

gegründet  
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus [www.gour-med.de](http://www.gour-med.de) Ausgabe 5/6 – 2017

**DER WEIN-  
GENIESSER TIPP**  
Wein aus dem Kamptal

**GRILLTIPPS**  
Sommerzeit ist Grillzeit  
Von Armin Roßmeier

**GROSSPOLEN-  
RING**  
Hausboot-Tour  
auf der Warthe

**TU FELIX AUSTRIA**  
Das Gasteinertal

**ABANO TERME**  
Die Kunst der Leichtigkeit

**DIE COSTA BRAVA**

**POLYNESIEN**  
Die 15 Cook Inseln

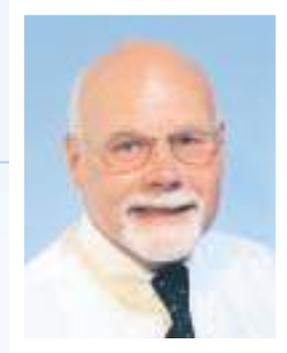
**GOUR-MED**  
Getestet und empfohlen

5/6 – 2017  
36. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



## El Celler de Can Roca

Die stets gut gelaunte „Roca Bande“



Liebe **Gour-med** - Leser,

Der Jahreszeitenwechsel bringt nicht nur veränderte (meist wärmere) Temperaturen mit sich, er eröffnet uns auch jeden Sommer neue kulinarische Kreationen.

In der Sterneküche setzt sich der Trend zu regionalen Produkten durch, Grundprodukte wie Zwiebeln, Rote Bete, Karotten in allen Farben, Radieschen und vieles mehr wird von den Künstlern am Herd zu köstlichen Gerichten auf den Teller gebracht.

Das Restaurant „El Celler de Can Roca“ in Girona hat diesen Trend perfektioniert. Die drei Roca Brüder sind seit Jahren unter den 5 besten Köchen in der Liste der TOP 100 der Welt zu finden.



Ihre Speisen sind geprägt von filigranen Aromen und dem ursprünglichen Geschmack. Wir haben die Roca Brüder besucht und verstehen jetzt warum das Restaurant zu den besten der Welt gehört.

Passend zur (Sommer-) Grillzeit gibt Armin Roßmeier Tipps wie man es richtig machen soll um optimalen Geschmack herauszugrillen. Viel Spaß dabei.



Das Gasteiner Tal in Österreich ist seit vielen Jahren ein beliebtes Urlaubsziel. Neue Restaurants, restaurierte Hotels und kreative Köche sind auf dem richtigen Weg die Region gastronomisch weiter zu entwickeln. Anne Wantia war für Gour-med dort und weiß Gutes zu berichten.

Die Südsee hat immer noch etwas geheimnisvolles Unentdecktes. Kein Wunder ist es mit einigen Schwierigkeiten verbunden dort hinzukommen. Unser Beitrag über die Cook Islands soll Sie neugierig



machen und ermuntern den Versuch zu wagen die Cooks zu besuchen. Erfüllen Sie sich Ihren Südsee-Traum

Nicht weniger interessant sind die Galapagos Inseln mit ihrem Naturparadies, lassen Sie sich inspirieren.

Unsere kulinarische Reise durch Katalonien rund um Barcelona und Girona war sehr erlebnisreich. Dort hat sich eine Genussregion entwickelt, die sich mit den Produkten der Heimat identifiziert. Was man alles dort genießen kann erfahren Sie in dem Beitrag.

Gastautor Heiner Sieger besuchte das Thermalbad Abano Terme bei Venedig, seine Erfahrung war auch für ihn eine positive Überraschung.

Wassersportler und Hausbootfahrer können Polens Wasserweg jetzt auf einer neuen Route kennen lernen. Der Großpolen-Ring wird zu einer Strecke von insgesamt 360 KM ausgebaut und bietet viel Natur und Abenteuer.



Wie immer stellen wir neue Tipps und Trends, Hotelöffnungen, Veranstaltungen und vieles mehr vor.

Viel Spaß mit der neuen Ausgabe von **Gour-med**

Ihr

Nicht vergessen: Alles wird gar!!!

Haben Sie Anregungen, Tipps oder auch Kritik, schreiben Sie uns per E-Mail an: **Gour-med@Gour-med.de**



14 Polen

24 Italien

## 04 El Celler de Can Roca

Wo die Roca Brüder Kulinarik neu definieren

## 10 DER WEIN-GENIESSER TIPP

Kamptal – Herkunft, Wein, und Menschen mit Prägung

## 12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP

von Armin Roßmeier  
Grilltipps – damit das Vergnügen unter freiem Himmel zum Genuss wird

## 14 GENUSS UND REISETIPPS

- 14 Großpolen-Ring – Hausboot-Tour auf der Warthe
- 20 Tu felix Austria – Das Gasteinertal
- 24 Abano Terme – Die Kunst der Leichtigkeit
- 28 Die Costa Brava
- 32 Die 15 Cook Inseln in Polynesien

