelle Val di Pesa
Tel. ++39 055 80647702
Fax ++39 055 80647779
www.castellodelnero.com



Nur selbstbewusste Kinder können sich wehren.

Gewaltverbrechen an Kindern sind eine erschreckende Realität. So wird z.B. jedes zweite Sexualverbrechen an einem Kind begangen. Das Sicher-Stark-Team besteht aus Pädagogen, Psychologen, Kinder-Therapeuten und ehemaligen Polizisten. Es schützt seit vielen Jahren durch prophylaktische Maßnahmen Grundschulkinder erfolgreich vor Gewaltverbrechen und Missbrauch. Um unsere enge Zusammenarbeit mit den Grundschulen fortführen zu können, sind diese auf Spenden angewiesen, mit denen sie die Sicher-Stark-Veranstaltungen finanzieren. Weitere Informationen im Internet unter: www.sicher-stark-team.de

Helfen Sie mit Ihrer Spende, die wir an die Grundschulen weiterleiten, Kinder sicher und stark zu machen!*

**Spendenkonto: Sparda-Bank West
Konto 100 426 18 79, BLZ 370 605 90**

Sicher-Stark-Stiftung e.V. | Hofpfad 11 | 53879 Euskirchen | www.sicher-stark-team.de

Sicher-Stark-Team



sicher-stark-team.de

* Wir bitten um Verständnis, dass aus verwaltungstechnischen Gründen Spendenquittungen erst ab einer Spende von 100,- Euro erstellt werden können. Spenden aus Rheinland-Pfalz nehmen wir nicht entgegen.

BASKENLAND

Auf gastronomischer Entdeckungsreise durch die Hauptstadt der Gastronomie

Die baskische Hauptstadt Vitoria-Gasteiz ist in diesem Jahr gleichzeitig die Spanische Hauptstadt der Gastronomie. Als „Capital de la Gastronomía 2014“ zeigt sich Vitoria-Gasteiz der Welt mit einem „Spezialmenü“ von seiner besten Seite. Das ganze Jahr über stehen viele originelle Events auf dem Programm, wie etwa ein „Köche-Austausch“ aus mehreren Gegenden Spaniens, die Vergabe der „Vitoria Gourmet-Preise“, die Herausgabe eines Kochbuchs, die Wiederentdeckung alter Rezepte oder die Gourmet-Tage in der Hotelfachschule von Gamarra. Tatsächlich eignet sich jeder Monat des Jahres zu einem Abstecher nach Alava, in die südliche Provinz des Baskenlands, um dieses Fest für den Gaumen voll auszukosten.

Zwischen Mai und August haben Besucher die Wahl zwischen dem Frühjahrsfestival des Antoñana-Honigs, dem Bodegas-Event in den Straßen von Labastida, dem Txakoli-Tag von Amurrio, dem Azkena Rock Festival, dem berühmten Internationalen Jazzfestival und dem Patronatsfest La Blanca. Im September wird die Weinlese gefeiert; es findet ein Mittelalterlicher Markt und das Weinlesefest in der Rioja Alavesa statt, wo man das Traubenstampfen miterleben und exquisite Weine verkosten kann.

Zum Jahresende steht die Woche der Pintxos von Álava und des Weins der Rioja Alavesa an. Weinliebhaber kommen beim Angebot La Aldoaraba mit vollmundigen Rotweinen, spritzigen Txakolis und Cidres der Provinz auf ihre Kosten. Bei der Nacht der Kerzen erleuchten 15.000 Kerzen die Stadt Vitoria. Die frostigeren Temperaturen können die Besucher mit Glühwein verscheuchen.

Damit auch Touristen nicht den Überblick über das Angebot der Gastronomiehauptstadt Vitoria verlieren, wurde die sogenannte „Gastromap“ entwickelt. In diesem „Gastronomischen Stadtplan“

sind 141 Bars und Restaurants von Vitoria und der näheren Umgebung verzeichnet, die an der Initiative „Pintxo-Menü“ teilnehmen. Dabei stehen heimische Produkte im Mittelpunkt von 76 Tapas-Menüs und 108 Pintxos, die speziell zur Feier der Gastronomischen Hauptstadt 2014 mit Phantasie und Geschmack kreiert wurden.

Fotos: Archiv Turespaña

www.vitoriagasteizcapitalgastronomica.com



Gourmet-Genuss im Baskenland

Ein großer Tag für Veganer

Radisson Blu Hotel Düsseldorf eröffnet Fine Dining Restaurant „Amano Verde“

Von leichten Snacks bis hin zu ausgefeilten Menüs – die Speisekarte hat für jeden Liebhaber der frischen, fleischlosen Küche aromatische gesunde Menüs zu bieten. Wer sich gluten- oder laktosefrei ernähren möchte, kann unter vielen leckeren Gerichten wählen. Die Preise sind fair und liegen zwischen € 6,50 für Süßkartoffelsuppe mit Apfelchips und unter 20 € für die Hauptgerichte. Zum Lunch gibt es eine eigene Karte, die regelmäßig wechselt und den Jahreszeiten angepasst wird. Alle Produkte stammen, wie es der Veganer wünscht, aus kontrolliertem Anbau, vorwiegend aus der Region.

Für Chefkoch Dennis Riesen ist vegetarische und vegane Küche Leidenschaft und Passion. Er selbst ist mittlerweile überzeugter Veganer. Beste Voraussetzungen also, um im AMANO VERDE fleischlos und ohne tierische Zusätze kochen zu können. Nach diversen Stationen in Düsseldorf, unter anderem in der Küche des Malkastens, kann er im AMANO VERDE seine Leidenschaft nun voll ausleben. Dabei zeigt er sich sehr kreativ: Edler Räuchertofu, cremiges Mangorisorotto, Linsensalat auf Orangenchicorée oder ein Dip, der wie Rührei schmeckt, aber zu 100 Prozent aus Avocado besteht, werden zu feinsten Gerichten kombiniert. Züricher Geschnetzeltes ohne Fleisch? Für Riesen selbstverständlich. „Die Konsistenz ist wie Fleisch, allerdings musste für un-



Chefkoch Dennis Riesen und
Hoteldirektor Schäfer

ser Geschnetzeltes kein Tier sterben“, so der Kochprofi. Das Geheimnis: Soja Medaillons, die speziell zubereitet dieselbe Bissfestigkeit wie Fleisch besitzen. Dabei halten die Gerichte kulinarisch verwöhnten Gaumen stand. Und wer nach dem Hauptgang noch Platz im Magen hat, für den ist Schokotimbale auf Gewürzkirschen mit Pistazienkrokant genau das Richtige.

Das Design des Fine Dining Restaurant „AMANO VERDE“ ist wohlthuend zurückgenommenen. Modernes Gastronomie Design sorgt für eine gemütliche Atmosphäre und bei schönem Wetter auch auf der, direkt neben dem Restaurant liegenden, Terrasse im Grünen.



Fine Dining im Amano Verde

Fotos: Radisson Blu, A. Wantia

AMANO VERDE
im Radisson Blu Media Harbour Hotel,
Düsseldorf
Hammer Straße 23, 40219 Düsseldorf
Rufnummer: 0211 / 311191-3704
Öffnungszeiten:
täglich von 12:00 Uhr bis 23:00 Uhr



Sieht nicht nur gut aus, schmeckt auch köstlich. Veganische Gerichte von Dennis Riesen



Das Grand Tirolia Kitzbühel ist „Best Luxury Resort Spa 2014“

Das Grand Alps SPA des Grand Tirolia Kitzbühel darf sich nun „Best Luxury Resort Spa“ nennen. Das Luxusresort inmitten der herrlichen Kitzbüheler Berglandschaft überzeugte bei der Wahl des „World Luxury Spa Awards 2014“. Jedes Jahr wird diese Auszeichnung an die besten Luxus Spas der Welt vergeben. Tausende von Spa-Besuchern gaben auch dieses Jahr ihre Stimme online für die zuvor von einer Experten-Jury geprüften Favoriten ab.

Bei der Vergabe der internationalen Auszeichnung lag das besondere Augenmerk auf exzellentem Service, einem innovativen Gesamtkonzept sowie auf Qualität und Komfort. „Mit den Awards streben wir an, die Service-Standards in der Luxus-Spa-Branche zu steigern“, so Marinique de Wet, Executive Manager der „World Luxury Spa Awards“. Den Hotels soll jene Anerkennung gegeben werden,

die sie durch ihren exzellenten Service verdient haben. Die Favoriten aus allen nominierten Hotels werden von einer Experten-Jury ausgewählt. Danach sind die Gäste am Zug und haben die Möglichkeit, online für ihren Gewinner abzustimmen. Dieses Verfahren macht diesen Award besonders glaubwürdig und gilt als eine der höchsten Ehren, die einem Spa zuteil werden können. „Immer mehr Kunden nutzen die Liste der Award-Gewinner, um sich bei der Wahl ihres nächsten Spa-Besuches inspirieren zu lassen und um sich abzusichern“, bestätigt auch de Wet.

Das Grand Alps SPA des Grand Tirolia Kitzbühel konnte bei der Abstimmung mit einem klaren und durchgehend verfolgten Wellness-Konzept sowie einer hohen Servicequalität punkten. Das Spa steht zu den heimatischen Wurzeln, setzt diese aber auch auf höchstem Niveau und für höchste Spa-Ansprüche einer in-

ternationalen Gästeklientel um. So bietet das Grand Alps SPA für jeden Gast die perfekte Erholung.

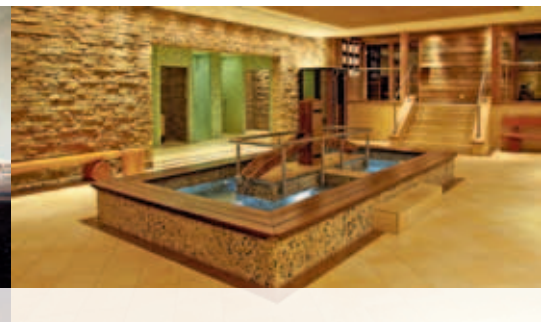
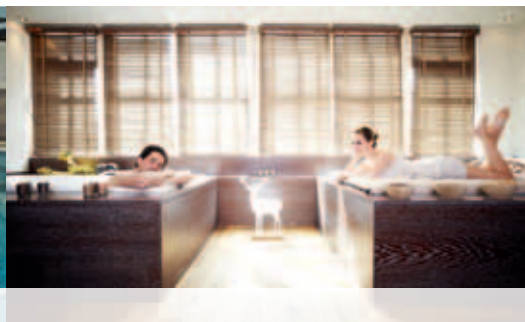
Matthias Engel, General Manager des Grand Tirolia, freut sich sehr über die Auszeichnung: „Den „Best Luxury Resort Spa Award“ zu gewinnen, ist eine große Ehre für uns. Die Auszeichnung bestätigt die gute Arbeit, die unser Team täglich leistet und ist gleichzeitig ein Ansporn für die Zukunft. Ich bin sehr stolz und danke allen Gästen, die ihre Stimme für das Grand Tirolia Kitzbühel abgegeben haben.“

Fotos: Grand Tirolia

Grand Tirolia Kitzbühel Betriebs GmbH
Eichenheim 8 – 9
6370 Kitzbühel/Austria
Tel. +43 (0) 5356 666 15
Fax: DW 892
www.grand-tirolia.com
info@grand-tirolia.com



Das Grand Alps Spa im Grand Tirolia





NRA Show in Chicago

Internationaler Treffpunkt für Kochprofis und Gourmet-Experten.

K. Lenser

Jedes Jahr im Mai ist Chicago der weltgrößte Messeplatz für Küchenchefs, Hoteliers, Winzer und Gastronomie-Ausrüster. Die berühmtesten Köche der USA referieren über ihre Arbeit, Ernährungswissenschaftler diskutieren mit der Food-Industrie und tauschen ihre Erfahrungen aus.

Fast 1000 Unternehmen präsentieren ihre Produkte rund um die Gastronomie, die Lebensmittel-Herstellung und -Verarbeitung.

TV-Sender übertragen Podiumsdiskussionen, über gesundes Kochen, Essen und den Austausch von Rezepten, in ganz Amerika.

Ernährungstrends und neue Variationen der Gourmetküche gehören, genauso wie innovative Küchentechnik, zum Programm.

Winzer und Hersteller anderer geistiger Inspirationen, vulgo Spirituosen-Brenner, überraschen jedes Jahr mit neuen Geschmacksrichtungen.

In diesem Jahr stand die Show ganz im Zeichen laktosefreier Produkte und Lebensmitteln aus biologischem Anbau.

Auch in den USA wird das Verbraucherverhalten immer gesundheitsbewusster. Die Erzeuger ökologisch unbedenklicher Agrarprodukte erleben eine Nachfrage wie nie zuvor.





In Showküchen bereiten die Kochstars gemeinsam mit den Besuchern ganze Menus zu oder erklären wie man gesunde und aromatische Gerichte zubereitet. Für internationalen Fachbesucher, Köche, Restaurantleiter, Sommeliers und Hoteliers ist die NRA Show Personalbörse und Erfahrungsaustausch – in einer Veranstaltung -sowie Wegweiser für Tipps und Trends in der Gastronomie. Die Präsentation der neuesten Küchentechnik erstaunt so manchen Fachmann, den Hobbykoch sowieso. Das Angebot der Aussteller reicht bis zu Wirtschaftsberatung für Köche, Restaurantleiter und Besitzer. Wer den Anschluss an die Entwicklung in der Gastronomie, Hotellerie und dem Fine Dining-Angebot nicht verpassen will, für den ist die NRA Show ein Muss. Die nächste NRA findet vom 16. – 19. Mai 2015 statt.

Fotos: Gour-med



Info:
NRA
175 W. Jackson Blvd. Suite 1500
Chicago IL 60604 – 2814
Fon. +1 312 853 2525
www.restaurant.org/Show

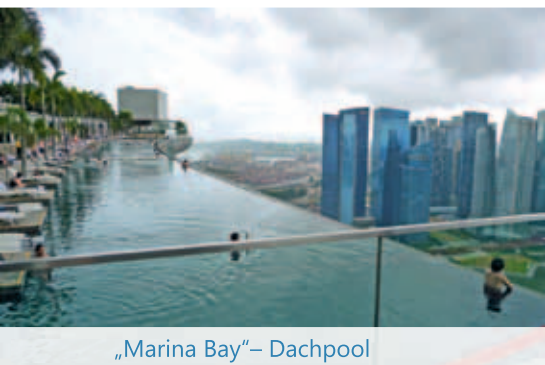
ASIENS SAUBERER MUSTERSCHÜLER

Culinary Crossroad
und Hauptstadt des
Luxus: Singapur
hat alles und immer
noch mehr

Von Horst-Dieter Ebert

Kaum eine Metropole der Welt schwankt so zwischen Eigenlob und Fremdeinschätzung wie Singapur. Ein Stadtstaat ohne Hinterland, wenig größer als Hongkong, doch immerhin 300mal so gross wie Monaco – ein souveräner Staat seit 1965, fünfundsiebzig Prozent der Einwohner sind Chinesen, fünfzehn Malaien, sieben Inder. In den siebziger Jahren entwickelte sich

Singapur zur Musterstadt des Fernen Ostens: sauberer, moderner und reicher als alle anderen, Japan einmal ausgenommen. Das Bruttosozialprodukt erlangte europäisches Niveau, höher als in Italien, fast so hoch wie in Deutschland. Am Singapore River wuchsen Wolkenkratzer in die Höhe, die Bankenlandschaft prosperierte, und es sprießten auch Parks und Gärten: Die Stadt rühmt sich gern und



„Marina Bay“– Dachpool

unermüdlich seines vielen Grüns. Jede Art von Verschmutzung wurde unter Strafe gestellt: Abfall und Zigarettenskippen auf der Strasse, selbst Spucken (eine alte chinesische Leidenschaft) zie-

hundertprozentig kosmopolitische Metropole bietet Singapur ein kulinarisches Komplettprogramm ohne Lücken. Die Stadt ist zugleich wie andere Weltstädte ein Freilichtmuseum der Luxus-



Portman-Atrium im „Mandarin-Oriental“

hen empfindliche Geldbußen nach sich; inzwischen sind sogar der Besitz und die Einfuhr von Kaugummi verboten. Für die internationalen Touristen entstand eine neue Vergnügungsmeile, neue Nachtmärkte wuchsen aus dem Boden, das alte viktorianische Raffles Hotel wurde revitalisiert, die traditionellen Food Markets (malerisch, doch durchweg hygienisch) durften sich weiter verbreiten, der Singapore River erhielt am Boat Quay eine romantische Uferbebauung mit (fast fünfzig) kleinen Restaurants und Bars, fast überall kann man unter freiem Himmel sitzen.

Die Stadt betrachtet sich mit gutem Grund als „Culinary Crossroad“. Denn hier haben sich die Küchen vieler Esskulturen etabliert: Die Chinesen kamen mit ihren Woks und Hotpots, die Inder brachten ihre Curries und Tandooriöfen, die malaiische Küche steuerte ihre Fischgerichte und ihre Sambals bei. Natürlich kann man genießen wie in allen chinesischen Provinzen, etwa kantonesisch, szechuan, wie in Hainan oder in Shanghai.

Ein Streifzug durch Singapur ist eine Reise durch ganz Asien. Kaum irgendwo sonst kann man indonesische, thailändische, koreanische, japanische Restaurants und ihre landestypischen Spezialitäten in solcher Authentizität erleben. Und auch wer amerikanische Kost oder europäische Gerichte vorzieht, muss nicht hungern: Als

hotellerie, das klassische alte Raffles (ich sage nur: Long Bar und „Singapore Sling“) strahlt nach teurer Rundum-Renovierung in neuer Pracht, auch das Goodwood Park Hotel, 1900 in schönster kolonialer Pracht als deutscher Club gegründet, präsentiert sich heute wieder in glänzender Fassung. Und das hübsche Fullerton Hotel tut hinter der schönen Fassade des ehemaligen Postamts so, als sei es ebenfalls ein klas-



Blick vom „Mandarin-Oriental“-Pool



Tages-Restaurant im „Ritz-Carlton“

dert Meter den aufregendsten Pool!”

Wer die besten Zimmer, den besten Service, mithin die beste Hotelkultur genießen will, hat in Singapur zuvörderst zwei Optionen, beides weltbekannte Hotelmarken, die hier allerbeste Beispiele darbieten. Das Mandarin-Oriental, Abkömmling aus der Liäson des legendären Oriental Hotels in Bangkok und dem berühmten Mandarin in Hongkong, wurde bereits 1987 errichtet (heute ist es ein Flaggschiff der weltweiten Mandarin-Oriental Gruppe).

Architekt war der Amerikaner John Portman. Er hatte Ende der sechziger Jahre das sogenannte Atrium-Hotel erfunden, zunächst für die Hyatt-Hotels in Atlanta und San Francisco, später auch für ein paar Marriotts. Das waren die Hotels mit den gewaltigen, zwanzig bis dreissig Etagen hohen Innenräumen voller gläserner Lifts und hängender Gärten. „Dschieses Kraist“ nannten die Amerikaner diese Imponier-Bauweise, weil der Gast, der dort eintrat, gern überwältigt „Jesus Christ“ ausrief.

In Singapur war er subtiler: Das Atrium bildete er aus als architektonische Umsetzung des Mandarin-Markenzeichens, des Fächers. So erhielt die Silhouette des Hauses ihre bierbauchige Kontur, die sie von den umstehenden Hochhäusern so amüsant unterscheidet. Das Hotel liegt ja in idealer Lage an der Marina Bay, der Alster von Singapur. Man blickt auf das dreibeinige Monster auf der anderen Seite, inklusive Museum und Convention Center, auf den „Singapore Flyer“, das wahrhaft riesige Riesenrad und die sensationellen Bauten im neuen Botanischen Garten („Garden By the Bay“).

sisches Traditionshotel.

Seit zwei Jahren besitzt Singapur sogar ein Hotel mit der Qualität eines Wahrzeichens. Das „Marina Bay Sands Hotel“ ist ein Art Import aus Las Vegas, das dortige Monsterhotel „Venetian“ ist gewissermaßen der unternehmerische Vater. Es ragt wie ein dreibeiniges Ungeheuer in den Himmel, oben drauf liegt ein geschwungenes Mega-Surfboard mit Restaurant, Bar, Palmen und dem größten Pool der Stadt, den freilich nur die über 5000 Hotelgäste benutzen dürfen.

„Wer hier wohnt“, grinst der gutgelaunte Singapore-Guide Danny Lorenzo, der hier schon Heidi Klum und Johann Lafer (einzeln) herumgeführt hat, „der hat vielleicht nicht das tollste Zimmer, aber in zweihun-



„Ritz-Carlton“: 4000 Kunstwerke im Hotel



Badezimmer-Ausblick auf den „Singapore-Flyer“

immer mal wieder „sexy“ genannt werden: Vier Quadratmeter große achteckige Fenster erlauben selbst aus der Wanne spektakuläre Aussichten auf Hafen und City-Skyline.

In dieser Stadt der Aussichtsrestaurants und Aussichtspunkte, zwischen dem „Indochine Supertree“-Restaurant auf einem der künstlichen Bäume im Botanischen Garten (55 Meter Höhe) und der „One-Altitude“-Bar in 280 Meter Höhe schneiden die beiden Luxushotels wegen ihrer idealen Lage gut ab. Aus der 32. Etage des Ritz-Carlton, wo zweihundert Premium-Gäste eine besondere Lounge genießen, hat der Hobby-Fotograf so ziemlich ganz Singapur Downtown vor der Linse.

Fotos: Mandarin-Oriental, Ritz-Carlton, Horst-Dieter Ebert

Überraschend erscheint, dass es über 520 Zimmer und Suiten gibt; man hat nie das Gefühl, in einem Großhotel zu wohnen, die Gäste verlaufen sich in fünf Restaurants, Lounges und ausführlichen Wellness-Einrichtungen. Der Poolbereich, der wie ein Dschungel dekoriert ist, geriet für ein City-Hotel besonders üppig. Nachdem 2004 eine Multi-Millionen-Dollar-Renovierung stattgefunden hat, präsentiert sich das Mandarin Oriental in glänzender Verfassung.

So kann es mit dem benachbarten Ritz-Carlton, das erst 1996 gebaut wurde, auf Augenhöhe konkurrieren. Das Ritz-Carlton, Zuname „Millenia“, wurde quasi über Nacht zu einem neuen Massstab von Luxus und Komfort. Die schlanke schmale Struktur, 32 Stockwerke hoch, bildet ein

architektonisches Statement, allenfalls in New York oder Chicago finden sich ähnlich überzeugende Beispiele der Postmoderne, in denen sich Eleganz und Dramatik so spannend vereinen.

Die Kunst spielt unübersehbar eine große Rolle: Frank Stellas Dreitonnenplastik „Cornucopia“ schwebt scheinbar schwerelos unter der Decke der Lobby, doch das ist nur der erste von vielen Eyecatchern – insgesamt hängen und stehen über 4000 Kunstwerke im Hotel. Interessierte Gäste können auf eine Kunst-Audio-Tour gehen, die ihnen auf einem Vierzig Minuten-Rundgang wenigstens einen kleinen Teil der Exponate erklärt. Berühmt wurde es indes nicht nur durch Stella, Hockney und Warhol, sondern durch seine Badezimmer, die in Kritiken

Info:

www.marinabaysands.com

www.mandarinoriental.com/singapore/

[www.ritzcarlton.com/en/Singapore/](http://www.ritzcarlton.com/en/Singapore/Default.htm)

Default.htm



Botanische Halle im „Garden By the Bay“



„Die besten Hawker der Stadt“: Food Präsentationen in Gluttons Bay



Heute: Bayerns bekanntester Koch entdeckt den Fernen Osten und lehrt uns Exotisches; ein wunderbares Bilderbuch verbindet kulinarische Filme und fantasiereiche Rezepte prominenter Köche. Ferner: Ein hübsches Bändchen für Bistro-Einsteiger und ein einzigartiger Ratgeber: Wie man sich von den Wildpflanzen in der Stadt ernährt.



EIN BAYER IN BANGKOK

Alfons Schuhbeck
„Meine Gewürzküche aus Indien, Thailand, Vietnam & China“
 Zabert Sandmann Verlag
 346 Seiten, 24,95 Euro
 ISBN 978-3-89883-366-0

Keiner hat so viele kulinarische Titel auf dem Buchmarkt wie Alfons Schuhbeck, vornehmlich über Bayern und über Gewürze (auch was über Diät). Und nun ist er auch noch in den fernen Osten gereist.

So sieht man den stattlichen TV-Koch in Delhi, Bangkok, Hanoi und Shanghai, lächelnd, probierend und staunend. Die Kapitel über die einzelnen Küchen lesen sich unterhaltsam (da hat ein FAZ-Redakteur mitgeschrieben); die nationalen „Kochschulen“ mit ihren Step-by-Step-Fotofolgen sind höchst lehrreich. Der weitgereiste Schuhbeck hat sich nichts Geringeres vorgenommen, als all seine exotischen „Erfahrungen und Inspirationen mit meiner bayrischen Küche zu vermählen“. So entstanden „150 neu komponierte“ Gerichte; Ergebnisse heißen dann „Süßsaure Brezenknödel mit Thai-Spargel“ oder „Fenchel-Anis-Suppe mit Ullis (Hoeneß?) Rostbratwürsteln“, die Gewürze sollen dabei stets die Hauptrolle spielen. „Vermählung gelungen“, urteilt der Autor. Wir haben es noch nicht nachprüfen können ...



BEZAHLBAR UND BODENSTÄNDIG

Anna & Christoph Heinrich Beaulieu
„Bistro mon Amour“
 Brandstätter Verlag
 176 Seiten, 29,90 Euro
 ISBN 978-3-85033-646-8

Es sieht so aus (Untertitel: „Klassiker aus der französischen Küche“), als käme es direkt aus Paris, doch das täuscht: Es ist das Kochbuch des Wiener „Beaulieu“. Immerhin hatten Anna und Christoph, das attraktive Patron-Paar (siehe S. 5), ihre Urlaube häufig in Frankreich verbracht. Und als Koch haben sie sich zur Eröffnung vor drei Jahren einen leibhaftigen Franzosen geangelt: Sylvain Maudet aus der Bretagne.

Und der, so wird es beschrieben, setzt sich ein für eine Küche, die „bezahlbar ist und trotzdem gut“. Auch „bodenständig und traditionsbewußt“ („im positiven Sinn“) nennen ihn seine Chefs – damit wären ja Küche und Philosoph des Bistros ziemlich gut definiert.

Die Rezepte beschreiben, die Fotos zeigen all die Salate und Baguettes, Croque Monsieur, Quiches und Gallettes, Steak tartare und Bouillabaisse – hier wird das ganze Bistro-Repertoire aufgeblättert, appetitlich und voraussetzungslos, also auch zu Nutz und Frommen ganz frischer Bistro-Novizen.



DAS GANZ GROSSE FRESSEN

Thomas Struck, Karin Laudenbach
„Filmrezepte – inspiriert von den schönsten kulinarischen Filmen“
 Callway Verlag
 194 Seiten, 39,95 Euro
 ISBN 978-3-7667-2075-7

Auf diese Idee muss man erst mal kommen: Ein paar passionierte Filmfreunde haben sich 25 Filme ausgesucht und cineastisch interessierte Spitzenköche dazu um irgendwie kongeniale Rezepte gebeten. Um das Ergebnis ausnahmsweise vorwegzunehmen: Es wurde ein höchst ansehnliches und amüsantes Buch, für Filmfreunde und Hobbyköche (auch die eher theoretischen) gleichermaßen.

Dabei sind die Filme höchst unterschiedlich: Ganz verfressene wie „Brust oder Keule“, „Babettes Fest“ oder natürlich „Das grosse Fressen“ leuchten mehr ein als „Goldrausch“ (wo Chaplin seine Schuhe verspeist) oder „Willkommen Mr. Chance“, es gibt Dokumentar- und Zeichentrickfilme („Ratatouille“).

Nicht immer erschliesst sich das hinzugesellte Rezept. Doch wenn Kolja Kleeberg zum Mafiafilm „Good Fellas“ sizilianisches Auberginengemüse anrichtet, oder Michael Hoffmann zur Geschichte des Gärtners „Mr. Chance“ ein großes Gemüsemenü, dann freut sich der Leser. So auch über Cornelia Poletto, Johannes King, Tim Raue ...



UNKRAUT AUF DEM TELLER,

Maurice Maggi
„Essbare Stadt“
 AT Verlag
 320 Seiten, 39,90 Euro
 ISBN 978-03800-777-7

Die Buch-Welle dieses Frühjahrs strotzt von Rezeptbänden und Ratgebern über vegetarische und vegane Kost (auch in diesem Verlag). Doch dieser, mit dem rätselhaften Titel „Essbare Stadt“, schlägt sie alle: „Wildwuchs auf dem Teller“, erläutert der Untertitel, „vegetarische Rezepte mit Pflanzen aus der Stadt“.

Der Autor, mit dem etwas irreführenden Namen Maggi, empfiehlt, dass wir uns als Sammler den „Wildpflanzen in der Stadt“ zuwenden, unter uns Banausen auch oft eher als „Unkraut“ bekannt. Maggi ortet sie auf Hinterhöfen, am Wegesrand, auf städtischen Friedhöfen, Spielpätzen, eben überall dort, wo es grünt und wuchert. Warnung: „Meiden Sie beim Sammeln Hundewege und unsaubere Ecken bei Fussballstadien.“

Auf den Fotos sieht man fröhliche Gruppen beim Essen auf Fußgängerinseln und Hinterhausbalkons, die Rezeptbilder haben wohl kaum den Anspruch, als könne das alles kostenlos gesammelt sein. Ob bei so kostenbewussten Essern das Kochbuch nicht etwas zu aufwendig und teuer geraten ist, können wohl nur Vegetarier entscheiden.

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



Was für ein freundlicher Zug!

Horst-Dieter Ebert übernachtete im City Night Line

Am Hamburger Dammtor Bahnhof ist der City Night Line 479 bereits angezeigt. Er heisst „Andromeda/Komet“, geht teils nach Zürich, teils nach Paris. Aber erst kommen noch drei „Durchfahrten“. Doch dann, nur wenige Minuten hinter dem Fahrplan, ist er da.

Dass da nicht der Orient-Express einfährt, weiß man ja. Doch dass er dann so banal bemalt wie ein doppelstöckiger Regionalzug daher kommt, oben rot und unten perlweiß, enttäuscht dann doch ein bisschen. Schlafwagenzüge stellt man sich eben stets dunkelblau vor, mit vielerlei Goldbordüren. Blau waren auch diese zwar mal, doch die Deutsche Bahn hat sie alle umlackieren lassen, und auch die Lokomotive macht so gar keinen zeitgenössischen ICE-Eindruck.

Traditionell dient die Eisenbahn ja als die Alternative für die Fraktion der Klausrophoben und der Höhenangstgebeutelten, die sich partout in kein Flugzeug setzen.

und verspricht dem Reisenden im Schlaf- oder Liegewagen den Gewinn von „viel kostbarer Zeit, denn sie nutzen die Schlafenszeit als produktive Reisezeit“.

Ich steige mit nur zwei anderen Passagieren in den Wagen 287 gleich hinter der Lok. Weit und breit kein Schaffner. Ich werfe Mantel und Kofferchen in Kabine 101 und mache mich erstmal auf den Weg zum Speisewagen, könnte ja sein, dass der am Hauptbahnhof ganz voll wird. Und ich brauche jetzt dringend ein Abendessen, ganz abgesehen davon, dass ich mich unmöglich um 20:15 Uhr, also gleich nach der Tagesschau, ins Bett legen könnte!

Auf dem Weg begegne ich einem Uniformierten: „Der Kollege macht heute zwei Wagen“, sagt er auf meine Frage nach dem Schlafwagenschaffner, „ist nicht so voll der Zug, dafür helfe ich im Speisewagen.“

Da gibt es freilich auch nicht soviel zu tun: In dem großen hellen Zugrestau-

Ich genieße derweil ein durchaus anständiges Abendessen: „2 Flammkuchen-Zungen“ von der Spezialkarte des Fernsehkoch-Darstellers Horst Lichter (ja, der mit dem Kaiser-Wilhelm-Schnauzer), einen ziemlich knackigen Salat und, nein, nicht das Zürcher Geschnetzelte (da treffe ich doch morgen auf die Originale), sondern den bescheidenen Alt-Klassiker Nürnberger Bratwürste. Dazu ein verträgliches Fläschchen Côte du Rhône, und alles für nicht mal 30 Euro.

Ich beschliesse, dass es trotz der immer noch frühen Stunde allmählich Schlafenszeit wird und suche meine Kabine auf. Jetzt ist auch der Schaffner da: Der bärtige Herr Oberhausen trägt einen hübschen Zopf und war schon bei der Mitropa dabei: „Ich habe Ihre Kabine abgeschlossen, normalerweise passiert ja nichts, aber man weiß ja nie.“ Drinnen ist das Bett gemacht: „Wenn ich noch was tun kann?“ – „Es gibt doch sicher einen Rufknopf?“ – „Nein, sowas haben

Die Mehrheit fliegt. Denn es gibt nicht mehr viele Nachtzug-Verbindungen in Europa, doch von Berlin oder Hamburg nach Amsterdam, Paris, Prag oder Zürich kann man immer noch im Schlaf gelangen: bequem, zeitsparend, ein bisschen nostalgisch und – ohne Flugangst.

Und denen die rund 900 Kilometer von Hamburg nach Zürich oder die tausend zum Wintersport nach Chur über das gutbesuchte deutsche Autobahnnetz doch zu anstrengend erscheinen. Da kenne ich etliche, auch stolze Besitzer aller-schnellster Sportwagen und allerkomfortabelster Limousinen, die sich bei diesen Entfernungen auf die Schiene begeben. Besser als Bahnfahren, so propagieren die deutschen Eisenbahner, ist es, nachts bahnzufahren: „Ausgeschlafene reisen nachts“, heißt der einschlägige Slogan

rant, Bistroabteil mit Stehtischen und acht weiß eingedeckten Esstischen, will heute nur eine Schweizer Familie mit drei kleinen Kindern Fanta und Cola trinken, eine Rentnerin sitzt mit einer Apfelschale über einem zerlesenen Taschenbuch, an einem der Stehtische scrollt eine jugendliche Rothaarige ein großes Zweistunden-Bier lang an ihrem Smartphone. Die Bahnbediensteten treffen sich immer mal zu einem Plausch in der Küche und schlürfen was sicher Alkoholfreies aus Pappbechern.

wir nicht, mich finden Sie am Ende des nächsten Waggons. Dies ist eine Schweizer Konstruktion! „Höre ich da einen kleinen abschätzigen Unterton?“

Wenn Schweizer Konstruktion, dann sicher von der Armee entwickelt: Hier ist nichts Überflüssiges zu entdecken und kein Platz verschwendet. Es gibt keine Gemütlichkeit vorspiegelnden Holzimitationen wie in den deutschen Schlafwagen, alles ist ehrliche Plastik, in Weiß und in Grau. Nur die beiden Stühle an meinem Tisch zeigen auf ihren Bezügen ein

bisschen, wenn auch verblichene Farbe. Das wird nun für die nächsten dreizehneinhalb Stunden meine Heimat sein. In dieser Zeit könnte ich auch von Frankfurt nach Singapur fliegen ...

In die Toilette (und dann erst recht in die Dusche) müssen sich selbst schmächtige Menschen seitlich reindrücken, ab Konfektionsgröße 52 mit energisch eingezogenem Bauch. Unter der Dusche muss man ganz stillstehen, aber dann kann man auch ganz schön nass werden; nur „der Dicke“ aus dem Fernsehen bliebe hier ungeduscht. Im Waschbecken kann man sich immer nur eine Hand zur Zeit waschen, auf Knopfdruck rauscht das Wasser für neun Sekunden.

Immerhin gibt es hinter den Spiegeln zwei winzige Stücke Seife und den bekannten Fön „Sirocco“ (sic!) mit der besonders milden Brise, in einem schmalen Fach hängen drei festmontierte Kleiderbügel, deren Benutzung mehr Geschicklichkeit verlangt als mir eigen ist.

Das wunderbare Ram-Ta-Tam-Ram-Ta-Tam der alten Züge auf den alten Schienenstößen gibt es nicht mehr, dieser rauscht und röhrt ohne erkennbaren Rhythmus, seine auf- und abschwellenden Geräusche erinnern an die monothematische Kreation eines modernen Komponisten, ähnlich schlafbefördernd.