## 36 NEUES AUS DER GENUSSWELT

- 36 The Fritz – Mode trifft Kulinarik
- 37 Nordhessischer Urgeschmack – Ahle Wurst
- 38 Die Besten im la vie Osnabrück
- 39 Taiwan – Erlebnis für Feinschmecker

## 40 KURZ NOTIERT

- 40 Johannesburg – Hippe Städtereisedestination
- 41 Neues Bettenkonzept bei Mövenpick Hotels & Resorts



28 Polynesien

- 42 Topkünstler der deutschen Musikszene in Binz
- 43 14 Tage-Intensivreisen nach Ecuador & Galapagos
- 44 Attraktive Outdooraktivitäten in der Vendée
- 45 Gran Hotel Manza Kempinski La Habana auf Kuba eröffnet

## 46 GETESTET UND EMPFOHLEN

## 49 BUCH-TIPPS

## 50 WEIN UND GESUNDHEIT

## 51 MEDIZIN NEWS

## 56 PHARMA NEWS

- 02 EDITORIAL
- 59 IMPRESSUM



# El Celler de Can Roca – wo die Roca Brüder Kulinarik neu definieren!



Terrasse vom Restaurant Celler de Can Roca

*Klaus Lenser  
Anne Wantia*

**D**ie Roca Brüder Joan, Josep und Jordi sind der Inbegriff für die Erfindung „alter“ neuer Aromen-Kompositionen für die Köche vor noch nicht allzu langer Zeit belächelt wurden.

Spaniens Küche ist bekannt für frische, regionale, meist nach „Hausfrauenart“, zubereitete Spezialitäten. Gerade deswegen wird sie, nicht nur von Spaniern, geschätzt. In einigen Regionen gibt es eine Vielzahl von Gourmettempeln in denen mit den Grundprodukten der Region feinste Menus zelebriert werden.

Im Nordosten Kataloniens, in Girona, finden Genießer und Liebhaber feinsten Speisen und Weine alles was Gourmets

# Besonders empfehlenswert

glücklich macht. Der Celler de Can Roca in Girona, ca. 90 KM nördlich von Barcelona, gilt als das beste Restaurant dieser Region mit weltweiter Anerkennung. Mehrfach ausgezeichnet als die Nr. 1 in der Top 100 Liste der besten Restaurants in der Welt.

Im Jahr 1967 eröffnen die Eltern der Roca Brüder und jetzigen Betreiber des Celler de Can Roca, am Stadtrand von Girona ein Lokal, eigentlich mehr eine Bar, Can Roca. Hier wachsen die drei Brüder Joan, Josep und Jordi auf. Bald ist klar, dass alle drei später eine gastronomische Ausbildung machen werden.

Wenige Kilometer vom Elternhaus eröffnet die staatliche Hotelfachschule und Joan beginnt dort seine Ausbildung. Sein Bruder Josep folgt ihm einige Zeit später. Jordi ist 14 Jahre jünger als Joan und entscheidet sich nach der Schule ebenso für ein Studium an der Hotelfachschule. Mitte der 80ziger Jahre eröffnen sie - gegen den Willen des Vaters - das Restaurant El Celler de Can Roca, direkt neben dem elterlichen Lokal. Überrascht sind die Gäste von den Gerichten, so gibt es z.B. Hähnchen mit Garnelen. Krönender Abschluss eines Essens ist damals der Wagen mit den Nachspeisen. Jordi, der gern Süßes mag kommt immer nach der Schule vorbei um die übriggebliebenen Kuchen zu



Kochen ist Lebenslust, die Roca Brüder sind der lebende Beweis dafür: v.l. Joan, Josep und Jordi

probieren. Zu dieser Zeit weiß er noch nicht, dass er einmal diesen Teil der Restaurantküche revolutionieren wird.

Mit Ehrgeiz, Disziplin, Neugier und Talent kochen sich die Rocas in wenigen Jahren an die Weltspitze. Schon 1995 werden sie mit dem 1. Michelin-Stern belohnt.

Joan, Josep und Jordi sind drei völlig unterschiedliche Charaktere, die sich wunderbar ergänzen. Jeder geht aber einen eigenen Weg, jeder hat sich für ein anderes Genussthema entschieden. Einer kocht, der andere ist Weinexperte und der dritte Pâtissier. Eine bessere Arbeitsteilung kann sich ein Weltspitzen-Restaurant nicht wünschen.

Ihre Menus reduzieren sich auf das Wesentliche, auf den Geschmack der unverfälschten Produkte. Auch im Celler de Can Roca ist der Trend – zurück zur Natur – deutlich festzustellen. Ein hauseigener „Wildkräuter-Experte“ ist an der Entwicklung neuer (Rezept-) Ideen mit den Kräutern der Region beteiligt. Die selbstgesuchten Wildkräuter werden zu immer neuen kreativen Kompositionen hinzugefügt. Gäste dürfen gern, nach Anmeldung, an den Exkursionen teilnehmen. Die Vielfalt der Wildpflanzen erstaunt die

Teilnehmer immer wieder, insbesondere die vielen aromatischen Gerichte die sich daraus herstellen lassen.