So wiegt mich der Zug in tiefen Schlaf. Mein Bett ist ja deutlich breiter als die in der Luft, in denen ich mich nie drehen und wenden kann, wie ich will. Ich werde nur selten mal kurz wach, wenn der Zug irgendwo eine Pause einlegt. Das macht er häufiger: Die Regelzüge am Tage absolvieren unsere Strecke ja in siebeneinhalb Stunden, für uns stellt er sich zwischendurch immer mal wieder auf ein Abstellgleis, damit wir mehr Zeit zum Schlafen haben und nicht morgens um halb vier in Zürich ankommen. Was für ein freundlicher Zug!

Frühstück hatte ich für kurz vor Ankunft bestellt, doch schon sehr viel früher meldet sich der Zugführer: „Guten Morgen, liebe Fahrgäste, es ist jetzt 6:21 Uhr ...“ Er erklärt die nächsten Stops, radebrechend dann auch noch auf Französisch und Englisch.

Das Frühstück („Deluxe-Frühstück“ nennen es die Bahnleute hartnäckig), das der fröhliche Zopf dann in überschäumender Morgenlaune serviert, sieht aus



„Speisewagen-Koch“ Horst Lichter

wie die Bestückung eines Kinderkauf Ladens. Es sind lauter bunte kleine Plastikpaketchen: „25 gr Schwartz Erdbeer, 20 gr Becel Diätmargarine, 20 gr Holländer Schmelzkäse 7,5 gr Kaffeesahne“ ...

„Die Brötchen sind aus Mannheim“, sagt mein Schaffner verschwörerisch, als wol-

le er sagen „diese Trüffel stammen aus Alba“. Seither weiß ich, dass die Mannheimer ein einzigartiges Rezept haben müssen, wie man Backwerk besonders pap-pig hinkriegt. Ich decke den Kinderladen dezent mit der Serviette ab und bereite mich auf die Landung vor.

Wir erreichen Zürich auf die Minute pünktlich. Als ich die Bahnhofshalle ver-lasse, kommt die Sonne raus. Ich bin bestens ausgeschlafen, geduscht, erfrischt und voller Appetit auf ein zünftiges Schweizer Frühstück. Ach ja, und falls das jemanden interessieren könnte: Einen Pass oder wenigstens Ausweis braucht man nicht, und irgendeine Zollkontrolle passiert man auch nirgendwo ...

Fotos: Deutsche Bahn

DB Fernverkehr AG
Kundenservice Nachtreiseverkehr
Königswall 21
44137 Dortmund
E-Mail: kundendienst@nachtzugreise.de
Fax +49 (0) 65 955 21357

Das Kontaktformular findet
der Interessierte unter:
<http://www.bahn.de/citynightline/view/de/kontakt/kontakt.shtml>



Schlafwagenzug kurz vor Abfahrt

DIE VENDÉE AN DER FRANZÖSISCHEN ATLANTIK- KÜSTE

Die Vendée gehört zu den französischen Départements mit den meisten Sonnenstunden, hat jährlich rund 36 Millionen Übernachtungen von Touristen, besitzt 250 Kilometer Küstenlinie, organisiert mehr als 500 große Veranstaltungen im Jahr und lockt mit mehr als 300 Touristenattraktionen. Dennoch ist das Gebiet in Deutschland noch ein Geheimtipp. Wir haben uns dort einmal umgesehen.

Die Vendée ist ein sehr geschichtsträchtiges Gebiet. Ein großes Freizeit- und Besichtigungsangebot und viele namhafte Veranstaltungen machen es das ganze Jahr über zu einem lohnenden Reiseziel. Entweder man genießt Ferien an der 250 Kilometer langen Küste, man sucht im Herzen der Heckenlandschaft der Vendée nach Spuren der Geschichte oder taucht in das üppige Grün der Sümpfe „Marais Poitevin“ ein.

Die Küste der Vendée ist in Sonne und Licht getaucht

Die Vendée, besitzt 250 Kilometer Küstenlinie. 140 Kilometer davon sind lange feine Sandstrände. Zahlreiche Seebäder empfangen Gäste und bieten vielfältige Aktivitäten an um alle Besucher zufriede-

den zu stellen. Nicht nur Verliebten ist ein Aufenthalt auf den Inseln der Vendée, Noirmoutier oder Yeu, zu empfehlen. Familienurlaub im Ferienhaus, Camping, Feriendörfer, Hotels, ... für viele Wünsche gibt es ein Angebot.

Warum nicht an den feinen Sandstränden eine riesige Sandburg bauen, baden oder einfach das angenehme Mikro-Klima genießen? Viele Sportarten sind möglich: Segeln, Surfen, Drachensurfen, Tauchen, Kajak fahren,... In der Vendée gibt es ein Radwegenetz von mehr als 1.000 Kilometer Länge aber auch Wanderungen, Reitsport, Golf und Fischen sind sehr beliebt. In zwei Zentren für Thalassotherapie erfährt man die Wohltaten des Ozeans.

Die Vendée Globe ist eine Non-Stop-Regatta für Einhandsegler, die einmal um den Globus führt und deswegen als die härteste Einhandregatta der Welt gilt. Die letzte Regatta startete am 10. November 2012 in Sables d'Olonne und die nächste wird ab November 2016 ausgetragen.

Die Küste und das Meer bringen schmackhafte Spezialitäten hervor wie feines Salz aus Noirmoutier, die Sardine von Saint Gilles Croix de Vie, die Seezunge, die Muscheln von l'Aiguillon sur Mer und die frischen Atlantikaustern der Vendée.



So kann Ihr besonderes Feriendomizil aussehen

Die grüne Vendée der Heckenlandschaft, der Ebene und der Sümpfe

Mit Wäldern, kleinen Tälern, Hügeln, Ebenen und Sümpfen ist das Hinterland der Vendée ein wahres Mosaik.

Die Heckenlandschaft bietet zahlreiche kleine Wege, die zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Pferd zu erkunden sind. Hier ist auch die Geschichte sehr gegenwärtig. Schlösser, Abteien und Kirchen stammen aus der Zeit des Vendée-Krieges. Die grüne Vendée ist auch ein Land der Sagen und Legenden. Blaubart, Gargantua und die Fee Melusine haben ihre Spuren hinterlassen. Wenn man durch die Landschaft streift, kommt man rasch ins Träumen. Man denkt an die Zeit, als sich Prinzen und Feen begegneten und mit einer einzigen Bewegung des Zauberstabes Bergfriede, Mauern, Herrenhäuser und großartige Kirchen erbauten.

Liebhaber von Natur und Stille finden in den Sümpfen « Marais Poitevin », dem „grünen Venedig“ ein wahres Paradies. Ein unglaubliches Labyrinth von Kanälen wird von Eschen gesäumt und lässt den Besucher in ein zauberhaftes Gebiet eindringen, wo Bäume und Wasser ein harmonisches Zusammenspiel eingehen.

Neben der landschaftlichen Fülle besitzt die Vendée auch ein reiches Kulturerbe und mehr als 300 touristische Attraktionen und Aktivitäten. Der Attraktionspark „le Puy du Fou“ wird jährlich von 1,74 Millionen Gästen besucht.

Von Frankfurt sind es beispielsweise 1.000 Kilometer bis in die Vendée. Autobahnen, Bahnverbindungen nach La Roche sur Yon/Les Sables d'Olonne und Flugverbindungen nach Nantes oder La Rochelle machen das Gebiet gut erreichbar.

Fotos: A. Lamoureux Vendée Expansion, Terragora

www.vendee-tourisme.com

Video (50 Sek.): <http://www.vendee-expansion.fr/kit-com-tourisme/pages/videos.html>

Eine typische Bucht auf der Insel Yeu



MIT DEM OLDTIMER DURCH DIE ALPEN, ANSCHLIESSEND GENUSS IM FÜNF-STERNE-HOTEL ARLBERG

Pures Fahrvergnügen: In Lech am Arlberg wird Fahrspaß nicht nur im Winter auf den Skipisten, sondern auch während der Sommermonate groß geschrieben. Old- und Youngtimertouren sowie Cabrio-Ausfahrten führen Autoliebhaber vorbei an einem eindrucksvollen Bergpanorama. Idealer Ausgangspunkt für alle Touren ist das Fünf-Sterne-Hotel Arlberg im Herzen von Lech. Aufrichtige Gastfreundschaft, sowie Luxus auf höchstem Niveau erwarten die Gäste. Zwei spezielle Sommerpackages spiegeln die automobille Leidenschaft der Gastgeberfamilie Schneider in besonderem Maße wider.

Mercedes Roadster- oder Cabrio-Fee-ling für einen Tag

Verwinkelte Bergstraßen und eindrucksvolle Pässe warten darauf entdeckt zu werden. Zusammen mit Mercedes Benz bietet das Hotel Arlberg ein besonders PS-starkes Package an: Vor dem Hotel steht eine Auswahl der aktuellen Roadster- und Cabriomodelle für eine Ausfahrt durch die atemberaubende Landschaft bereit. Einen Tag lang cruisen die Gäste mit einem Mercedes-Modell durch Lech, Ziel ist das Hotel Arlberg. Stilecht werden die Gäste mit einer Flasche Champagner auf dem Zimmer begrüßt. Am Abend verwöhnen Franz Riedler und sein Team die Gäste kulinarisch an zwei Abenden mit einem Fünf-Gänge-Menü im Hotel-Restaurant und an einem der weiteren



Das Hotel Arlberg

Abende in der traditionellen Stube bei einem Fondue.

Exklusive Rallye-Ausfahrten gehören zum Sommerangebot!

Die Roadbooks liegen im Hotel Arlberg für den Sommer bereit! Die Gastgeberfamilie Schneider – selbst Besitzer eines Bentley Blower – weiß um die Bedürfnisse ihrer motorisierten Gäste und hat deshalb ein Rundumsorglos-Paket zusammengestellt. Ab fünf Fahrzeugen können individuelle Rallye-Erlebnisse mit Wertungsprüfung durchgeführt werden. Organisierte Mittagsstopps, bis ins Detail ausgearbeitete (Rund-)Touren und ausführliche Roadbooks sowie exklusive

Abendprogramme machen das Angebot zu einem Erlebnis für alle Autoliebhaber. Egal ob Old-, Youngtimer, Cabrio oder Sportwagen: Der Parkplatz in der hoteleigenen Tiefgarage ist garantiert.

Der Höhepunkt des Sommers ist die Arlberg Classic Car Rally

Edle Automobile und nostalgische Momente erwarten die Teilnehmer sowie Zuschauer der diesjährigen Arlberg Classic Car Rally vom 26. bis 29. Juni 2014. Unter dem Motto „Mit Freunden durch alpine Traumkulissen“ werden in drei Etappen ca. 535 Kilometer zurückgelegt. Das Hotel Arlberg ist mit seiner zentralen Lage Dreh- und Angelpunkt der Veranstaltung. Darüber hinaus findet der Galaabend im Garten des Hotels statt.

Fotos: Hotel Arlberg, Christoph Schöch / Mercedes Benz



Gastgeberfamilie Schneider in ihrem Bentley Blower



Lech am Arlberg

TRAUMZIEL SÜDAFRIKA

Viele Gründe für einen Besuch des Conrad Pezula an der Garden Route



Conrad Pezula Resort & Spa

Das Conrad Pezula, das Luxusresort an der Garden Route in Südafrika mit eigenem Schloßchen zum Mieten, ist auch im europäischen Sommer ein Eldorado für Outdoor Aktivitäten, Touren, Tierbeobachtungen, Abenteuerflüge und Golf. Im Vergleich zum europäischen Winter ist der südafrikanische Winter recht mild und somit ein perfektes Ziel für Reisende, die dem heißen europäischen Sommer entkommen möchten.

Die milden südafrikanischen Wintertemperaturen sind zudem ideal für viele Outdoor Aktivitäten direkt im oder in der Nähe des Resorts sowie Ausflüge:

Walbeobachtung: Von Juli bis November kommen Wale in großer Anzahl an die Küsten der Garden Route - die nahegelegene Bucht von Plettenberg Bay ist ein Eldorado. Delfine sind das ganze Jahr über zu sehen.

Ausflüge in die naheliegenden Wild-

parks: Elefanten-, Affen- oder Wildkatzenpark mit Geparden, Leoparden und vielem mehr.

Tagestouren: In die Wüste, das Gebirge sowie Besuche von Weingütern oder den naheliegenden Dörfern und Städtchen mit Jeeps, Motorrädern oder anderen Fahrzeugen.

Bootstouren in der Lagune: Sonnenuntergangs-Fahrten mit Champagner und Austern. Segelturns mit einer Yacht oder einem Catamaran hinaus auf das offene Meer.

Urwald-Touren: An Stahlseilen in Baumkronen 30 Meter über dem Waldboden.

Kanufahrten: Da viele Seen und Flüsse in der Umgebung für Motorsportboote gesperrt sind, ist das Gebiet für Ausflüge mit dem Kanu ideal.

Bungee Jumping: Die Bloukrans Brücke ist mit einer Höhe von 216 Metern der höchste Bungee Jump der Welt und steht im Guinness Buch der Rekorde.

Reiten: Die Region hat wunderschöne Reitwege mit Möglichkeiten zu Ausritten im Wald, an der Küste, im Fynbos Gebiet und in den Bergen.

Tauchen: Tauchgänge vom Boot oder vom Land aus werden z.B. am Eastern Head angeboten, um zum Paquita Wrack zu tauchen oder die Knysna Seepferdchen zu sehen.

Wandern: Die ausgedehnten Strände und das Hinterland bieten unzählige Wanderwege.

Powerboat Racing: Über die Lagune oder das offene Meer.

Angeln: Im Fluss, See oder Hochseefischen im Ozean.

Golfspielen auf einem der spektakulärsten Golfplätzen der Welt, dem Pezula Championship Golf Course, der zum Luxusresort gehört und vieles mehr.

Luxus pur in exklusivster Lage an Südafrikas berühmter Garden Route: Das Conrad Pezula Resort & Spa liegt auf einem Felsen am Knysna Head, mit atemberaubenden Blicken auf die Knysna-Lagune, den Indischen Ozean und die majestätischen Outeniqua-Berge. Ein magischer Ort direkt an der Steilküste, dem wildromantischen Noetzie Strand.

Regionale organische Küche und eine exzellente Auswahl von lokalen Weinen bietet das Zachary's Restaurant, das bereits einige nationale und internationale Auszeichnungen erhielt, authentische Safari Style Küche am offenen Feuer bietet The Boma Bar und Restaurant und das Café Z steht für Bistro Küche.

Fotos: Conrad Pezula

Conrad Pezula Resort & Spa
Lagoonview Drive, Eastern Head
Knysna, 6571, Western Cape, South Africa
Tel: +27-44-302-3333
Conrad_Pezula@conradhotels.com



Kanutour

Charity-Aktion „You Eat, We Give“

Mit seiner Kreation aus weißer Schokoladen-Panna-Cotta, frischen Erdbeeren und Basilikum hat Dusan Osadsky aus dem Bournemouth Highcliff Marriott die Jury überzeugt: Er ist der Sieger des europaweiten Erdbeer-dessert-Wettbewerbs von Marriott International für Koch-Azubis. Das Gericht – eine „kreative Kombination von Zutaten“, die durch „vielschichtigen Geschmack“ und „angenehme Konsistenz“ besticht – wird in allen teilnehmenden Hotelrestaurants angeboten. Insgesamt wurden über 90 Dessertbeiträge eingereicht. Unter den Finalisten befanden sich auch zwei deutsche Teilnehmer.

Auch Leona Burgher aus dem Birmingham Marriott gehörte zum Kreis der Finalisten mit einem Nachtisch aus wilden Erdbeeren und Schokoladenmousse, Biskuit und mit Puderzucker überstäubtem Baiser. Leona wuchs bei Pflegeeltern auf, nahm an einem Ausbildungs-Austauschprogramm von Marriott und Catch22 teil, einer sozialen Einrichtung, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützt. Dank ihrer hervorragenden Leistungen erhielt Leona schließlich einen Ausbildungsplatz im Birmingham Marriott.

Aus Frankreich kamen zwei mit besonders viel Liebe zum Detail zubereitete Desserts in die engere Wahl: Fabien Rollo vom JW Marriott Cannes präsentierte einen Käsekuchen „croisette“ mit wilden Erdbeeren und Amandine Picard vom Paris Marriott Rive Gauche eine Erdbeer-Basilikum-Bavarois mit Limette und kandierten Rosenblättern.

Ziel des Wettbewerbs war die Förderung ambitionierter Jungköche im Rahmen des Marriott-Ausbildungsprogramms. Die Aktion ist zudem Bestandteil der Benefizkampagne „You Eat, We Give“ gegen Jugendarbeitslosigkeit: Für jedes servierte Mittag- oder Abendessen in einem der 131 Häuser der Marriott-Familie in Kontinentaleuropa und in Großbritannien geht noch bis Ende Mai ein Euro an SOS-Kinderdorf beziehungsweise an den Prince's Trust. Auch das Gewinner-Dessert von Dusan Osadsky wird dabei angeboten.

www.marriott.com



Kaiserlinde im Nikolaihof

Nikolaihof Wachau hat Österreichs ersten 100 Parker Punkte Wein

1995 Nikolaihof Vintothek Riesling erhält als erster Wein Österreichs die Höchstnote von 100 Punkte in Robert Parker's „The Wine Advocate“, einem der international angesehensten Weinbewertungen.

Bei der aktuellen Weinbewertung des US-amerikanischen Fachmagazin „The Wine Advocate“, wurden die Weine vom Nikolaihof Wachau mit sensationellen Bewertungen ausgezeichnet. Die Höchstnote erhielt der „1995 Nikolaihof Vintothek Riesling“, welcher mit 100 Punkten den Spitzenplatz im weltweit angesehenen Rating einnimmt.

Er wurde nach 17 Jahren Lagerung in einem großen Holzfass des antiken Weinkellers im April 2012 auf die Flasche gezogen. Das nach den strengen Demeter-Kriterien zertifizierte Weingut Nikolaihof Wachau ist damit das erste Weingut Österreichs mit 100 Parker Punkten.

Zusätzlich wurden je einem Wein 98 und 97 Punkte und an drei 96 Punkte vergeben. Insgesamt wurden 12 Weine vom Nikolaihof Wachau mit 90 und mehr Punkten bewertet und zählen damit zur absoluten Weltspitze.

Bereits 2012 hatte David Schildknecht, der für den einflussreichsten Weinkritiker der Welt, Robert Parker verkostet, die

Weine des Nikolaihofs an die Spitze der weltbesten Weine gereiht. Beim Rating „Year's Most Exciting Wines“ – die interessantesten Weine des Jahres – konnten sie nun erneut sehr erfreuliche Bewertungen erreichen.