Kunstvolle Desserts mit überraschendem Inhalt

Unser Besuch im Cellar startet mit einer Reise um die Welt und verzaubert Zunge und Gaumen. Thai Hähnchen mit Korianer, Kokos, Curry und Limone oder türkisches Lamm, Focaccia, Gurke, Zwiebel mit Minze lassen erahnen aus welcher kulinarischer Höchstleistung das Menu besteht.

Ein Amuse Bouche heißt „Erinnerung an eine Bar in der Vorstadt von Girona“, gemeint ist das erste Restaurant der Rocas, es besteht aus paniertem Tintenfisch, Bohnen mit Sherry, Beifuss, Campari-Bonbons, Fleisch-Canneloni und grü-



Hauseigener Wildkräuter-Experte  
Evarist March

# Besonders empfehlenswert



Die Zusammensetzung des Menus ist eine einzigartige Aromencreation im El Celler de Can Roca

nem Oliveneis, dieses kleine Gericht ist ein wahres Genusserlebnis.

Zu den aromatischen Highlights gehört auch die Zwiebel mit Comté Käse und Texturen von Curry-karamellisierter Walnuss und Walnuss-Brot, einfach köstlich.

Das iberische Spanferkel mit Salat von grüner Papaya, Grapefruit, Apfel, Chili, Limone und Cashewkernen ist ebenso der Kategorie „unvergesslicher Genuss“ zuzuordnen.



Sommelière Audrey



Maître Melchior

Alle Aromen sind filigran heraus gearbeitet, zusammen gefügt ergeben sie eine Komposition feinsten Texturen die sich genussvoll auf die Geschmacksnerven verteilen, man möchte innehalten und den Moment des Herunterschluckens dieser köstlichen Speisen vermeiden. Krönender Abschluss eines jeden Menus sind die von Jordi Roca inszenierten Desserts sowie die zum Kaffee gereichten Petits fours.

Der Gast fühlt und schmeckt es, den Begriff Kulinarik neu zu definieren ist hier das Ziel. Ergänzt wird diese herausragende kulinarische Erfahrung durch die, zu den einzelnen Gängen, servierten Weine.

Jeder Wein ist fein abgestimmt auf die Zutaten und vergrößert den Genuss. Aber Achtung, der Service ist beim Nachschicken äußerst großzügig, manch ein Gast kommentiert die letzten Gänge des Menus leicht euphorisiert, was oft auch der Unterhaltung der anderen Gäste dient. Das Ambiente des Restaurants ist betont modern und zweckmäßig. Ganz bewusst verzichtet man auf abgehobene Eleganz und „steifen“ Service.

Hier soll das Essen im Vordergrund stehen. Sportlich-lässige Eleganz, so wünschen sich die Gastgeber den Dresscode ihrer Gäste. Man darf auch lachen und zeigen wie wohl man sich fühlt. Genießen bei den Roca Brüdern im Celler de Can Roca ist mehr als Essen bei den weltbesten Köchen, es ist auch eine Bestätigung für Gourmets, zu verstehen was Genuss bedeutet.

Damit Sie einen kleinen Vorgeschmack bekommen haben wir wieder drei Rezepte zum Nachkommen mitgebracht. Trau-

en Sie sich ruhig, so schwierig ist es gar nicht.

Viel Spaß und guten Appetit!

Wir empfehlen: Fahren Sie nicht ohne rechtzeitige Tischreservierung in das Restaurant!

Fotos: Klaus Lenser, Anne Wantia

El Celler de Can Roca  
Can Sunyer 48  
ES - 17007 Girona  
Tel: +34 972 222 157  
Mail: [restaurant@cellercanroca.com](mailto:restaurant@cellercanroca.com)  
[www.cellercanroca.com](http://www.cellercanroca.com)



EL CELLER DE CAN ROCA  
von Joan, Josep, Jordi Roca  
Das Buch gibt es in den sprachen  
Spanisch, Englisch, Deutsch.  
Edition Fackelträger  
ISBN 978-3-7716-4671-4  
[www.fackeltraeger-verlag.de](http://www.fackeltraeger-verlag.de)

# Junges Lamm mit Brot und Tomate

## Zutaten für 4 Portionen

- Lammfleisch mit geröstetem Bauernbrot und Tomaten
- Lammsauce
- Geröstetes Knoblauchpüree
- Tomaten Sofrito (gewürzte Tomatensauce)

4	Lammkoteletts mit Knochen
4	Scheiben Landbrot ohne Kruste
1	Tomate
	Extra natives Olivenöl
	Salzlake für Fleisch
	Salz

Reinigen Sie die Koteletts, fettes Fleisch zur Seite legen für andere Rezepte. Die Koteletts für 2 Stunden in Salzlake legen. Dann in Vakuumpackung mit Olivenöl legen. Im Dampfofen für 24 Std. 63 °C garen. Vor dem Servieren bei gleicher oder niedrigerer Temperatur ruhen lassen, nach 10 Min. aus dem Beutel nehmen, in einer Bratpfanne langsam braun braten.