Der Nikolaihof Wachau ist das älteste und traditionsreichste Weingut Österreichs, dessen Geschichte 2.000 Jahre bis in die Römerzeit zurückreicht. Seit 1971 wird im Weinanbau nach den bio-dynamischen Demeter Richtlinien gearbeitet. Nikolaus und Christine Saahs waren damit nicht nur in Österreich Pioniere und ihrer Zeit voraus, sondern zählen weltweit zu den Vorreitern im Demeter Weinbau. Das oberste Prinzip ist stets: Möglichst viel Kraft und Energie in den Weinbau legen, indem der Natur so wenig wie möglich ins Handwerk gefuscht wird.

Foto: Nikolaihof Wachau

Nikolaihof Wachau
Nikolaigasse 3
A-3512 Mautern/Wachau
Tel.: +43 (0) 27 32 - 82 901
Fax: +43 (0) 27 32 - 76 440
E-Mail: wein@nikolaihof.at
www.nikolaihof.at

MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE CHAMPAGNE

Das französische Département „Aube en Champagne“, süd-östlich von Paris, gibt jetzt eine neue Radwanderkarte in deutscher Sprache heraus. Auf einen Blick erfährt der Besucher mehr über die speziellen Radwege „vélovoies“ und über 24 Rundtouren auf kleinen, wenig befahrenen Landstraßen. Auch komplette Radpauschalen werden angeboten. Ein Gütesiegel steht für die Qualität des Empfangs und für spezielle Leistungen für Radtouristen.

Auf der Karte ist der Streckenverlauf der „vélovoies“ zu erkennen. Das sind speziell angelegte, asphaltierte Wege, die für Radfahrer, Fußgänger und Inlineskater zugänglich sind, nicht aber für motorisierte Fahrzeuge. Über 42 Kilometer führt eine „vélovoie“ von Troyes, der Hauptstadt des Départements bis zu den Großen Seen. Damit liegen gleich mehrere touristische Höhepunkte an der Strecke. Troyes, die Schöne aus dem Mittelalter mit ihrer Kathedrale und neun Kirchen im Stadtzentrum ist für Glasmalerei bekannt. Östlich von Troyes erstreckt sich der beeindruckende regionale Naturpark Forêt d'Orient über 80.000 Hektar. In diesem waldreichen Gebiet gibt es drei riesige Stauseen und unzählige Teiche. Der größ-

te, der Lac d'Orient hat eine Fläche von 2.500 Hektar gefolgt vom Lac du Temple mit 1.800 Hektar und dem Lac Amance mit 490 Hektar. Im Sommer sind die Seen ein Paradies für Wassersport aller Art. 25 Kilometer „vélovoie“ führen nördlich von Troyes, von Barberey-St-Sulpice nach Saint-Oulph durch das obere Tal der Seine. In dem Département, wird Radeln zum Genuss. Berühmter Champagner kommt von hier und wird zu allen erdenklichen Gelegenheiten angeboten. Die renommierten Champagnerkeller sind zu besichtigen, und besonders lohnen die Weinlagen der „Côte des Bar“. Eine besondere Spezialität ist die Andouillette aus Troyes, eine ganz besondere französische Wurst-Spezialität, die kräftig gewürzt ist. Die „Association Amicale des Amateurs d'Andouillettes Authentique“ wacht über erstklassige Qualität. Bevor man zu den Rad-Touren startet, sollte man jedoch die GPS-Daten herunterladen. Die Sehenswürdigkeiten, die die Radler auf diesen Strecken erwarten, sind auf der Rückseite der Karte beschrieben. Schlösser, Kirchen, Champagnerkeller, Käse- oder Puppenmuseen, Blumendörfer oder eine Kristallmanufaktur säumen den Weg.



Kathedrale in Troyes

Die Karte gibt auch über die Adressen der örtlichen Tourist Infos Auskunft und informiert über das Gütesiegel „La Champagne à vélo“ (Die Champagne mit dem Fahrrad). Dieses Label wurde vom regionalen Fremdenverkehrsamt in Zusammenarbeit mit den Fremdenverkehrsämtern der Départements ins Leben gerufen. Es steht für die Qualität des Empfangs und für spezielle Leistungen für Radtouristen.

Fotos: Aube en Champagne Tourisme

Fremdenverkehrsamt
„Aube en Champagne Tourisme“
34 Quai Dampierre
10000 Troyes
FRANKREICH
www.aube-champagne.com/de
www.aube-champagne.com/de/radfahren.html



Hügelige Landschaft in der Champagne

ENTDECKEN SIE DIE HERZOG-ROUTE

Rund um Schwerin verbinden herrliche Fahrradrouten die ehemaligen Herrensitze und Residenzen im Herzen Mecklenburgs.

Glanzvolle Schlösser kuscheln sich in die traumhafte Landschaft Mecklenburg-Schwerins: umgeben von romantischen Gärten, glitzernden Wassern und stillen Wäldern. Hier trifft Mecklenburgs Geschichte auf eine intakte Natur, die sich am besten auf dem Fahrradsattel erleben lässt.



Radfahren durch Mecklenburg-Schwerin

Die beeindruckenden Zeugnisse einer wechselhaften Vergangenheit machen den Reiz der Region rund um die kleinste, aber schönste Landeshauptstadt aus. Verträumte Schlösschen, herrschaftliche Gutshäuser und weitläufige Parkanlagen erzählen Geschichten aus anderen Zeiten und lassen Besucher zu Reisenden durch die Jahrhunderte werden. Die über 850 Jahre alte Residenzstadt Schwerin lockt als kulturelles Zentrum mit ihrem berühmten Schloss, einer historischen Altstadt, einem imposanten Dom sowie einem reichen Kulturerbe. Neben städtischem Kunst-, Musik- und Gartengenuss liegt im Herzen Mecklenburgs das Naturerlebnis ganz nah: Herrliche Landschafts- und Naturschutzgebiete durchziehen die Region und laden ein, die ehemaligen Herrensitze und Residenzen mit dem Fahrrad zu erkunden.

Weitere Details zu den einzelnen Gärten der Route „Musische Schlossgärten“ und zum Gesamtprojekt „Gartenrouten zwischen den Meeren“ gibt es auf der Internetseite www.gartenrouten-sh.de. Auch Tipps zu Gärtnereien, Gartencafés oder Literatur sind hier zu finden.

Foto: *Andreas-Duest*

EINE NEUE DEFINITION VON LUXUS IN DER STADT:

Das Mandarin Oriental, Taipei

Das neue Mandarin Oriental, Taipei liegt, eingefasst von dichten Bäumen mit einem romantischen Blätterdach, direkt an der Dunhua North Road, inmitten des Geschäfts- und Finanzzentrums der Stadt und nur 15 Fahrminuten von den Einkaufsvierteln Xinyi und Taipei 101 sowie weiteren Sehenswürdigkeiten entfernt. Die Taipei Arena, der wichtigste Entertainment Ort der Stadt, befindet sich in fußläufiger Entfernung zum Hotel und die Flughäfen Songshan International Airport und Taoyuan International Airport sind nur fünf bzw. 40 Minuten entfernt. Damit ist das Hotel der perfekte Ausgangspunkt, sowohl für Privat- als auch für Geschäftsreisende.

Restaurants & Bars

Die Restaurants und Bars im Mandarin Oriental, Taipei, bieten innovative Gastronomiekonzepte in stylischer und eleganter Atmosphäre. Im Hotel gibt es drei von Star designer Tony Chi designte Restaurants: das Ya Ge bietet exzellente kantonesische Küche in eleganter Atmosphäre, das italienische Restaurant Bencetto, unter der Ägide des italienischen Sternekochs Mario Cittadini, serviert in einer offenen Küche zubereitete, authentische, italienische Gerichte und die französische Brasserie COCO kombiniert französische Brasserie Gerichte mit asiatischen Klassikern. Die stylische, im Stil der 1920er Jahre gehaltene, M.O.Bar mit Cocktails und Champagnern, die Jade Lounge für den typischen Afternoon Tea und ein im Innenhof gelegener Mandarin Cake Shop mit Kuchen und Pralinen des World Chocolate Masters Frank Haasnoot, komplettieren das Angebot.

Mandarin Oriental, Taipei
158 Dunhua North Road
Taipei 10548
Taiwan
Tel.: +886 2 2715 6888
motpe-reservations@mohg.com

GUSTAV JANTSCHER

Neuer Mann im Paradies Engadin

Gustav Jantscher übernimmt das Zepter in der Küche des kleinen, feinen Fünfster-Hideaways Hotel «Paradies» in Ftan/Unterengadin. Der begabte Österreicher, der im vorarlbergischen Grossen Walsertal mit einer kreativen Küche von sich reden machte, führt das bewährte «Paradies»-Konzept der «Chadafö unica» – dieser auf regionalen Produkten aufbauenden, modernen Interpretation der Unterengadiner Küche – konsequent weiter. Und eröffnet sein Wirken mit einem Paukenschlag: Die bisherige Stüva und das Sterne-Restaurant «L'Autezza» verschmelzen zur ersten Fleischmanufaktur «Charn Alpina», wo er ausgesuchte Fleischspezialitäten von Kult-Metzger Ludwig Hatecke aus Scuol präsentiert.

Gustav Jantscher (42) ist vielen Schweizer Gästen, die regelmässig im Vorarlbergischen gastieren, ein Begriff. Mehrere Jahre hat er sich einen hervorragenden Ruf als Küchenchef im Hotel Löwen in Schruns erkocht und dabei 16 Gault Millau-Punkte (2 Hauben Edel-Weiss) erworben. Mehrfach wurde er von der Fachpresse im Nachbarland auch zum Aufsteiger des Jahres gekürt. Nun wechselt der begabte Österreicher die Grenze, ins Unterengadin und dort ins «Paradies» in Ftan, wo er die Nachfolge von Sternekoch Martin Göschel antritt, der das Haus per Ende Wintersaison verlassen hat.

Foto: PD

Hotel Paradies
7551 Ftan/Engadin
Schweiz

Telefon +41 (0) 81 861 08 08
Telefax +41 (0) 81 861 08 09
info@paradieshotel.ch
www.paradieshotel.ch

Gustav Jantscher



NEU: WEINREISEN UND YACHTING

SeaDream Yacht Club mit exklusiven „Wine-Tastings“ im
September und Oktober 2014



Hydra

Vom 20. September bis zum 8. November 2014 bietet der SeaDream Yacht Club allen Weinliebhabern vier verschiedene Weinreisen, inklusive einer speziellen Weinbildungsreise, an. Diese Erlebnisreisen ergänzen das innovative kulinarische Programm der zwei Megayachten, die das erste „Raw Cuisine Menue“ sowie lokale Köstlichkeiten der jeweiligen Anlaufhäfen an Bord präsentieren. Erst kürzlich stellte SeaDream für die Nordeuropareisen im Sommer 2014 ein neues skandinavisches Menü vor, dass täglich Rentier- und Elchfleisch sowie Fischprodukte aus einheimischen Gewässern offeriert.

„Die Küche und damit das Kulinarik-Team von SeaDream werden von unseren Gästen regelmäßig mit Begeisterung bewertet. Die Köche verwenden lokale Zutaten, die wir von den verschiedenen Anlaufhäfen an Bord bringen, um die 112 Gäste zu verwöhnen“, so Bob Lepisto, Präsident des SeaDream Yacht Clubs. „Unsere neuen Weinreisen sind eine wunderbare Erweiterung dessen und bauen auf Tradition. Die Gäste lernen legendäre Weingüter kennen und erfahren von Weinexperten und Winzern alles über die edlen Tropfen, ein einmaliges Erlebnis auf See.“ SeaDream I und II werden im Atlantik und im Mittelmeer auf drei Weinreisen unterwegs sein und dabei Häfen in Italien,

Spanien und Portugal als bekannte Weinländer anfahren. Ob für Anfänger oder Weinkenner, jede der Reisen, die von SeaDreams Weindirektorin Erica Landin entwickelt wurden, bietet neue Einblicke und das Beste aus der Welt des Weines. SeaDream Gäste besuchen exklusive Weingüter, erleben Weintastings lokaler Rebsorten inklusive kulinarischer Köstlichkeiten, lernen alles Wissenswerte über die Herstellung von Weinen und erhalten einen Einblick in die Keller der Weingutbesitzer. Die außergewöhnliche Weinbildungsreise ist eine transatlantische Reise von Lissabon nach San Juan und dauert ganze zwölf Tage.

Die Weinreisen im Überblick:

- **Siebtentägige Weinreise von Rom nach Athen:** Abfahrt am 20. September 2014 mit SeaDream I – inklusive einer Übernachtung auf Capri, Besuch von Taormina in Sizilien und den griechischen Inseln Fiskardo, Itsa und Hydra.
- **Siebtentägige Weinreise von Monte Carlo nach Rom:** Abfahrt am 27. September 2014 mit SeaDream II – Besuch von St. Tropez, Calvi und Bastia in Frankreich und Italien's Cinque Terre Häfen Elba und Porto Santo Stefano.

• **Zehntägige Weinreise von Barcelona nach Lissabon:** Abfahrt am 18. Oktober 2014 mit SeaDream II – inklusive zwei Übernachtungen in Malaga und Sevilla, Spanien. Auf dieser Reise geht es nach Ibiza, Valencia, Cartagena und Cadiz in Spanien sowie nach Tanger (Marokko) und Portimao (Portugal).

• **Zwölftägige Weinbildungsreise von Lissabon nach San Juan:** Abfahrt am 28. Oktober 2014 mit SeaDream II – die Reise beginnt mit einer Weintour in Lissabon und dem Besuch der Insel Madeira am Nachmittag bevor die transatlantische Überfahrt mit SeaDream II nach San Juan losgeht.

Die Broschüre zu den Weinreisen 2014 inklusive detaillierter Routenbeschreibung steht ab sofort auf der Webseite zur Verfügung: <http://bit.ly/1iYwEhD>.

Foto: SeaDream Yacht Club

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

WETTBEWERBSFESTIVAL DER GEHOBENEN GASTRONOMIE IN HAMBURG ZU GAST

Mit Ausblick auf die Elbe starten im Hamburger Hafen, am 29. und 30. Juni, die norddeutschen Anwärter um die prestigereichen Titel „Koch des Jahres“ und „Pâtissier des Jahres“

Das Unilever-Haus wird Ende Juni Schauplatz des Wettbewerbs zwischen Norddeutschlands neuen Talenten der Gourmetküche. Gesucht werden aufstrebende Köche und Pâtissiers, die sich der Herausforderung um eines der begehrten Tickets zum Finale stellen. Neben Ruhm und Anerkennung in der Fachwelt sind für die Gewinner Preisgelder in Höhe von 29.000€ ausgeschrieben. Für eine transparente Bewertung sorgt die hochkarätige Jury aus Sterneköchen, die einzig die Ergebnisse auf den Tellern beurteilt. Hamburger Spitzenköche wie Heinz Otto Wehmann (Landhaus Scherrer), Thomas Martin (Jacobs Restaurant) und Starpâtissier Christian Hümb's (Restaurant Haerlin im Hotel Vier Jahreszeiten) sind unter anderem Juroren beim Vorfinale in der Hansestadt.

Ebenso wie die nordische Gastrowelt fiebert auch das Organisationsteam dem Termin entgegen. „Das Niveau ist in Hamburg erfahrungsgemäß sehr hoch,“ so Managerin Nuria Roig, „beim Finale 2013 auf der Anuga in Köln konnten die beiden Hamburger Gewinner Platz zwei und drei belegen!“. Für eine erfolgreiche Bewerbung gilt es, ein eigens komponiertes 3-Gang-Menü zu entwerfen. Welche Produkte und Techniken dabei verwendet werden, ist den Kandidaten vollkommen freigestellt. Einzig der Wareneinsatz ist auf 16 Euro pro Person begrenzt.

Wie beim Koch des Jahres sind auch für den süßen Wettbewerb klare Anforderungen gegeben: eine Praline oder ein Petit Four, ein Freestyle-Dessert und ein Dessert mit den drei Pflichtkomponenten Matcha-Tee, Erdbeere und Mandel bilden die Bewerbung für den Pâtissier des Jahres. Die vier erfolgreichen Gewinner der Vorfinale dürfen beim großen Finale im

Oktober 2015 in Köln um die begehrten Titel kämpfen.

Der Wettbewerb ist für seine Transparenz sowie das klare Beurteilungssystem durch die anonyme Bewertung der Sternejury bekannt. So ist es nicht verwunderlich, dass hier die neuen Stars der Zukunft entdeckt werden. Der „Koch des Jahres 2011“, der Österreicher Sebastian Frank, erhielt kurz nach dem Finale seinen ersten Stern für das Berliner Restaurant Horváth. Jetzt sitzt **Sebastian Frank** selbst in der Jury, mit Fachkollegen wie **Heinz Otto Wehmann**, Landhaus Scherrer in Hamburg, **Thomas Bühner**, La Vie in Osnabrück, **Thomas Martin**, Jacobs Restaurant Hamburg, Präsident **Dieter Müller**, MS Europa, **René Frank** aus dem La Vie in Osnabrück, **Christian Hümb's**, Haerlin Restaurant im Hamburger Hotel Vier Jahreszeiten und **Andy Vorbusch** aus der Düsseldorfer SÖÖT Pâtisserie & Kaffeerösterei. Zum Vorfinale der Pâtissiers in Hamburg wird mit **Xano Saguer** aus dem ersten Dessertrestaurant der Welt, dem Espaisucre in Barcelona, ein großer internationaler Stern die Jury komplettieren. In familiärer Atmosphäre treffen im Unilever-Haus große Spitzenköche, Konditoren, Pâtissiers, Entscheidungsträger aus Hotellerie und Industrie, Restaurantbesitzer, Auszubildende und Servicepersonal zusammen. Dem interessierten Besucher ist bei dem zweitägigem Gourmetspektakel ein buntes Programm aus Live-Wettbewerb, Showcookings, Tastings und vielem mehr geboten.