Die Scheiben Brot in eine Mischung aus geriebenem Tomatensaft, Olivenöl und Salz einweichen, noch ein paar Minuten in die Bratpfanne legen, in Quadrate schneiden und servieren.

## Lamm Gravy

2000 g	Lammknochen und Zutaten
2200 g	mirepoix (geröstetes Wurzelgemüse)
	Wasser
1	Lorbeerblatt
45 g	Kuzu Verdickungsmittel
	Salz

Knochen und Zutaten auf einem Backblech bei 180 °C für 45 Minuten bräunen lassen. Danach überschüssiges Fett entfernen, in einen Topf legen. Mit Wasser abdecken, Wurzelgemüse und Lorbeerblatt hinzufügen und kochen, bis nur noch 1 Liter Flüssigkeit übrig bleibt. Lorbeerblatt und Restgemüse entfernen, die Flüssigkeit auf  $\frac{1}{4}$  Liter reduzieren und mit Kuzu binden.

## Curdled Lamb Gravy

60 g	Lammsauce (vorher zubereitet)
120 g	extra Olivenöl

Legen Sie die reduzierte Lammsauce in eine Auflaufform



und fügen Sie Olivenöl hinzu. In einem heißen Wasserbad warmhalten.

## Gebratenes Knoblauch Püree

1	Knoblauchzwiebel
220 g	extra natives Olivenöl
80 g	Lammsauce (vorher vorbereitet)
20 g	Wasser
	Salz

Auf dem Holzkohle-Grill die Knoblauchzwiebel langsam braten, bis die Knoblauchzwiebel gar ist, dann pürieren. Mit Wasser und reduzierter Lamm-Sauce verrühren. Salzen und mit dem Olivenöl binden.

## Tomaten Sofrito

500 g	reife italienische Pflaumtomaten
1	Knoblauchzehe
10 g	extra natives Olivenöl
	Salz
	Kreuzkümmel

Tomaten blanchieren und schälen, Samen entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und schneiden. In einem Topf mit Olivenöl, bräunen, Tomate hinzufügen und köcheln lassen bis es weich ist, mit Salz und etwas Kreuzkümmel würzen.

# Besonders empfehlenswert

## Kastanien-Püree, Wildpilze und Anis



Dieses Gericht fängt die Aromen des Herbstes ein.

### Zutaten (für 8 Personen)

- 100 g ungeschälte Kastanien
- 1 x 200 g Süßkartoffel
- 500 g geschälte Kastanien
- 60 g ungesalzene Butter
- Eine Mischung aus Pilzen:
- 20 g Trompetenpilze
- 30 g Pfifferlinge
- 30 g Safranmilchkappe
- Ein Paket Enoki
- 200 g Rübe, grob gehackt
- Samen aus 1 Granatapfel
- Chervilöl
- Kräuter: lila Shiso Blätter, Fenchel oder Estragon Blätter, oder Mikro Rote Beete Blätter (optional), Anissamen zum Aromatisieren der Kräuter

Braten Sie die ungeschälten Kastanien bis sie zart sind, idealerweise in der Asche eines offenen Feuers. Schälen und schneiden. Beiseite legen der Kastanien für das Dressing.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Süßkartoffel mit der Schale backen, bis sie ganz weich ist. Pürieren.

Die geschälten Kastanien in einer Pfanne mit Salzwasser 10 Minuten kochen. In einem Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren. Dem 300 g warmen Kastanien-Püree 60 g Butter unterrühren.

Die Pilze vorbereiten, die Safranmilchkappe halbieren und die Pfifferlinge grob würfeln. Die Pilze mit Butter leicht anbraten und beiseite legen.

Die gehackte Rübe in kochendem Salzwasser garen bis sie weich ist; Abtropfen lassen und mit etwas Wasser vermischen, um eine dicke, cremige Textur zu erhalten.

Kastanien-Püree auf dem Teller ausbreiten. Die geschnittenen Kastanien und die Granatapfel-Samen darüber legen. Die Teller mit Kernlötropfen und Süßkartoffel und Rübenpüree, mit lila Shiso Blättern, Anis-Aroma Kräutern wie Fenchel oder Estragon oder Mikro-Kräutern garnieren.

# Marinierte Makrele mit Bottarga Rogen von der Meeräsche

## Zutaten

- 4 marinierte Makrelen
- Makrelensauce mit Weißwein
- Silberne Sauce aus den Gräten der Makrele
- Sardellen und schwarzes Olivenpüree
- Knoblauchöl
- Tomatenpüree
- Petersilienemulsion
- Gebratene Kapern
- Bottarga
- Zitronenschale
- Chili
- Basilikumsprossen
- Lila Basilikumblätтер

## Marinierte Makrele

- |       |          |
|-------|----------|
| 4     | Makrelen |
| 500 g | Salz     |
| 500 g | Zucker   |

Salz und Zucker mischen. Die Gräten der Makrelen vorher entfernen. Die Makrelenfilets für 45 Minuten in die Mischung aus Salz und Zucker legen. Gründlich abspülen und die Filets trocknen. In 6 Stücke schneiden.