Kontakt:

„Koch des Jahres“

Carola Haug:

chaug@kochdesjahres.de

Tel: 0176-35418028

Weitere Informationen unter

www.kochdesjahres.de

HAUSBOOT-REVIER FÜR PIONIERE:

Neue Kuhnle-Tours-Basis in Polen

Wie vielfältig die Möglichkeiten sind, Polen auf dem Wasserweg zu entdecken, hat sich in der Bootswelt bis jetzt kaum herumgesprochen. Wer weiß schon, dass man zum Beispiel in Danzig mit dem Hausboot bis vor die Tore der Altstadt fahren kann, es über Weichsel und Nogat tolle Rundtörns gibt, man unterhalb der Weltkulturerbe-Marienburg anlegen kann und der wasserbaulich spektakuläre Oberländische Kanal auch Charter-



Boot als Badeinsel: Vor Anker in einem schönen See fühlt sich jede Crew wie Robinson Crusoe.

booten auf seinen geeigneten Ebenen die Passage ermöglicht? Die Charterfirma Kuhnle-Tours, die den Wassertourismus gleich nach der Wiedervereinigung in die neuen Bundesländer brachte, leistet auch in Polen Pionierarbeit. Im Mai wurde die zweite Basis des Unternehmens in Polen in Elbing offiziell eröffnet. Das liegt in der Nähe des Frischen Haffs, das übrigens wie auch Weichsel, Nogat und Co fährerscheinfrei für Chartercrews ist. Mehr Infos im Katalog Bootsferien 2014, den man kostenlos unter der Telefonnummer (03 98 23) 2 66-0 oder unter www.kuhnle-tours.eu anfordern

Foto: Harald Mertes

Kontakt:

Kuhnle-Tours GmbH

Dagmar Rockel-Kuhnle

presse@kuhnle-tours.de

Telefon: +49 (0) 3 98 23 2 66-0

Bad Füssing wirkt und wirkt und wirkt ...

Bad Füssing im Herzen des Bayerischen Golf- und Thermenlands begeistert seine Gäste auch 2014 mit einem legendären Heilwasser, Wellness-Spaß und günstigen Preisen.

Eintauchen und aufleben in Europas beliebtester Thermenlandschaft: Mit rund 1,6 Millionen Gästen aus Bayern, Deutschland, Europa und nahezu allen Kontinenten ist Bad Füssing in Niederbayern das Heilbad mit den meisten Übernachtungen weltweit. Die Wirkung des legendären Heilwassers, in den 30er Jahren durch Zufall bei der Erdölsuche entdeckt, ist der Erfolgsmotor für den Aufstieg des einstigen niederbayerischen Weilers zum „Star“ unter den über 300 deutschen und den weit über 1.000 Heilbädern in Europa.

Wichtigster Schlüssel für die Beliebtheit Bad Füssings ist die legendäre Heilwirkung des Bad Füssinger Heilwassers. Studien bestätigten seinen besonderen, heilenden Einfluss bei Rheuma, Gelenk- und Rückenproblemen. Im Rahmen einer großen Untersuchung bestätigten 70 Prozent der 3.000 befragten Gäste eine deutliche Linderung ihrer Schmerzen in Gelenken und Wirbelsäule und ganz erhebliche Besserung der Beweglichkeit. Heute können die Gäste in Bad Füssing die legendäre Heilwirkung des aus 1.000 Metern Tiefe sprudelnden Thermalwassers in über 100 verschiedenen Therapie-, Bade- und Entspannungsbecken mit zusammen mehr als 12.000 Quadratmetern Wasserfläche genießen. Drei Quellen mit einer Ergiebigkeit von 100.000 Litern pro Stunde versorgen die Badelandschaften ständig mit frischem Heilwasser.

Bad Füssing sieht sich mit seinen drei Thermalzentren, der Therme 1, der Europa Therme, dem Johannesbad und der Therapiekompetenz heute als der „Treffpunkt Gesundheit der Deutschen“.

Gesundheitsurlaub der Zukunft: mit Spaß gesund werden

Bad Füssing präsentiert sich 2014 aber vor allem auch als einer der neuen Sterne am deutschen Wellness-Himmel, u.a. mit dem in ganz Deutschland bislang beispiellosen Saunahof, integriert in einen

wieder aufgebauten niederbayerischen Vierseit-Bauernhof aus dem 18. Jahrhundert. Eine Vielzahl origineller Saunen und Wellness-Attraktionen warten hier auf die Gäste.

150 Ärzte und Therapeuten, neue Therapien sowie viele 100 Wohlfühlinseln

Rund 200 Millionen Euro haben die Gemeinde und private Unternehmer in den letzten Jahren in den Ausbau der Infrastruktur, in noch mehr Komfort für die Gäste und immer neue Attraktionen investiert.

Ständig wird das Angebot für Kurgäste, Wellness- und Gesundheitsurlauber erweitert: vom Thermalwasserfall bis zu asiatischen Entspannungsprogrammen, von der Super-Sauerstofftherapie im Thermalwasser bis zum 18-Loch-Golfplatz, speziell modelliert für Golfer mit Gelenkproblemen, oder mehrere 100 Meter lange Strömungskanäle zum beinahe schwerelosen Flanieren im warmen, heilenden Nass.

Auf vielen Gebieten der modernen Balneo-Medizin ist Bad Füssing bis heute Vorreiter und Vorbild für andere Kurorte. Über 150 Ärzte und Physiotherapeuten kümmern sich um die Gesundheitsprobleme der Gäste. Das Bad Füssinger Lebensstil-Training, entwickelt zusammen mit der Technischen Universität Mün-

chen, hilft, die verbreitetsten Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislaufprobleme oder Diabetes zu vermeiden. Die Gäste können zwischen einem beispiellosen breiten Medizin- und Wellnessangebot wählen: von der Traditionellen Chinesischen Medizin bis zur computergesteuerten Rückenstraße, von minimalinvasiver Chirurgie bis hin zu Behandlungen im Deutschen Zentrum für Osteoporose.

85 Prozent Stammgäste

Auch deshalb gilt für Bad Füssing: Wer einmal da war, kommt immer wieder. Der Stammgäste-Anteil liegt bei über 85 Prozent, auch weil Füssing seit Jahren und auch 2014 seinen Kurgästen und Gesundheitsurlaubern viel bietet fürs Geld: So gibt es eine Woche Gesundheitsurlaub inklusive Übernachtung/Frühstück, Eintritt in die Thermen und einer Gesundheitsanwendung bereits ab 295 Euro, eine Gästekarte mit Gratisleistungen im Wert von über 100 Euro inklusive.

Foto: Kur- & Gästeservice Bad Füssing

Kur- & Gästeservice Bad Füssing
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Telefon: 0 85 31/97 55 80
Telefax: 0 85 31/21 36 7
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de

Mit mehr als 12.000 qm Wasserfläche, hier die Außenbecken des Johannesbads, bietet Bad Füssing seinen Gästen Europas weitläufigste Thermenlandschaft.



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



Ausführlicher Hotel- und Restaurantführer Main Cities of Europe 2014 Michelin Guide

Michelin Travel Publications
Michelin Editions des Voyages
1160 Seiten, 29,95 Euro
ISBN: 978-2-06-718904-1

In diesem Band lässt sich vom Luxushotel bis zum Landgasthof und vom Sterne-Restaurant bis zur Weinstube alles finden, was das Herz eines Genießers begehrt. Die Auswahl der besten Häuser in den Hauptstädten Europas und in allen Preiskategorien, wird von einem erfahrenen Inspektoren Team zusammengestellt.



Eine Flugreise in die Welt des Wissens Warum Tee im Flugzeug nicht schmeckt

Brian Clegg
Hanser Verlag
240 Seiten, 14,90 Euro
ISBN: 978-3-446-43010-5

Fliegen ist etwas Alltägliches geworden. Dabei ist es ein Wunder. Zwischen Check-in und sicherer Landung begeben wir uns in die Hand der Wissenschaft. Brian Clegg erklärt, wieso wir ohne Relativitätstheorie ins Meer stürzen würden, weshalb Vielfliegen eine Verjüngungskur und eine wohlgeschmeckende Tasse Tee im Flugzeug ein Ding der Unmöglichkeit ist.



Thriller Noah

Sebastian Fitzek
Bastei Lübbe
559 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-7857-2482-8

Er weiß nicht, wie er heißt. Er hat keine Ahnung, wo er herkommt. Die Obdachlosen, mit denen er umherzieht, nennen ihn Noah, weil dieser Name tätowiert auf der Innenseite seiner Handfläche steht. Noahs Suche nach seiner Herkunft wird zu einer Tour de force.



Ein neuer Fall für Andrea Camilleris Commissario Montalbano Der Tanz der Möwe

Andrea Camilleri
Bastei Lübbe
272 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-7857-2499-6

Der Todestanz einer Möwe als Vorbote düsterer Ereignisse? Leider nur zu wahr, denn kurze Zeit später ist Commissario Montalbano Lieblingsmitarbeiter Fazio verschwunden. Als Montalbano ihn unter abenteuerlichen Umständen wiederfindet, ist die Freude nur von kurzer Dauer. Denn Fazio kann sich an nichts erinnern, auch nicht an die beiden Toten neben ihm.

Vielschichtiger Thriller um ein unmoralisches Glücksspiel

Das Los

Tibor Rode
Bastei Lübbe
636 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-431-03893-4



Für was bist du bereit, deine Seele zu verkaufen? Diese Frage müssen sich vier Menschen in verschiedenen Teilen der Welt stellen, als ihnen ein Mönch die Teilnahme an einem jahrhundertealten Spiel anbietet. Ihr Einsatz: alles, was sie besitzen. Der Gewinn: ein Preis von unermesslichem Wert – die Erfüllung all ihrer Träume.

Graphic Novel nach dem Roman „The Outfit“ von Richard Stark

Parker: Das Syndikat

Darwyn Cooke
Eichborn
160 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-8479-0562-2



Parker hat alle offenen Rechnungen mit den Gangstern beglichen, die ihn hintergangen haben. Seither lebt er auf großem Fuß. Er wohnt in prunkvollen Hotels und genießt endlich die schönen Dinge des Lebens. Bis ein Denunziant ihn beim Syndikat verrät, um das auf Parker ausgesetzte Kopfgeld zu kassieren.

Keine Macht, kein Recht

Die Erbin

John Grisham
Heyne
704 Seiten, 24,99 Euro
ISBN: 978-3-453-26910-1



Spektakulärer hätte Seth Hubbard seinen Tod nicht inszenieren können. Als sein Mitarbeiter ihn eines Morgens aufgehängt an einem Baum findet. Niemand hätte mit einem Freitod gerechnet. Hubbards Familie sieht das pragmatischer und ist in erster Linie an der Testamentseröffnung interessiert. Alleinige Erbin ist aber seine schwarze Haushälterin Lettie Lang. Ein erbitterter Erbstreit beginnt ...

Kulturgeschichte und Architektur von der Antike bis heute

Die Synagoge

Chaim Noll
Verbrecher Verlag
448 Seiten, 29,00 Euro
ISBN: 978-3-943167-77-1



Im Zentrum des Romans steht die meist leere Synagoge des Ortes. Nur einige wenige, wie die Deutschen Abi und Livia, oder der russischstämmige Paul aus England suchen hier Halt und Trost. Anderen ist sie eher ein Dorn im Auge, so auch Holly, einem radikalen Veganer und Wehrdienstverweigerer, der nach einer Europareise mit Depressionen und Aggressionsschüben zu kämpfen hat ...



Ein raffinierter Krimi voller Action und Spannung

Allmen und die verschwundene María

Martin Suter
Diogenes Verlag
224 Seiten, 18,90 Euro
ISBN: 978-3-257-06887-0

Die Geschichte um das wertvolle Dahlienbild erreicht einen neuen Höhepunkt: Carlos zittert um die entführte María Moreno und bringt Allmen dazu, Dinge zu tun, die dieser sich nie hätte träumen lassen.



Ein Thriller, Politrdrama und Familiensaga – hart, rasant und berührend

Breaking News

Frank Schätzing
Kiepenheuer & Witsch
976 Seiten, 26,99 Euro
ISBN: 978-3-462-04527-7

Tom Hagen, gefeierter Star unter den Krisenberichterstatlern, ist nicht zimperlich, wenn es um eine gute Story geht. Die Länder des Nahen Ostens sind sein Spezialgebiet, seine Reportagen Berichte aus der Hölle. Doch in Afghanistan verlässt ihn sein Glück. Eine nächtliche Geiselnbefreiung endet im Desaster. Hagens Ruf ist ruiniert, verzweifelt kämpft er um sein Comeback.



Philosoph auf vier Pfoten – Kater Zweistein sinniert über die Welt

Zweistein oder Das Brummen der Welt

Franziska Wolffheim
Knaus
144 Seiten, 12,99 Euro
ISBN: 978-3-8135-0610-5

Auf den ersten Blick scheint Zweistein ein ganz gewöhnlicher Kater: Er döst viel, spaziert durch sein Revier, nimmt gnädig die Gunstbe-weise seiner Besitzerin entgegen. Aber Zweistein ist in Wirklichkeit ein Kater mit ziemlich viel Verstand, ein Philosoph auf vier Beinen, eigensinnig und unabhängig, ein gewitzter Beobachter, der sich über dieses und jenes auf unserer Welt so seine Gedanken macht.



Behandeln Sie Ihren Arzt schon richtig? Dieses Buch macht Patienten stark.

Gebrauchsanweisung für Ihren Arzt

Dr. med. Gunter Frank
Knaus
304 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-8135-0578-8

Jeden Tag werden unzählige falsche Diagnosen gestellt, werden Pati-enten übertherapiert oder ohne erwiesenen Nutzen behandelt. Das erschüttert das Vertrauen in die Medizin insgesamt. Aber was kann der Einzelne tun? Der Heidelberger Arzt und Bestsellerautor Gunter Frank stellt das erste wirkungsvolle Konzept zur Stärkung der Patien-ten vor. Mit Checklisten und Praxis-Teil.



Scheint gar nicht so leicht, in Würde zu altern!

Der Bibliothekar, der lieber dement war als zu Hause bei seiner Frau

Dimitri Verhulst
Luchterhand Literaturverlag
144 Seiten, 12,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87432-6

Es muss doch noch mehr geben als eine langweilige, vorgezeichnete Existenz ins Grab hinein, eine lieblose Ehe, die einem jede Selbst-achtung raubt, und Kinder, die einem fremd sind – sagt sich der gut siebzigjährige Désiré Cordier eines schönen Tages. Und beschließt, einen auf dement zu machen.



Ein Buch wie wenige andere. Politisch versiert und stilistisch ein Kunststück

Vor dem Fest

Saša Stanišić
Luchterhand Literaturverlag
320 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87243-8

Es ist die Nacht vor dem Fest im uckermärkischen Fürstenfelde. Das Dorf schläft. Bis auf den Fährmann – der ist tot. Und Frau Kranz, die nachtblinde Malerin, die ihr Dorf zum ersten Mal bei Nacht zeigen will. Ein Glöckner und sein Lehrling wollen die Glocken läuten, das Problem ist bloß: die Glocken sind weg. Eine Füchsin sucht nach Eiern für ihre Jungen, und Herr Schramm, ein ehemaliger Oberst der NVA, findet mehr Gründe gegen das Leben als gegen das Rauchen.



Brillante, einzigartige, witzige, zärtliche und übermütige Erzählungen

Zehnter Dezember

George Saunders
Luchterhand Literaturverlag
272 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87427-2

George Saunders seziert in seinen oft nur wenige Seiten langen Sto-rys mit beißendem Humor und oft nur wenigen Strichen die ganze Fehlbarkeit und Schwäche der menschlichen Natur wie unserer Ge-sellschaft und Zeit. Diese Erzählungen vergisst man lange nicht.



Ein Soldatenleben in 10 Bänden 1910 - 1923

„Krieg! Mobil!“

Hans Tröbst
Amazon Media EU S.à r.l., Kindle Edition
604 Seiten, 6,99 Euro
ASIN: B00ICZ2MHO

Neuerscheinungen über den Ersten Weltkrieg gibt es gegenwärtig anlässlich des 100. Jahrestages des Kriegausbruchs viele. Doch wenige davon sind so lebendig, so informativ und so anschaulich geschrieben wie die Schilderungen des Hauptmann a.D. Hans Tröbst. Auch mit den kostenlosen Lese-Apps von Amazon zu lesen.

One-Touch für 17 Kaffeespezialitäten

Neu von Krups: One-Touch-Cappuccino Vollautomat EA 9010 mit 17 voreingestellten Kaffee-/Milch-Spezialitäten / Selbstreinigende Milchschaumdüse für maximale Hygiene / Zubereitung von Milchschaumgetränken in einem Schritt / Vollautomatische Mahlgradanpassung / Produktkonzept durch Marktstudie validiert

Krups präsentiert mit dem EA 9010 ein Highlight im Segment der Kaffeevollautomaten: Er verfügt über 17 voreingestellte Rezepturen für Kaffee-/Milch-Getränke, die sich mit nur einem Knopfdruck herstellen lassen. Von Ristretto und Espresso über Lungo und Cappuccino bis hin zu außergewöhnlichen Kreationen wie einem Red Eye Coffee oder einem Flat White ist für jede Gelegenheit und jeden Geschmack etwas dabei. Dank der integrierten Milchschaumdüse werden alle Getränke – ob mit oder ohne Milch – direkt in der Kaffeetasse zubereitet. Nach der Zubereitung einer Rezeptur mit Milch reinigt sich die Düse vollautomatisch selbst. Für den Verbraucher bedeutet das: kein Reinigungsaufwand für Düse oder einen separaten Milchbehälter und maximale Hygiene zu jeder Zeit. Die Zubereitung aller aromatischen Milch-/Kaffeespezialitäten erfolgt mit nur einem Fingerdruck. Nach dem Start der Zubereitung, senkt sich die Milchschaumdüse vollautomatisch in die Tasse und erhitzt und schäumt die Milch in einem zweistufigen Prozess auf. Abschließend fließt der frisch ge-

mahlene und aufgebrühte Kaffee in die Tasse. Die Düse wird nach jedem Gebrauch mit heißem Wasser gespült, um so Bakterien vorzubeugen. Für echten Profigenuss zu Hause passt der Krups EA 9010 den Mahlgrad automatisch an die ausgewählte Kaffeespezialität an. Denn ob Ristretto, Espresso oder klassischer Kaffee: Für perfekte Ergebnisse benötigt jede Kaffee-Kreation einen speziellen Mahlgrad. Mit dem neuen Krups EA 9010 beweist das Unternehmen ein weiteres Mal seine Kompetenz in Sachen Kaffee: Innovative Technologie, absoluter Bedienkomfort und höchste Produktqualität machen den Kaffeevollautomaten zu einem Kaffee-künstler – also einem Barista – für zu Hause.

Gerade die Kaffee-kreationen mit Milchschaum werden beim Verbraucher in den letzten Jahren immer beliebter. „Wegen der umständlichen Reinigungsprozesse bei herkömmlichen Kaffeevollautomaten scheuen sich Verbraucher aber oft davor, den täglichen Cappuccino oder Latte Macchiato zu Hause zu genießen“, weiß Stefan Burkhardt, Produktmanager für Espresso bei Krups. „Unsere Innovation setzt somit neue Maßstäbe hinsichtlich Funktionalität und Vielfalt der Rezepturen“, so Burkhardt.

Mit dem speziellen „Favoriten“-Menü des Krups EA 9010 können bis zu acht Personen jeweils acht Lieblingsrezepte pro-



grammieren und bei Bedarf abrufen. Für die Zubereitung des persönlichen Lieblingsgetränks können Temperatur, Wassermenge und Kaffeestärke ganz nach Geschmack variiert werden. Das Touchscreen-Farbdisplay ermöglicht eine intuitive, benutzerfreundliche Bedienung und alle Funktionen sind einfach und komfortabel an der Vorderseite zugänglich.

Mit seinen 17 einprogrammierten Kaffeespezialitäten ist der Krups EA 9010 eine Weiterführung des beliebten Krups EA 9000. Eine von Krups durchgeführte Verbraucherstudie belegt, dass dieser Kaffeevollautomat perfekt auf die Konsumentenwünsche von heute zugeschnitten ist. So finden 89 Prozent der Verbraucher die Hygiene bei einem Kaffeevollautomaten besonders wichtig und 86 Prozent wünschen sich eine einfache und intuitive Bedienung. Auch die Programmierung eigener Kaffee-Rezepte ist der Mehrheit der Befragten sehr wichtig. Darüber hinaus sprechen viele Bewertungen und Auszeichnungen für den EA9000. Die Stiftung Warentest zum Beispiel bewertete das Gerät in der Ausgabe 12/2012 mit der Gesamtnote „gut“ und vergab in puncto Zuverlässigkeit die Note 1,8. Auch die Urteile des ETM-Testmagazins (92%) sowie der Zeitschrift „Guter Rat“ (1,5) sind überdurchschnittlich positiv. Ausgezeichnet wurde das Gerät 2012 dann noch mit dem red dot und dem Kücheninnovationspreis.

Fotos: Krups

www.krups.de



Grill-Innovation von Tefal: der erste intelligente Grill

Einzigartig in Deutschland: Der OptiGrill erlaubt kontrolliertes Grillen mit zuverlässig perfektem Ergebnis / Elektrischer Kontaktgrill misst Dicke und Anzahl des aufgelegten Fleisches / Lichtindikator zeigt Garzustand an: blutig, medium, well-done / Sechs Grillprogramme plus Auftaufunktion und manuelle Betriebsweise.

Grillen zählt nach wie vor zu einer der Lieblingsbeschäftigungen der Deutschen, der Trend ist ungebrochen und inzwischen mehr und mehr unabhängig von der Jahreszeit. Die Zeiten, als nur Würstchen auf den Rost kamen, sind längst vorbei, auf deutschen Grills liegen immer mehr Steaks, Filets oder Edelfische. Umso ärgerlicher ist es dann, wenn das qualitativ hochwertige Fleisch durch zu kurzes oder zu langes Braten nicht zart und saftig ist oder der gewünschte Garzustand nicht erreicht wurde. Solchen Missgeschicken setzt der neue Tefal OptiGrill ein Ende: Mit seiner patentierten und weltweit einzigartigen Technologie liefert der Tefal OptiGrill zuverlässig perfekte Resultate. Dabei stimmt er die entscheidenden Parameter – Temperatur und Grilledauer – automatisch aufeinander ab, so dass sowohl der volle Geschmack als auch die Zartheit des Fleisches garantiert erhalten bleiben. Mit Hilfe des integrierten Lichtindikators zeigt er zudem den Garzustand des Fleisches an.

Kontrolle über den Grillvorgang ist der Schlüssel zu optimal gegrilltem Fleisch. Eine hohe Temperatur beim Anbraten sorgt für eine wohlschmeckende Kruste, im Inneren des Grillguts entscheidet die Temperatur über den Garzustand: blutig, medium oder well-done. In einer Pfanne oder mit einem herkömmlichen Grill sind die richtigen Temperaturen nur sehr schwer zu kontrollieren und optimieren, hier spielen eher Erfahrung und Gefühl eine Rolle – was nicht immer zum gewünschten Ergebnis führt. Hier kommen die elementaren Besonderheiten des Tefal OptiGrill-Konzepts ins Spiel. Es beruht auf drei patentierten Technologien: der Programmauswahl, der Erkennung von Dicke und Anzahl des

Grillguts sowie einem Lichtindikator für die Anzeige des Grillzustands. Entscheidend für das ideale Grillergebnis ist das Zusammenspiel dieser Technologien: Die Anzeige des Grillzustands wird möglich durch die Kombination von gewähltem Programm mit automatischer Dicken- und Mengenmessung.



Über sechs Programme mit voreingestellten Grillzyklen steuert man die Temperatur des Grillvorgangs. Es gibt je ein Programm für Burger, Bacon, rotes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte sowie Würstchen. Der Grill reguliert die benötigte Temperatur automatisch und stellt damit sicher, dass sie genau auf Art und Empfindlichkeit der verwendeten Zutat abgestimmt ist und somit das gewünschte Grillergebnis erzielt wird. Je nach Fleischart heizt der Grill fünf bis acht Minuten vor. Für scharfes Anbraten wird er bis zu 250 Grad Celsius heiß.

Patentiert ist auch der „Automatic Cooking Sensor“. Ein Sensor im Fuß des Gerätes misst die Dicke der Zutaten und passt den Grillvorgang automatisch daran an. Zudem wird dauerhaft die Temperatur in der oberen Grillplatte gemessen, um im-

mer die richtige Temperatur zu gewährleisten. Die Automatik erkennt über die Temperaturveränderung auch die Anzahl der Grillstücke.

Der Lichtindikator schließlich erlaubt es, den Garprozess direkt zu verfolgen, von „blutig“ über „medium“ bis zu „well-done“. Der jeweilige Garzustand wird dabei sowohl über eine Leuchte als auch mit einem Signalton angezeigt, sodass man das Fleisch genau dann entnehmen kann, wenn es den gewünschten Zustand erreicht hat. Am Ende des Garvorgangs wechselt der OptiGrill automatisch in die Warmhaltefunktion, sodass ein Anbrennen nicht möglich ist.

Zusätzlich gibt es eine Auftaufunktion, mit der sich selbst tiefgefrorene Zutaten problemlos grillen lassen. Der Grillvorgang kann auch rein manuell gesteuert werden, zum Beispiel für Gemüse oder individuelle Rezepte. Hierfür bleibt die Temperatur immer gleich.

Die Platten des Tefal OptiGrill sind antihaftbeschichtet, abnehmbar und spülmaschinengeeignet. Für einen optimalen Fettablauf während des Grillvorgangs sind sie um sieben Grad geneigt, das Fett wird dann in einer großen Schale aufgefangen. Die 600 Quadratcentimeter große Grillfläche wird mit einer Leistung von 2.000 Watt beheizt. Die Auto-Off-Funktion bietet zudem einen hohen Sicherheitskomfort. Zum Lieferumfang gehört auch ein Rezeptheft, das für jedes Programm Rezepte für leckere Grillspezialitäten enthält.

Fotos: Tefal

www.tefal.de



Hamburger Ärzte informieren sich über Wein und Gesundheit

Am 11. April 2014 fanden sich auf Einladung des Landesverbandes der Ärzte im öffentlichen Gesundheitsdienst (ÖGD) Hamburg rund 80 Ärzte ein, um mehr über das Thema Wein und Gesundheit zu erfahren. Nach der Begrüßung der Bezirksbürgermeisterin hieß auch der ÖGD-Vorsitzende und Organisator der Veranstaltung Dr. Johannes Nießen die Kollegen willkommen und führte kurzweilig durch das Programm. Der Internist und Krebspezialist Dr. Bernd Flath sprach über:

Medizinische Aspekte des Weingenusses beim Gesunden

Die Frage, ob Weingenuss der Gesundheit zuträglich sei oder nicht, wird immer wieder heiß diskutiert und von Laien und Medizinern oft sehr unterschiedlich beantwortet. Daher trug Dr. Flath in seinem Vortrag die wissenschaftliche Evidenz zu diesem Thema zusammen, um zu einer fundierten Antwort zu kommen. Nach einem kurzen Rückblick in die Medizingeschichte, der die Bedeutung von Wein als Arzneimittel von der Antike bis zur jüngeren Vergangenheit darstellt, stellte der Internist zunächst die Gefahren des übermäßigen Alkoholkonsums dar, insbesondere die alkoholische Lebererkrankung. Aber auch die positiven Aspekte des maßvollen Genusses sind unbetritten: Anhand einer großen Metaanalyse wurde gezeigt, dass alkoholische Getränke in niedrigen Dosen die Sterblichkeit senken können, ein Effekt, der vor allem auf das verminderte Risiko an einer Herz- oder Gefäßkrankheit zu sterben, zurückzuführen sei. Beim Wein verdienen neben dem Alkohol vor allem die zusätzlichen Wirkungen seiner phenolischen Inhaltsstoffe Erwähnung, insbesondere die des Resveratrols. Etliche Studien legen nahe, dass sie dem Wein gegenüber anderen alkoholischen Getränken günstigere gesundheitliche Auswirkungen verschaffen. Im zweiten Vortrag der Fortbildung referierte Dr. Gerhard Kreuter aus Bad-Neuenahr, ebenfalls Internist und seit 1996

Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der DWA über die Themen:

WINE in MODERATION & Diabetes und Wein – darf das sein?

Dr. Kreuter stellte seinen ärztlichen Kollegen zunächst die Inhalte und Ziele des paneuropäischen Programms WINEinMODERATION (WiM) vor, mit dem die Weinwirtschaft und in Deutschland insbesondere die DWA einen verantwortungsvollen und moderaten Weinkonsum propagiert. Ein gesunder Lebensstil mit Wein stellt einen bedeutsamen Präventionsfaktor für zahlreiche Erkrankungen dar. Moderat bedeutet: 0,2 bis 0,3 l täglich für die Damen und für die Herren 0,3 bis 0,4 l. In Verbindung mit gesunder „mediterraner“ Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität schützt ein moderater Weingenuss vor Arteriosklerose und damit vor Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Gefäßverschlüssen, der Alzheimer'schen Erkrankung und anderen Demenzen sowie chronisch-entzündlichen Leiden wie Rheuma. Im Mittelpunkt seines Vortrags stand jedoch das Thema „Diabetes und Wein“ mit Vorstellung der eigenen Studien. Die 7 bis 8 Millionen Typ-2-Diabetiker sind Hochrisikopatienten für die Arteriosklerose mit ihren Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörung der Beine mit Amputation, Nierenschädigung bis hin zur Dialyse sowie Schädigung der Augen bis hin zur Blindheit. Sie fallen beim Arzt insbesondere durch eine erhöhte Gerinnungsneigung des Blutes („präthrombotischer Zustand“) und durch Fettstoffwechselstörungen mit besonders gefäßschädigenden LDL-Cholesterinpartikeln und erniedrigtem HDL-Cholesterin auf. Wein in moderaten Mengen genossen wirkt durch seine Inhaltsstoffe Alkohol und die Polyphenole diesen pathologischen Mechanismen entgegen: Er senkt die Gerinnungsneigung des Blutes, erhöht das HDL- und senkt das LDL-Cholesterin. Hinzu kommt seine antioxidative Wirkung, die die Funktion der Gefäßinnenwände verbessert.

Zusammenhang zwischen Alkoholzufuhr und Diabetesneuerkrankung

All dies bewirkt, dass moderate Weintrinker seltener an Diabetes vom Typ 2 erkranken und dass bei manifester Erkrankung die gefährlichen Folgekrankheiten verhindert oder gelindert werden. In seiner ersten Diabetes-Ahrwein-Studie 2003 bis 2005 konnte Kreuter nachweisen, dass nach 300 ml Spätburgunder-Rotwein von der Ahr täglich über 6 Wochen genossen, das HDL signifikant anstieg und der Gerinnungsförderer Fibrinogen ebenso signifikant abfiel. Blutdruck, Puls, Gewicht blieben ebenso konstant wie die Leberwerte. In weiteren Studien in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Flesch, ehemals Universitätsklinik Köln, konnte gezeigt werden, dass Herz- und Gefäßschutzzellen (endotheliale Progenitorzellen) bei Typ-2-Diabetikern deutlich erniedrigt sind, jedoch unter dem Genuss von jeweils 300 ml Rot- oder Weißwein signifikant im Blut anstiegen. Auch die Gefäßfunktion verbesserte sich im Verlauf der sechswöchigen Studie signifikant. Somit sinkt das Risiko einer Herz- und Gefäßerkrankung durch moderaten Weingenuss auch bei Typ-2-Diabetikern.

In zwei großen Studien aus dem Jahr 2000 (Ajani et al) und 2006 (Koppes) konnte bereits gezeigt werden, dass die Sterblichkeit an koronaren Herzerkrankungen bei Typ-2-Diabetikern durch moderaten Alkoholgenuss signifikant vermindert wird. Auch die aktuellen Daten der ADVANCE-Studie (siehe Neues aus der Wissenschaft) mit über 11.000 Typ-2-Diabetikern bestätigen, dass die kardiovaskulären Ereignisse bei moderatem Weingenuss zurückgehen und die Sterblichkeit sinkt (Blomster et al.).

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

SO GESUND IST SPARGEL

Dr. Wolfgang Feil

Grün oder weiß, mit Sauce holländaise oder mit Landschweinschinken umhüllt – kein Gemüse hat wohl eine größere Fangemeinschaft als der Spargel. Dass Spargel nicht nur lecker schmeckt, sondern auch noch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, wissen dabei die wenigsten. Was genau ist drin im Spargel, und was macht ihn so gesund?

Was ist drin im Spargel?

Spargel enthält neben Wasser vor allem Eiweiß, Asparaginsäure, reichlich Vitamin C, B1, B2, B6 und E sowie Niacin, Folsäure, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Natrium und Eisen. Spargel ist damit eine der nährstoffhaltigsten Gemüsesorten.

Was macht den Spargel so gesund?

Aufgrund des hohen Nährstoffgehalts hilft Spargel bei zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden. So hilft Spargel gegen:

1. Harnwegsinfekte

Seit der Antike verwendet man Spargel zur Erhöhung des Harnflusses bei Durchspülungstherapien und zur Behandlung von Harnwegsinfekten. Harntreibend wirkt dabei die Aminosäure Asparaginsäure.



Dr. Wolfgang Feil



2. Nierensteine

Die Asparaginsäure im Spargel verhindert ebenso die Bildung von Nierensteinen.

3. Herzbeschwerden

Die im Spargel enthaltene Folsäure sowie die Vitamine B2 und B6 senken den Homocysteinspiegel und stärken so das Herz.

4. Darmbeschwerden

Auch für den Darm bietet der Spargel einen dreifachen Schutz: So stabilisiert die Folsäure in Kombination mit einem hohen Vitamin C-Gehalt die Darmschleimhaut. Zusätzlich kräftigt der Spargelfaserstoff Inulin die Darmflora.

5. Schwache Knochen

Spargel ist auch eine gute Quelle für die Knochenmineralien Calcium und Magnesium, die beide in dem guten Verhältnis 2:1 zueinander vorliegen. Auch das Eiweiß im Spargel unterstützt den Knochenstoffwechsel; immerhin enthält eine große Portion Spargel auch 10g Eiweiß.

6. Schlechte Laune

Da Spargel Tryptophan enthält, fühlen sich Spargeleesser nach dem Essen sehr wohl.

7. Krebs

Das im Spargel enthaltene Sarsapogenin greift Hefepilze (Candida) sowie Leukämiezellen an und schützt so vor Krebs. Für eine therapeutische Wirkung sollte Spargel in größeren Mengen mehrere Tage in der Woche auf den Tisch kommen. Die krebsschützende Wirkung wird unterstützt durch die sekundären Pflanzenstoffe Lycopin und Lutein sowie durch Zink und Mangan.

Fotos: Dr. Feil, iStock

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

Welt Hypertonie Tag 2014: „Bluthochdruck – erkennen und behandeln“

Unter dem Motto „Bluthochdruck – erkennen und behandeln“ wurde am 17. Mai der Welt Hypertonie Tag begangen. Der Aktionstag rückte in den Fokus, wie wichtig die Früherkennung eines Hochdruckleidens ist. Das Gefährliche: Bluthochdruck macht zunächst keine Beschwerden – viele Betroffene erfahren erst durch Folgeschäden, wie etwa Schlaganfall oder Augenerkrankungen, von ihrem zu hohen Blutdruck. Um gezielt gegen die Erkrankung vorzugehen, fanden bundesweit aufklärende Veranstaltungen statt. Vertreter der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention informierten am Welt Hypertonie Tag 2014 über Bluthochdruck, hielten Vorträge und führten Blutdruckmessungen durch.

Rund 20 bis 30 Millionen Bundesbürger leiden unter Bluthochdruck – und nur jeder Zweite weiß von seiner Krankheit. Nicht einmal die Hälfte aller Patienten, die davon wissen, lassen sich von ihrem Arzt behandeln. Dabei kann unbehandelter Bluthochdruck auf Dauer zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen – die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Er wird für 54 Prozent aller Schlaganfälle sowie für 47 Prozent aller Herzkrankheiten verantwortlich gemacht. Weltweit sterben jährlich über 9 Millionen aufgrund eines überhöhten Blutdrucks. Früherkennung und Behandlung von Bluthochdruck ist daher sehr wichtig. Das war auch Thema des diesjährigen Welt Hypertonie Tages. Informative Veranstaltungen, Blutdruckmess-Aktionen und Vorträge sollten die Bundesbürger für das Thema sensibilisieren.

Denn: Rechtzeitig erkannt, lässt sich zu hoher Blutdruck gut regulieren, und Folgeschäden lassen sich somit vermeiden. Oft kann bereits eine Umstellung der Lebensgewohnheiten eine Blutdrucksen-

kung erzielen: Salz- und cholesterinarme Ernährung, regelmäßiges Laufen oder Schwimmen gehen, bei Übergewicht Abnehmen und Nichtrauchen. Sollten diese Schritte nicht die gewünschten Ziel-Werte bringen, ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Schon eine leichte Senkung des Blutdrucks von 5 mmHg kann Folgeschäden

vorbeugen. Das Schlaganfall-Risiko lässt sich damit laut der DEGS1 Studie um bis zu 14 Prozent senken, das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 9 Prozent.