## Makrelensauce mit Weisswein

- |       |                  |
|-------|------------------|
| 375 g | Makrele          |
| 250 g | Wasser           |
| 7 g   | Knoblauch        |
| 65 g  | Weißwein         |
| 50 g  | natives Olivenöl |

Die filitierten Makrelen in einer Pfanne mit dem Knoblauch bräunen. Zuerst den Knoblauch in die Pfanne geben, bräunen und beiseite legen. Die Makrelenfilets in der gleichen Pfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen, Knoblauch wieder hinzufügen und mit Weißwein ablöschen, Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren und Wasser hinzufügen. 20 Minuten kochen, dann die Sauce abkühlen lassen. Danach das Fett von der Brühe trennen und beiseite stellen.

- |       |               |
|-------|---------------|
| 100 g | Makrelensauce |
| 1,5 g | Agar          |
| 15 g  | Makrelenfett  |

Die Makrelensoße und den Agar zum Kochen bringen, abkühlen lassen. Danach mit einem Mixer aufschlagen, bis eine Gelstruktur entsteht und mit dem Makrelenfett mischen.



## Silbersauce von der Makrele

- |       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 150 g | Makrelengräten                       |
| 150 g | Wasser                               |
| 0,3 g | Xanthangummi (Bio-Verdickungsmittel) |
| 0,3 g | Silberpulver                         |
| 10 g  | natives Olivenöl                     |

In einem Topf Wasser auf 80°C erhitzen, Makrelengräten und die Zutaten zufügen. 30 Minuten ruhen lassen. Mit dem Mixers die Infusion zusammen mit Xanthangummi und dem Silberpulver für ein paar Minuten aufschlagen, dann langsam mit extra nativem Olivenöl emulgieren.

## Anchovis und schwarzes Olivenpüree

- |      |                       |
|------|-----------------------|
| 20 g | schwarzes Olivenpüree |
| 75 g | Sardellen             |
- zusammenfügen.

## Tomatenpüree

- |       |                     |
|-------|---------------------|
| 500 g | reife „pera“ Tomate |
| 1     | Knoblauchzehe       |
| 10 g  | natives Olivenöl    |
- Salz

Tomaten blanchieren und schälen, die Samen entfernen und beiseite legen. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf mit Olivenöl, bräunen, Tomaten hinzufügen und köcheln lassen.

## Knoblauchöl

- |       |           |
|-------|-----------|
| 150 g | Olivenöl  |
| 30 g  | Knoblauch |

Den Knoblauch schälen, mit dem Olivenöl mischen und für zwei Stunden marinieren.

## Petersilien-Emulsion

- |       |                  |
|-------|------------------|
| 100 g | Petersilie       |
| 50 g  | Wasser           |
| 0,2 g | Xanthangummi     |
| 30 g  | natives Olivenöl |
- Salz

Die Petersilie blanchieren, abkühlen lassen und klein hacken. Eine Emulsion aus der Petersilie dem Xanthangummi und dem extra nativem Olivenöl eine Emulsion herstellen. Mit Salz abschmecken.

## Gebratene Kapern

- |       |                |
|-------|----------------|
| 100 g | Kapern         |
| 1 l   | Sonnenblumenöl |

Die Kapern abtropfen lassen und in Sonnenblumenöl bei 160°C frittieren, bis sie sich zu einer Blume öffnen.

## Bottarga

- |      |          |
|------|----------|
| 50 g | Bottarga |
|------|----------|

Bottarga in dünne Scheiben von 1cm x 0.5cm und eine Dicke von 2 mm schneiden.

## Serviervorschlag

Aus der Haut der Makrele einen Fisch formen (siehe Foto). Dann die Makrele auf der Makrelensauce anrichten. Rechts und links von der Makrele eine Träne von Oliven- und Sardellenpüree mit ein wenig Zitronenschale setzen. Mit ein paar Tropfen Knoblauchöl und jeweils einigen Punkten von der Petersilien-Emulsion und dem Tomatenpüree, etwas gehacktem Chili, etwas Bottarga Rogen, Basilikumsprossen und lila Basilikumblättern, gebratenen Kapern und der Silbersauce dekorieren.



**Anna Rupprecht /Sommelière**  
im Fine Dining Restaurant  
„Fritz's Frau Franzl“  
Hotel Fritz Düsseldorf

**M**eine Weinreise geht diesmal ins Kamptal, westlich gelegen von Wien. Das Gebiet ist eines der acht Weinbaugebiete des Bundeslands Niederösterreich und gehört mit seinen ca. 4000 Hektar Rebfläche zu den erfolgreichsten Weinanbaugebieten Österreichs.

Außerdem ist das Kamptal nicht nur durch seine zahlreichen internationalen Spitzenbetriebe bekannt, sondern hat auch mit seiner einzigartigen Landschaft, Kultur und dem Tourismus

# KAMPTAL

## Herkunft, Wein und Menschen mit Prägung

einen ganz besonderen Stellenwert.

Namensgeber dieses Anbaugebietes ist der Fluss Kamp, der im Süden in der Nähe von Krems in die Donau mündet. Das Zentrum dieser Gegend ist die größte Weinstadt Österreich, Langenlois.

Basis für den Charakter jeden Weines ist das Zusammenspiel von Boden und Klima. Im Kamptal ist dieses von ganz besonderer Finesse und Vielfalt geprägt.

Typisch für das auf rund 200 bis 300 Meter Höhe gelegene Tal, sind heiße und kühle Nächte mit vielschichtigen Böden. Vorwiegend findet man Löss, dies ist ein homogenes unbeschichtetes hellgelblich-graues Sediment, das vorwiegend

aus Schluff besteht. Löss wurde hauptsächlich vom Wind abgelagert. Daneben gibt es noch weitere wichtige Bodenarten wie Lehm und Urgestein. Diese Bodenstruktur bietet im Kamptal die besten Voraussetzungen für spannungsreiche, natürliche Weine. Die am häufigsten angebauten Rebsorten sind Grüner Veltliner und Riesling.

Letzten Herbst hatte ich selbst das Glück und durfte diese schöne Gegend kennenlernen und genießen, unter anderem auch das familiengeführte Weingut Loimer in Langenlois. Fred Loimer hat das Weingut im Jahre 1998 von seinen Eltern übernommen. 2000 wurde das Weingut nach Modernisierungsarbeiten fertiggestellt und sorgte in der Wein- und Ar-

### 2013 Langenlois Spiegel Grüner Veltliner Kamptal Reserve

Die Lage Spiegel liegt südlich von Langenlois. Das Ausgangsmaterial ist ein kalkreicher Boden mit Löss. Wegen den tiefgründigen Böden, können die bis zu 45 Jahre alten Rebstöcke sehr tief wurzeln und somit lange Trockenperioden unbeschadet überstehen. Der 2013er Grüne Veltliner wurde in gebrauchten Holzfässern spontanvergoren und anschließend 6 Monate auf voller Hefe im Holzfass ausgebaut.

Komplexe Nase von reifer Aprikose, etwas Mirabelle und buttrige Noten die an Brioche erinnern.

Man sollte den Wein aus großen Gläsern genießen, sodass er noch etwas Luft bekommt, somit entfalten sich

nach kurzer Zeit exotische Noten von Mango und reifer Ananas.

Im Gaumen spiegelt sich die Frucht wieder, begleitet von einer leichten Süße. Im Abgang tolles Dörrobst, Nuss, Würze und Schmelz. Toller Wein mit langem Lagerpotenzial.

Ich kann Fred Loimer bei diesem Satz nur zustimmen: „Der Wein muss schmecken. Und zwar nicht nur beim ersten Schluck, sondern die ganze Flasche.“

### 2015 Gumpoldskirchner Zierfandler und Rotgipfler

Die niederösterreichische Weinbauregion liegt im Weinbaugebiet Thermenregion. Die Region Gumpoldskirchen ist geprägt und bekannt wegen ihren autochthonen Rebsorten wie Zierfandler und Rotgipfler. Beide Rebsorten stammen von den gleichen Eltern und sind eine Kreuzung aus den Trauben Traminer und Roter Veltliner. In der Nase ist der Wein etwas verschlos-

sen, ich würde dafür auch unbedingt ein großes Weinglas empfehlen. Es kommen reife Apfelnoten zum Vorschein, unterstützt von rauchigen Komponenten im Hintergrund. Im Gaumen zeigt sich das Cuvée mit vollem Körper und einer tollen Balance zwischen Frucht, Säure und Schmelzigkeit.

Das Cuvée wird 4 Wochen im Eichenfass spontan vergoren und danach 18 Monate im gebrauchten Holzfass auf der Hefe ausgebaut.

Ein faszinierender Wein, der sehr viel Spaß macht.



chitekturszene für großes Aufsehen. Was mich damals besonders beeindruckt hat, ist der 800 m<sup>2</sup> große Ziegelgewölbekeller (ehemals adeliger Sitz) der unter dem Neubau liegt.

Das Weingut umfasst um die 60 Hektar Rebfläche. Zu den bekanntesten Lagen gehören Spiegel, Käferberg, Steinmassel, Dechant, Heiligenstein und Seeberg. Jede dieser Lagen unterscheidet sich durch ihr einzigartiges Terroir.

Der Heiligenstein ist die beste und bekannteste Einzellage im Kamptal für Riesling. Die Traditionsweingüter Österreichs klassifizierten ihn als Erste Lage. Der steile Weinberg ist nach Süden gelegen, das versorgt die Trauben mit viel Sonnenstunden aber auch kühlen Winden, was zu einer gesunden Reifung der Trauben führt. Das besondere Highlight dieser Lage ist der 260 Millionen alte Zöbinger Perm Boden, eine Mischung aus Wüstensand und Vulkanstein.

Zusätzlich werden Trauben von Vertragswinzern angeliefert, die im Weinberg nach genauen Richtlinien arbeiten müs-

sen. Das betrifft zum einen den Rebschnitt, Bodenbearbeitung, Laubpflege, Pflanzenschutz und Weinlese.