Deshalb sollte jeder seine Blutdruckwerte kennen und regelmäßig Messungen durchführen – oder durchführen lassen, wie etwa beim Hausarzt oder in Apotheken. Bluthochdruck liegt vor, wenn Messungen in der Arztpraxis wiederholt Werte von 140/90 mmHg und mehr ergeben. Experten empfehlen, neben der ärztlichen Messung und Beratung auch in regelmäßigen Abständen zu Hause die Werte zu prüfen. Denn die Messwerte sind beim Arzt durch den „Weißkittel-Effekt“ meist höher als im gewohnten Umfeld. Am besten eignen sich dafür geprüfte Messgeräte, um korrekte Werte zu erhalten. Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention testet regelmäßig Geräte und vergibt entsprechende Prüfsiegel. Experten empfehlen, im Anschluss die Werte in einen Blutdruckpass einzutragen.

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie
und Prävention
70451 Stuttgart
Telefon: +49 711 89 31-605
Fax: -167
Mail: pressestelle@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de

Krank durch Brot

DGVS: Zöliakie bleibt zu oft unerkannt

Mindestens 4 von 1 000 Menschen in Deutschland haben eine Zöliakie. Bei der angeborenen Autoimmunerkrankung kommt es – ausgelöst durch das Klebereiweiß Gluten in Getreideprodukten – zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Durchfall, Nährstoffmangel, aber auch Müdigkeit, Depressionen oder zum Beispiel eine Migräne können die Folge sein. Von „einer hohen Anzahl an erkrankten, aber nicht diagnostizierten Personen“ gehen Experten der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) in ihrer neuen Leitlinie „Zöliakie“ aus. „Es gibt eine ganze Reihe von Erkrankungen, die mit einer Zöliakie einhergehen“, sagt Professor Dr. med. Dr. rer. nat. Detlef Schuppan, Leiter der Zöliakie-Ambulanz am Universitätsklinikum Mainz, der gemeinsam mit seinem Kollegen Professor Dr. med. Andreas Stallmach aus Jena die Erstellung der Leitlinie koordiniert hat. Hierzu gehören vor allem andere Autoimmunerkrankungen wie Typ-1-Diabetes oder autoimmune Schilddrüsenentzündungen. Aber auch unklare Leberwerterhöhungen, rheumatische Beschwerden, Migräne. Beim Kleinkind zeigt sich eine Zöliakie meist mit typischen Symptomen wie Durchfällen, einem aufgeblähten Bauch sowie Mangelerscheinungen. Darüber hinaus wachsen und gedeihen die Kinder nicht gut. Erwachsene klagen bei der erstmaligen Diagnose häufig über lang bestehende Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung und psychische Beeinträchtigungen.

Um eine Zöliakie nachzuweisen, untersuchen Mediziner das Blut auf die in der Regel erhöhten Autoantikörper gegen das Enzym „Gewebetransglutaminase“.

Informationen im Internet
Die Leitlinien auf der Internetseite der
DGVS:
www.dgvs.de/leitlinien/
Deutsche Zöliakie Gesellschaft
www.dzg-online.de

Trotz Rückgang der Folgeerkrankungen:

Beim Typ-2-Diabetes bleibt Vorbeugen besser als Heilen

Eine konsequente medizinische Behandlung kann Diabetespatienten vor Erblindung, Amputationen, Nierenversagen, Herzinfarkt und Schlaganfall bewahren. Der deutliche Rückgang dieser Folgeerkrankungen eines Diabetes, auch „Spätkomplikationen“ genannt, konnte jetzt erstmals für die USA dokumentiert werden. Er wird jedoch von einem weiteren Anstieg der Diabetes-Erkrankungszahlen auch in Deutschland überschattet. Das teilte die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) anlässlich einer im New England Journal of Medicine veröffentlichten Studie mit. Mitarbeiter der Centers for Disease Control and Prevention haben jüngst im New England Journal of Medicine berichtet, dass in den Vereinigten Staaten die Zahl der Herzinfarkte bei Diabetespatienten in den letzten beiden Jahrzehnten um zwei Drittel (minus 67,8 Prozent) zurückgegangen ist. Bei Schlaganfällen (minus 52,7 Prozent) und Amputationen (minus 51,4 Prozent) haben sich die Zahlen mehr als halbiert. Auch Todesfälle infolge eines diabetischen Komas (minus 64,4 Prozent) sind deutlich seltener geworden. „Das sind eindrucksvolle Zahlen, die den heute hohen Standard der medizinischen Diabetesbehandlung aufzeigen“, sagt Professor Dr. med. Dr. h. c. Helmut Schatz, aus Bochum, der davon ausgeht, dass sich auch in Deutschland die Situation für Diabetespatienten verbessert hat.

„Anders als es in den USA der Fall war, sind hierzulande so gut wie alle Menschen krankenversichert und haben damit Anspruch auf eine kostenlose Versorgung“, sagt Professor Schatz. „Wir haben heute nicht nur Medikamente, die Blutzucker, Cholesterin und Bluthochdruck effektiv senken“, so der Experte: „Zur Versorgung der Patienten gehören auch regelmäßige augenärztliche Untersuchungen, Überwachung des Herz-Kreislaufsystems, der

Nieren und eine Fußpflege.“

Gleichwohl widersprechen die erhobenen relativen Zahlen den täglichen Erfahrungen von Klinikärzten und niedergelassenen Medizern. Die Zahl der Menschen mit Diabetes ist in den letzten zwei Jahrzehnten in den USA und auch in Deutschland stark angestiegen. „Wir sehen immer mehr Menschen, die als Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel an einem Typ-2-Diabetes erkranken“, stellt Professor Schatz fest. Insgesamt müsse man somit trotz heute besserer Versorgung davon ausgehen, dass die absoluten Zahlen der Diabeteskomplikationen weiter zunehmen werden. Dies unterstreiche die enorme Wichtigkeit der Diabetesprävention. Der DGE-Mediensprecher glaubt nicht, dass Appelle allein ausreichen. „Es gibt eine Reihe einfacher und effektiver Maßnahmen, die immer wieder am fehlenden Willen in der Politik scheitern“, kritisiert der Experte. „So wichtig die Erfolge bei der Diabetesbehandlung auch sind, die Therapie ist beim Typ-2-Diabetes kein Ersatz für die Prävention“, sagt Professor Schatz. „Und vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen.“

Literatur:

Edward W. Gregg, Ph.D., Yanfeng Li, M.D., Jing Wang, M.D., Nilka Rios Burrows, M.P.H., Mohammed K. Ali, M.B., Ch.B., Deborah Rolka, M.S., Desmond E. Williams, M.D., Ph.D., and Linda Geiss, M.A. Changes in Diabetes-Related Complications in the United States, 1990–2010. New England Journal of Medicine 2014; 370: 1514–1523

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

Trinkwasserqualität: Im Ausland sind die Deutschen skeptisch

GfK-Umfrage im Auftrag der Initiative Blue Responsibility

Sauberes Trinkwasser ist unser wichtigstes Nahrungsmittel und genießt in Deutschland großes Vertrauen der Verbraucher: 91 Prozent trinken zumindest gelegentlich Leitungswasser. Im Auslandsurlaub greifen sie selten zum Wasser aus dem Hahn. Das ergab eine repräsentative GfK-Studie im Auftrag der Nachhaltigkeitsinitiative Blue Responsibility, die sich für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Ressource Wasser einsetzt.

So genießen neun von zehn Deutschen im eigenen Land Leitungswasser, im Nachbarland Österreich sind es nur noch 66,6 Prozent. In Frankreich trinken rund 35 Prozent der Deutschen Leitungswasser, in Italien knapp jeder Vierte (24,2 %) und in Spanien nur jeder Siebte (15,2 %). Die USA liegen mit 26,2 Prozent im Mittelfeld. Besonders hoch sind die Bedenken in der Türkei: Fast 72 Prozent gaben an, dort niemals Leitungswasser zu trinken.

Ausgezeichnete Trinkwasserqualität bis zum Hausanschluss

Doch die Qualitätskontrolle endet am Wasserzähler. „Die Hauptrisikofaktoren lauern in den Hausleitungen - zwischen Wasserzähler und Entnahmestelle“, erklärt Wolfgang Burchard von Blue Responsibility.

Daher sollten Trinkwasserinstallationen von Fachfirmen errichtet sowie gewartet werden. „Jeder kann sich vor Verunreinigungen schützen“, betont Burchard, „Wasser, das länger als vier Stunden in einer Leitung gestanden hat, sollte man ablaufen lassen. Eine regelmäßige Trinkwasseranalyse schafft zusätzliche Sicherheit.“

Infografik downloadbar: <http://bit.ly/1i7CY6F> www.trinkwasser-wissen.net/ www.blue-responsibility.net

Kontakt:
GfK

0221/951441913
antje.frommfeld@public-affairs.de

Bad Reichenhaller Saline spendet tröpfchenweise gesunde Luft



Kurhaus Bad Reichenhall

Einst diente das Gradierhaus von Bad Reichenhall der Salzgewinnung. Heute ist das Freiluftinhalatorium Anziehungspunkt für Menschen, die durchatmen wollen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Mitten im Königlichen Kurgarten gelegen, ist es eine Oase in der Stadt. Hans Willberger ist quasi der Herr des Gradierhauses. Für ihn gibt es keinen schöneren Platz im Kurort.

Hans Willberger schließt die Augen. Er atmet tief ein. „Riechen Sie das Salz?“ Der 63-Jährige steht nicht etwa am Ozean und lässt sich eine laue Brise um die Nase wehen. Hans Willberger steht im Kurgarten. Er ist umgeben von einem farbenfrohen Blumenmeer: Tulpen, Tagetes, Begonien, Rosen noch und nöcher. Trotzdem liegt ein zartes Salzaroma in der Luft. Es weht vom nahen Gradierhaus hinüber. „Der Wind steht gut“, sagt Hans Willberger.

Der Mann arbeitet für die Kur-GmbH und ist für das Gradierhaus samt Kurgarten verantwortlich. Den herrlichen Som-

merstag nutzt er für einen Kontrollgang. Vorbei an Staudenrabatten und Zierbeeten, dem Königlichen Kurhaus und dem prächtigen AlpenSolebrunnen, in dessen Mitte der Titan Atlas das ganze Himmelsgewölbe trägt, spaziert Hans Willberger auf das Gradierhaus zu. Durch den Mittelpavillon tritt er ein. Sofort ist es angenehm kühl und das Salzaroma nicht mehr zu überriechen.

Es liegt was in der Luft

Das Gradierhaus ist ein 160 Meter langes Gebäude. Überdachte Wandelgänge führen um Gradierwände herum, die sich durch die gesamte Längsachse ziehen. Die Wände sind stattliche 13 Meter hoch und bestehen aus übereinandergeschichteten Schwarzdornzweigen (Schlehe). Hans Willberger: „Sie sind in einzelne Dornfelder unterteilt. Jedes Jahr tauschen wir in den Wintermonaten, wenn der Betrieb ruht, drei bis vier Felder aus. Dann werden die alten Büschel entfernt, neue sorgsam übereinander geschichtet

und in Abständen mit Holzbalken beschwert. Für ein Feld braucht man rund eine Woche. Im Schnitt werden die Dornenbüsche 14 Jahre alt.“

Am Geländer vor der Dornenwand stehen Kinder. Sie strecken die Arme nach vorne und versuchen die fein verästelten Zweige zu berühren. Auf dem zarten Astwerk der Büschel glitzern Tausende kleiner Salzwasserkristalle. Langsam rieseln sie von Dorn zu Dorn, werden zerstäubt und verflüchtigen sich teilweise in der milden Sommerluft. Die Flüssigkeit, die am Boden ankommt, wird in einem Becken gesammelt und wieder hinauf gepumpt. Täglich durchlaufen bis zu 400.000 Liter AlpenSole das Gradierhaus.

Die mit Salzionen angereicherte Luft ist gesund und tut nicht nur Menschen mit Atemwegserkrankungen gut. Eine Studie belegt: Ein 30-minütiger Spaziergang beschleunigt die Reinigung der oberen Atemwege, der Puls gerät in Balance, der Körper entspannt

Mozart war auch schon da

Früher befand sich das Gradierhaus ganz im Dienste der Reichenhaller Saline. Entstanden ist es aus der Not. Brennholz war knapp. Schon Anfang des 16. Jahrhunderts hatte man die Wälder im weiten Umkreis gerodet. Für die Salzproduktion war Holz aber unerlässlich. Die Sole, eine Art Salzbrühe, musste so lange in mächtigen Sudpfannen erhitzt werden, bis der Wasseranteil vollständig verdampft war. Übrig blieb das weiße Gold, das die Stadt einst reich machte. „Der Grundgedanke eines Gradierwerkes ist: Je höher der Salzgehalt, sprich die Gradierung der Sole, desto weniger Wasser muss verdampfen und desto weniger Brennholz wird benötigt“, erklärt Experte Willberger. 1745 ließ man in Bad Reichenhall erstmals Sole über hohe, winddurchflutete Wände aus Schwarzdornzweigen hinabrieseln. So lange, bis ihr Salzgehalt dank der Verdunstung nicht mehr bei rund fünf, sondern 20 Prozent lag. Diese imposanten Wände aus Dornenbüschel bewunderte schon Wolfgang Amadeus Mozart auf einer seiner Reisen. Die Besucher von heute tun es ihm gleich.

Kuren statt Gradieren

An diesem warmen Sommertag haben sich viele Menschen in das schattige Gradierhaus zurückgezogen. Einige sitzen auf weißen Bänken, andere strecken sich auf schicken Holzliegen aus. Sie blättern in Zeitungen, genießen das Nichtstun oder halten einen Plausch. Andere spazieren gemächlich dahin - wie vor 150 Jahren. Was ursprünglich ausschließlich zur Solegradierung bestimmt war, entwickelte sich ab Mitte des 19. Jahrhunderts nämlich zu dem Aushängeschild des aufstrebenden Kurortes. Man erkannte die heilende Wirkung der salzangereicherten Luft. Fortan gab sich in Bad Reichenhall ein illustres Publikum von Welt ein Stelldich-ein. Die Stadt wurde zum Meran der Ostalpen. Damen in langen Roben und Herren in Anzügen nach englischem Vorbild zogen sich schon in den frühen Morgenstunden in das kühle Gradierhaus zurück. Diener reichten Schemel, um die Beine hochzulagern. „Damals war das Gebäude noch ein nüchterner Zweckbau“, weiß Hans Willberger. „So wie es heute dasteht, als Freiluftinhalatorium, wurde es 1910 errichtet.“ Und zwar vom König-

lichen Hofoberbaurat Eugen Drollinger. Er gliederte den Neubau durch je einen Eckpavillon an den Enden und einen in der Mitte. Ein Durchgang ermöglicht das Wechseln von Seite zu Seite. Jugendstilornamente kamen zur Zierde an die Pfeiler und das Gebälk. Das Dach ließ Drollinger mit Holzschindeln decken. Unterm Dachstuhl hat sich an der Technik von anno dazumal nicht viel verändert.

Größte Wirkung im Windschatten

Hans Willberger geht über eine breite Treppe voraus nach oben. Ganz gedämpft dringen die Geräusche der Stadt herauf. Durch Fenstergauben fallen Sonnenstrahlen schräg ein. „Fast wie in einer Kathedrale“, findet er. Mit Pumpen wird die Sole aus dem Auffangbecken hier heraufgehoben. Sie ergießt sich in einen hölzernen Trog der sich unter dem Dachfirst über die gesamte Länge des Gradierhauses zieht. In regelmäßigen Abständen sind Hähne angebracht, die die Sole über Holzrinnen in die große Ablaufrinne die mit vielen kleinen Löchern versehen ist weiterleiten. Über diese Rinne kann sich die Sole dann gleichmäßig über die Dornenwand verteilen. Hans Willberger: „Die Sole darf nur auf der windzugewandten Seite hinunterrieseln. Der Wind drückt sie dann regelrecht durch die Dornenbüschel durch und reichert die Luft auf der anderen Seite mit Salz an.“ Da der Dachstuhl luftdurchlässig ist, werden vom Gradierer täglich Wasserproben genommen und die Sole regelmäßig ausgewechselt,

Inhalieren



Gradierwerk

damit hereinwehender Staub und Blätter sie nicht verunreinigen.

Vom Wandelgang ist das Geplapper einer Schulklasse bis hier oben zu hören. Hans Willberger freut sich immer, wenn junge Leute das Gradierhaus besichtigen. Überhaupt freut er sich über jeden Besuch, so stolz ist er auf die Anlage.

„Eigentlich ist es wie früher. Man kann hier wunderbar den Tag genießen“, sagt er, zurück im Pavillon mit Blick in den Kurgarten. „Es gibt viele Gradierhäuser und viele Parks. Aber bei uns ist es am schönsten, mit den Bergen drum herum. Mein Herz schlägt für all das hier.“

Fotos: Kur-GmbH Bad Reichenhall

Infos:

Das Gradierhaus ist von April bis Oktober geöffnet. In diesem Zeitraum werden monatlich jeweils zwei Führungen durch die Anlage angeboten.

Treffpunkt ist bei der Tourist Info in der Wandelhalle/Königlicher Kurgarten, Anmeldung unter Tel.: 08651 – 6060

REM-Schlafverhaltensstörung häufig fehlinterpretiert

Vor allem Frauen könnten von qualifizierten Diagnoseverfahren profitieren

Menschen mit einer REM-Schlafverhaltensstörung (RBD) haben aggressive Träume; meist richtet sich die geträumte Gewalt gegen sie selbst. Allerdings könnte angesichts des komplexen Krankheitsbildes die Dunkelziffer hoch liegen. Die Deutsche Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN) plädiert deshalb für ein Diagnoseverfahren im Schlaflabor, die Polysomnographie. Denn eine RBD ist weit mehr als eine unangenehme Schlafstörung. Sie ist in mehr als 80 Prozent der Fälle ein Frühsymptom für neurodegenerative Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder bestimmte Demenzformen.