Hauptrebsorten des Weingutes sind Grüner Veltliner und Riesling. Desweiteren gibt es noch eine große Palette an Weinen wie Chardonnay, Muskatteller, Pinot Gris, Zweigelt, Pinot Noir und Rotgipfler. 2006 begann Fred Loimer seine Weingärten auf biologisch-dynamische Landwirtschaft umzustellen und ein Jahr später gründete er mit bekannten Winzerkollegen aus Österreich und Deutschland den Verein „Respekt-BIODYN“ um die Ziele der Biodynamik konsequent im Weinbau umsetzen zu können. Das bedeutet, dass der Boden in Loimers Weingärten alles enthält was er braucht, um vital, locker und fruchtbar zu sein. Der Winzer legt viel Wert auf Handarbeit, das Schneiden ist somit zur Handwerkskunst geworden. Bei der Lese kommen keine Maschinen zum Einsatz, sondern die erfahrenen Hände.

Wenn die Weinlese im Weingut abgeschlossen ist, überlassen die Erntehelfer wolligen Tieren ihren Platz, einer Schafherde.

Die Schafe verrichten wertvolle Tätigkeiten, wie grasen, düngen und beseehlen den Boden der Weingärten. Dies ist nicht nur schön anzusehen, sondern für Loimers eine große Hilfe einen gesunden und lebendigen Boden beizubehalten.

Fred Loimers Weine schätzt man nicht nur in der Region, sondern weltweit. Rund 70 Prozent der produzierten Weine gehen ins Ausland. Deutschland, USA und China stehen ganz oben auf der Liste.

Außerdem sind Loimers Weine im DAC vertreten. Dies ist eine Abkürzung für die österreichische Bezeichnung für einen gebietstypischen und herkunftskontrollierten Qualitätswein. Um den DAC Status zu erlangen, muss der Wein Mindestanforderungen erfüllen, wie z.B. das Mostgewicht, Alkoholgehalt, Reife und Lagerung. Der Weintyp muss für das jeweilige Weinbaugebiet charakterisiert sein.

Im Kamptal sind ausschließlich die Rebsorten Grüner Veltliner und Riesling im DAC zugelassen.

## Sekt Brut Rosé

58% Zweigelt, 35% Pinot Noir, 7% Chardonnay.

Die Trauben stammen aus Langloiser und Gumpoldskirchner Weingärten. Sie werden nach der Methode Traditionelle hergestellt, 14 Monate auf der Hefe gelagert und mit der Hand gerüttelt, so wie es typisch in der Champagne gemacht wird.

Im Glas fasziniert mich der Rosé Brut mit einer tollen Lachsfarbe. Intensive Nase nach Erdbeeren, Rhabarber, Karamell und buttrigen Noten. Im Gaumen ein frucht – floraler Charakter, der sehr erfrischend und lebendig wirkt. Die Frucht harmoniert perfekt mit der präsenten Säure.



## 2016 Kamptal Grüner Veltliner

In der Nase tolle Frucht von Birne und Aprikose, begleitet von einer feinen Würze. Im Gaumen ist der Wein erfrischend und saftig. Würzige, pfeffrige und fruchtige Aromen wie Aprikose kommen zum Vorschein. Das schöne Zusammenspiel von Frucht, Würze und Säure, machen den Wein sehr animierend und trinkfreudig. Langanhaltender Abgang mit tollem Schmelz

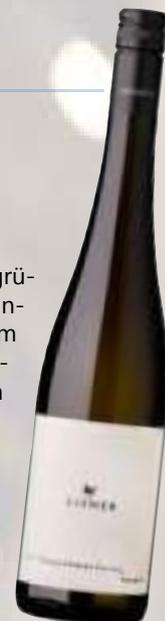
Perfekter Begleiter für laue Sommernächte auf der Terrasse.



## 2016 Langenloiser Riesling

Komplexe Nase von saftigem grünen Apfel und etwas Honig. Fein-saftige Pfirsichnote, die sich im Gaumen fortsetzt. Sehr lebendig mit präserter aber doch zurückhaltender Säure. Im Abgang saftig, würzige Noten und tolle Cremigkeit.

Toller Essensbegleiter für asiatische Gerichte, aber auch passend für Salate und Fisch.



Alle Weine zu beziehen über:  
**Weingut Fred Loimer**  
**Haindorfer Vögerlweg 23**  
**A 3550 Langenlois**  
**Tel: +43 (0) 2734 2239 0**  
**Fax: +43 (0) 2734 2239 4**  
**E-Mail: [weingut@loimer.at](mailto:weingut@loimer.at)**  
**[www.loimer.at](http://www.loimer.at)**



## „Grilltipps“

Sommerzeit ist Grillzeit – damit das Vergnügen unter freiem Himmel zum gesunden Genuss wird, habe ich für Sie einige Tipps:

1. Gepökelttes Fleisch oder Fleischerzeugnisse nicht über 130° C erhitzen, sonst entstehen Nitrosamine, die eine krebserregende Wirkung verursachen.
2. Da beim Grillen meist diese Temperatur überschritten wird, sind Kassler, Speck, Schinken und gepökelte Würste eher nicht geeignet.
3. Geeignete Würste sind die „weiße Ware“, also Bratwürste, Kalbsbratwürste. Bei ca. 160° C angrillen damit sie nicht aufreißen. Dann auf 180° C erhöhen für Geschmack und Kruste.
4. Kein „direktes Grillen“ – dies wird ebenso als krebserregend eingestuft. Direktes Grillen heißt unten die Glut, darüber der Rost mit dem Grillgut – was passiert: Fett tropft vom Grillgut ab, direkt in die glühende Kohle. Bei den hohen

Temperaturen wird das Fett verbrannt (man erkennt dies sofort durch aufsteigenden Qualm und Rauch), es entstehen die Benzpyrene und diese werden mittels Rauch nach oben auf das Grillgut, sprich Steaks und Würste übertragen.

5. Beim Grillen mit Holzkohle daher lieber Folie oder Bratschalen verwenden.
6. Marinieren von Fleisch: Marinieren bedeutet, Fleisch in Öl mit Gewürzen nach Geschmack wie z.B. Knoblauchzehen, Rosmarinzweige, Salbei über mehrere Stunden einlegen. Es sollte nur sehr mageres Fleisch eingelegt werden wie Filet, Lende, Hühnchen- oder Putenbrust. Dies hat den Vorteil, schlägt das Wetter um, kann man das Grillgut bedenkenlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.
7. Kein Salz! Salz ist der Killer für alle Steaks – es zieht Flüssigkeit, also Saft aus dem Fleisch und so brät es trocken. Hier gilt: kein Salz in die Marinade und auch nicht auf das Fleisch vor dem Braten.
8. Pulvergewürze: Pulvergewürze wie Paprika und Curry sind auch immer mit Vorsicht zu genießen. Bei hohen Temperaturen verbrennen diese Gewürze schnell, werden bitter und übertragen dies auf das Fleisch. Hier ist es in jedem Fall besser, Grillsaucen, Senf, Meerrettich, Dips, Chutneys und Salz und Pfeffer auf den Tisch zu stellen, dann ist für jeden Geschmack etwas dabei und das Grill-

gut kommt so geschmacklich am besten durch.

9. Grillen von Fisch: Ganze Fische werden langsam bei etwa 140 – 150° C gegrillt. Durch die zarten Fasern und den hohen Eiweißgehalt erreichen Fische sehr schnell den Garpunkt. Wird dieser verpasst, wird der Fisch hart und faserig.

10. Gemüse grillen: Sie sollten Gemüse stets bei ca. 160 – 170° C grillen und es zuvor mit etwas Öl einpinseln. Da Gemüse selbst kaum Fett enthält, würde es sonst auf dem Grill schnell austrocknen und anbrennen. Sollten Sie Gemüse, Fleisch oder Fisch auf Holzspieße stecken, diese bitte vorher in kaltem Wasser gut wässern, erstens, löst sich das Gargut besser ab, zweitens, fängt der Holzspieß kein Feuer beim direkten Grillen.

Ihr Armin Roßmeier



Zutaten für 4 Personen

- 1 Aubergine (ca. 180 g)
- 2 Zucchini gelb und grün (ca. 260 g)
- 2 rote Zwiebeln (ca. 120 g)
- 3 Paprikaschoten gelb, rot,

## Mariniertes Gemüse vom Grill

- grün (ca. 240 g)
- 2 Rosmarinzweige
- 4 EL Rapsöl
- ½ TL Pfefferschrot
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Salz Pfeffer

Zubereitung

- Aubergine und Zucchini waschen, in cm starke Scheiben zerteilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen und vierteln. Knoblauchzehen schälen und durch die

Presse in das Öl drücken, Pfeffer und Salz zugeben und verrühren.

- Die Öl-Knoblauch-Mischung über das Gemüse geben, leicht vermengen und ca. 1 Stunde marinieren.
- Das Gemüse auf den Grillrost legen und bei mäßiger Hitze braten. Rosmarinzweige mit auf den Rost legen.
- Gemüse dekorativ auf Platte anrichten und Rosmarin darüber legen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwert pro Portion

149 kcal – 13 g Fett – 3 g Eiweiß – 6 g Kohlenhydrate – 0 Broteinheiten

## Grillfisch in Zitronenöl

### Zutaten für 4 Personen

300 g	Lachssteaks
300 g	Thunfischsteaks
4	Scampi mit Schale
6	schwarze und 6 grüne Oliven
4	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
je 1	rote, grüne und gelbe Paprikaschote
	Saft und Schale von 2 unbehandelten Zitronen
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Steaks leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und zerteilen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen

und vierteln. Zitronen abreiben und auspressen.

- Fischsteaks und Scampi auf den Grillrost legen und beidseitig bei nicht zu großer Hitze grillen. Das Gemüse und den Knoblauch einölen und ebenfalls auf den Rost legen. Zitronenabrieb und Saft mit dem Öl gut verrühren. Knoblauch vom