Die Zahl der Menschen mit REM-Schlafverhaltensstörungen (RBD) wird auf etwa 0,5 Prozent geschätzt – rund 90 Prozent sind Männer. „Wir gehen jedoch davon aus, dass RBD bei Frauen zu selten erkannt wird“, sagt Professor Dr. med. Geert Mayer, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Leiter der Hephata-Klinik Treysa. „Studien deuten darauf hin, dass Frauen mit Schlafstörung weniger aggressive Träume haben als Männer und ihre RBD deshalb mit unauffälligerem nächtlichen Verhalten einhergeht.“ Erschwerend käme hinzu, dass die Symptome häufig mit denen bei Restless Legs, Schlafwandeln oder anderen motorischen Auffälligkeiten im Schlaf verwechselt werden können. Im Falle einer Parkinsonerkrankung, als deren Vorbote die Schlafstörung betrachtet wird, liegt der Anteil der RBD-Betroffenen Frauen schon höher, bei etwa 40 Prozent. Gerade weil RBD (rapid-eye-movement sleep behaviour disorder) früh auf eine Neurodegeneration hinweist, ist eine exakter Befund wichtig. Der DGKN-Experte

Mayer hat mit anderen Wissenschaftlern in einer noch unveröffentlichten Studie ein dreistufiges Diagnoseverfahren erarbeitet: Danach sollten Patienten zunächst einen Fragebogen mit einfachen Ja/Nein-Fragen beantworten. Es folgt eine persönliche Befragung des Patienten und Partners. Abschließend führt ein Schlafmediziner eine Video überwachte Polysomnographie im Schlaflabor durch – laut Mayer die einzig verlässliche Methode zur sicheren Diagnose. Bei dieser Untersuchung werden zahlreiche Körperfunktionen wie etwa des Hirns, des Herzens und die Aktivität verschiedener Muskeln gemessen sowie das Schlafverhalten videometrisch aufgezeichnet. Sowohl die klinische Befragung als auch die Polysomnographie müsse ein spezialisierter Schlafmediziner durchführen und auswerten, betonen die Studienautoren. Für eine Polysomnographie ist eine Zusatzqualifikation nötig, die auch die DGKN anbietet. „Es gibt bislang kein einheitliches RBD-Diagnoseverfahren“, erklärt Mayer.

DGKN
Robert-Bosch-Str. 7
64293 Darmstadt
Tel.: 06151/66 73-422
Fax: 06151/66 73-423
www.dgkn.de

BPI-Hauptversammlung am 25. Juni 2014

Der Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI) wählt eine neue Verbandsspitze. Fast 15 Jahre lang hat Dr. Bernd Wegener als Vorstandsvorsitzender die Geschicke des BPI gelenkt und ihn durch stürmische gesundheitspolitische Zeiten geführt.

Die Amtszeit Dr. Wegeners war von zunehmender staatlicher Regulierung und finanziellen Zumutungen für die pharmazeutischen Unternehmen geprägt. Insbesondere die Streichung der Selbstmedikation aus der Erstattung 2004, die zunehmende Bedeutung der Rabattverträge ab 2007 und das AMNOG ab 2011 haben die Branche in ihren verschiedenen Segmenten hart getroffen.

Trotzdem hat Dr. Wegener weiter den Dialog mit den verantwortlichen Politikern gesucht und den Unternehmensinteressen Gehör verschafft.

Nun übergibt er den Stab an seinen Nachfolger, der im Rahmen der BPI-Hauptversammlung am 24. Juni 2014 gewählt wird. Der scheidende Vorstandsvorsitzende wird dem Verband danach weiter für den Vorstand zur Verfügung stehen.

Sein Nachfolger kann von den Erfolgen Dr. Wegeners zwar profitieren, steht aber vor großen Herausforderungen: So hat die neue Bundesregierung bereits zu Beginn der Legislaturperiode gesetzliche Maßnahmen gegen die pharmazeutische Industrie in Kraft gesetzt, die es in sich haben.

Bundesverband der Pharmazeutischen
Industrie e.V. (BPI)
Friedrichstraße 148
10117 Berlin
Tel. 030/27909-131,
jodenbach@bpi.de
www.bpi.de

Breites Produktportfolio für die Anästhesie und Intensivmedizin

Der Anästhesie-Spezialist SINTETICA® SA stärkt seine Position mit eigener Niederlassung im deutschsprachigen Raum

Erste Ergebnisse der „Partner-Studie“

HIV-Therapie minimiert Übertragungsrisiko

Virenhemmende Medikamente verringern bei HIV-infizierten Menschen die Zahl der Viren so stark, dass sie auch bei ungeschütztem Verkehr den Sexualpartner nicht oder allenfalls höchst selten infizieren. Dies zeigt die europaweite „Partner-Studie“, in die 1 145 serodiskordante Paare eingeschlossen wurden, das heißt je ein Partner war HIV-positiv und einer HIV-negativ. Die HIV-infizierten Partner waren so gut mit Medikamenten behandelt, dass keine Viren mehr im Blut nachweisbar waren. Beim Sex mit einem mit dem HI-Virus infizierten Partner sollten Paare aber dennoch nicht auf Kondome verzichten, raten Infektiologen.

Die Studie, die europaweit an über 75 HIV-Zentren durchgeführt wurde, untersucht das Risiko einer HIV-Übertragung bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, wenn der jeweils infizierte Partner erfolgreich mit Medikamenten behandelt wird. Bei konsequenter Einnahme virushemmender Medikamente gelingt es heute, die so genannte „Viruslast“ auf weniger als 40 HIV-RNA Kopien pro Milliliter im Blutplasma zu senken. Das heißt, im Blut der behandelten Patienten befindet sich nur sehr wenig Erbmateriale der AIDS-auslösenden Viren. Die Forscher untersuchten und befragten 458 homosexuelle und 687 heterosexuelle Paare. Bei durchschnittlich einem ungeschützten Geschlechtsverkehr pro Woche und Paar wurde das HI-Virus nicht zwischen den Partnern übertragen. Dennoch infizierten sich einige Teilnehmer – jedoch über weitere Sexualpartner außerhalb der festen Partnerschaften.

Die Schweizer SINTETICA® Gruppe übernahm Ende letzten Jahres die MEDUNA Arzneimittel GmbH und wird damit auch in Deutschland und Österreich zum Partner in der Anästhesie. Das 1921 gegründete Unternehmen entwickelt und produziert ausschließlich Produkte für die Anästhesie, Notfall- und Intensivmedizin. Seit 1. Mai firmiert MEDUNA Arzneimittel GmbH nun unter SINTETICA® GmbH.

Die in Aschaffenburg ansässige MEDUNA Arzneimittel GmbH versorgte bis dato bereits mehr als 550 Krankenhäuser, Apotheken und Großhändler in Deutschland und Österreich mit Arzneimitteln und Medizinprodukten für die Anästhesie und Intensivmedizin. Bereits seit 2008 vertreibt Meduna auch Präparate der Sintetica® SA. Dazu zählen außer dem Spinalanästhetikum Takipril® Präparate zum Beispiel Medunasal® und Baclofen Meduna.

„Durch die Übernahme von MEDUNA bringt SINTETICA® ihre fast 100jährige Erfahrung auch Deutschland und Österreich ein“, erklärte Dr. Herbert Göpfert, Geschäftsführer der SINTETICA® in Deutschland. Denn: SINTETICA® stehe für Innovation in der Anästhesie. Mit dem fundierten Wissen um die täglichen Herausforderungen im Alltag der Anästhesisten entwickle und produziere das Unternehmen maßgeschneiderte Produkte für diesen Fachbereich: sterile Injektionslösungen in Ampullen, Fertigspritzen, Durchstechflaschen und Infusionsbeutel. Das Produktportfolio decke nahezu alle Anwendungsgebiete der Anästhesie ab, von Narkotika über Lokalanästhetika bis hin zu Vasopressoren und Analgetika. Mehr als 40 zugelassene Produkte machten SINTETICA® in diesem Segment

marktführend in der Schweiz.

Seit Anfang 2014 ist mit Ampres® die neueste Innovation von SINTETICA® auf dem deutschen Markt erhältlich. Das Spinalanästhetikum ist eine echte Alternative zur Allgemeinanästhesie in der ambulanten Chirurgie. Das Präparat hat eine schnelle Anschlagszeit und eine kalkulierbare kurze Wirkdauer mit sehr geringem Nebenwirkungsprofil. Damit eignet es sich besonders für operative Eingriffe von bis zu 40 Minuten OP-Dauer. SINTETICA® werde, so Dr. Göpfert weiter, auch in Zukunft – über Ampres® und die zur Zeit laufende Einführung der Ephedrin-Fertiglösung für die Behandlung der Hypotension hinaus – mit weiteren Präparaten den Handlungsspielraum der Anästhesisten, vor allem im ambulanten Bereich, kontinuierlich verbessern.

Über SINTETICA®

1921 in der Schweiz gegründet, entwickelt und produziert SINTETICA® Arzneimittel und Medizinprodukte ausschließlich für die Anästhesie, Notfall- und Intensivmedizin. Mit über 150 Mitarbeitern allein in der Schweiz und in Kooperation mit internationalen Partnern bietet sie kontinuierlich innovative Produkte für nahezu alle Anwendungsbereiche der Anästhesie. Die deutsche SINTETICA® GmbH firmiert seit Mai am bisherigen Firmensitz der MEDUNA Arzneimittel GmbH in Aschaffenburg.

Sintetica GmbH
Karl Heinz Voigt
Weißenburger Str. 28
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021-447860
Fax: 06021-4478629
E-Mail: kvoigt@sintetica.com

Infektionskrankheiten
und Tropenmedizin
70451 Stuttgart
Tel.: 0711 8931-457
www.KIT2014.de

Am besten gemeinsame Entscheidungen treffen

Osteoporose-Patienten im Licht der aktuellen therapeutischen Möglichkeiten

„Wie würden Sie entscheiden?“ Mit dieser Frage wandten sich Experten der Osteologie, Unfallchirurgie, Gynäkologie und Endokrinologie auf dem Symposium der Lilly Deutschland GmbH im Rahmen des Osteologie-Kongresses am 13. März 2014 in München an ihr Publikum. Anhand konkreter Fallbeispiele aus der Praxis entstand unter der Leitung von Professor Heide Siggelkow, erste Vorsitzende des Dachverbandes Osteologie (DVO), eine rege Diskussion. Es zeigte sich zum einen, dass trotz zahlreich verfügbarer Behandlungsstrategien nicht immer offensichtlich ist, welche Therapie für welchen Patienten die beste ist. Zum anderen wurde erneut klar, dass nur das gemeinsame Anpacken – über den gesamten Versorgungspfad hinweg – die Therapie in die richtige Richtung voranbringen und den Outcome für die Patienten verbessern kann.

„Fakt ist, dass noch immer eine viel zu große Zahl Osteoporose-Betroffener unentdeckt bleibt, nicht therapiert ist oder die Behandlung vorzeitig abbricht – das geht so nicht! Wir müssen alle genauer hinschauen!“, mahnte Professor Peyman Hadji, Gynäkologe und Osteoporose-Experte aus Marburg mit Verweis auf die bekannte BEST-Versorgungsstudie (1). Demnach wurden unter den Patienten mit vier bis sieben Frakturen nur 50 Prozent angemessen behandelt. Meist liegt es daran, dass Kapazitäten nicht vorhanden oder Zuständigkeiten nicht geklärt sind, wie im Rahmen der Diskussion wiederholt zum Ausdruck kam. Professor Heide Siggelkow appellierte an den interdisziplinären Austausch sowie an eine langfristige Nähe zum Patienten – und zwar über den Klinikaufenthalt hinaus.

In der Klinik: Frakturen hinterfragen & Osteoporose erkennen

Kongresspräsident und Unfallchirurg Professor Wolfgang Böcker aus Gießen betonte: „Patienten mit Wirbelkörperfrakturen kommen meist mit Schmerzen zu uns in die Klinik. Um sie schnell zu mobilisieren und die Sicherheit im Alltag zurückzugeben, halten wir die frühzeitige Schmerzlinderung für essenziell.“ Chirurgische Maßnahmen, wie die Kyphoplastie oder Vertebroplastie, mit denen die Bruchstelle zementiert wird, können geeignete Behandlungsmöglichkeiten sein. Entscheidend ist jedoch, bereits im Vorfeld der OP die Knochenqualität in Frage zu stellen, betonte Böcker. „Handelt es sich um einen osteoporotischen Knochen, müssen wir uns nicht nur bei der Operation darauf einstellen, sondern auch hinterher die therapeutische Konsequenz daraus ziehen.“ Eine ganz einfache Lösung sieht Böcker zum Beispiel darin, dem weiterbehandelnden Arzt nach Klinikentlassung eine Empfehlung via Arztbrief zu übermitteln. „Dabei helfen Textbausteine, die die Bitte enthalten, die eingeleitete Osteoporose-Therapie fortzusetzen und gegebenenfalls einen Osteologen zu Rate zu ziehen“, so Böckers Erfahrung.

Und was kommt danach? Erfahrungen der niedergelassenen Ärzte

Nicht immer gibt es „die einzig richtige“ Behandlungsstrategie, und nicht immer liegt die geeignete Therapieoption klar auf der Hand. Professor Franz Josef Jakob, Osteologe an der Orthopädischen Klinik in Würzburg, zeigte im Rahmen des Symposiums einige unterschiedliche Szenarien der Osteoporose-Therapie auf. Dabei gilt es insbesondere in der Al-

terstraumatologie verschiedene Faktoren wie Komorbiditäten, Begleitmedikation und vorbestehende Frakturen im Auge zu behalten. Das machte Jakob am Beispiel eines 76-jährigen männlichen Patienten deutlich, der an verschiedenen Vorerkrankungen litt und aufgrund seines Asthma bronchiale auf eine zeitweise Steroid-Therapie angewiesen war. Ein Fall für Forsteo® (Wirkstoff: Teriparatid) – das entschied Jakob. „Es zeigte sich, dass der Patient unter Forsteo® nicht nur deutlich Knochenmasse zulegte, sondern im Rahmen seiner Möglichkeiten zunehmend beweglich wurde“, sagte Jakob. „Mit einer knochenbauenden Behandlung können sich die Reserven des alternden Organismus in vielen Fällen immens verbessern, wie auch die neuesten Ergebnisse der großen europäischen Beobachtungsstudie EFOS beweisen.“

Literatur

- 1) Hadji P, Klein S, Gothe H, Häussler B, Kless T, Schmidt T, Steinle T, Verheyen F, Linder R: The epidemiology of osteoporosis—Bone Evaluation Study (BEST): an analysis of routine health insurance data. Dtsch Arztebl Int 2013; 110(4): 52–57. DOI: 10.3238/arztebl.2013.0052
 - (2) Scharla S, Oertel H, Petto H et al. Frakturen, Rückenschmerzen, Lebensqualität und Compliance unter einer Teriparatid-Therapie bei Patientinnen mit postmenopausaler Osteoporose in Deutschland. Osteologie Sonderdruck 2014; 22: 214–222
 - (3) Fahrleitner-Pammer A, Langdahl BL, Marin F et al. Fracture rate and back pain during and after discontinuation of teriparatide: 36-month data from the European Forsteo Observational Study (EFOS). Osteoporos Int 2011; 22: 2709–2719
 - (4) Neer, RM., Arnaud, CD, Zanchetta JR et al., Effect of Parathyroid Hormone (1–34) on Fractures and Bone Mineral Density in Postmenopausal Women with Osteoporosis N Engl J Med, 2001; 344 (19): 1434–1441
- Quelle: Lilly-Symposium anlässlich des Kongresses Osteologie 2014: „Patienten im Licht der aktuellen therapeutischen Möglichkeiten – eine Kontroverse“, 13. März 2014, München

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.lilly-pharma.de und www.forsteo.de

Die Europäische Kommission erteilt die Zulassung für SYLVANT®

(Siltuximab) zur Behandlung von Patienten mit der multizentrischen Castleman-Krankheit (MCD)

Erste Behandlung für das Management von MCD in Europa zugelassen

Janssen-Cilag International NV („Janssen“) gab heute bekannt, dass die Europäische Kommission die Verwendung von SYLVANT(R) (Siltuximab) zur Behandlung erwachsener Patienten, die an der multizentrischen Castleman-Krankheit (MCD) leiden und HIV-negativ und HHV-8-negativ sind, zugelassen hat. SYLVANT



ist ein monoklonaler Antikörper (eine spezialisierte Proteinart), der sich selektiv an ein Antigen im Körper, mit der Bezeichnung Interleukin-6 (IL-6), bindet. SYLVANT wird als intravenöse Infusion einmal alle drei Wochen verabreicht[2] und ist das erste Arzneimittel, das eine Zulassung zur Behandlung von MCD-Patienten in der EU erhält.

MCD ist eine seltene Blutkrankheit mit einer hohen Morbidität, bei der es zu einer Überproduktion von Lymphozyten, einer Art weisser Blutkörperchen, kommt, was zu vergrößerten Lymphknoten führt. MCD kann ausserdem das lymphatische

Gewebe sowie innere Organe befallen und zu einer Vergrößerung der Leber, der Milz oder anderer Organe führen. Infektionen, Multisystem-Organversagen und Malignitäten, einschliesslich maligner Lymphome, sind häufige Todesursachen bei Patienten mit MCD. Sie wurde von der Europäischen Union als seltene Krankheit eingestuft, was bedeutet, dass weniger als 5 von 10.000 Personen davon betroffen sind. MCD ist eine so seltene Krankheit, dass es sehr schwierig ist, die Anzahl der Fälle in Europa zu verfolgen. Da die Mehrheit der Publikationen zu MCD auf Fallberichten basieren, gibt es kaum epidemiologische Beweise. Eine kürzlich veröffentlichte Studie aus den USA schätzte jedoch, dass die 10-jährige Prävalenz von MCD bei 2,4 Fällen pro einer Million Einwohner liegt.

„Die Zulassung von SYLVANT bedeutet, dass es nun eine von der EU zugelassene Behandlung für Patienten mit MCD, die HIV-negativ und HHV-8-negativ sind, gibt.

Die Ursache für MCD ist gegenwärtig zwar noch nicht bekannt, doch die Überproduktion von IL-6 gilt als wichtiger Mechanismus bei MCD. SYLVANT funktioniert durch die Bindung an das humane IL-6, ein multifunktionales Zytokin, das von verschiedenen Zellen wie T-Zellen, B-Zellen, Monozyten, Fibroblasten und Endothelzellen produziert wird.

Foto: Janssen-Cilag GmbH

Info:
Satu Kaarina Glawe,
E-Mail: sglawe@its.jnj.com;
<http://www.janssen-emea.com>

IMPRESSUM

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

Inhaber:
Klaus Lenser

Chefredakteur:
Klaus Lenser

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

Layout:
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.

Weine aus dem Libanon

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.

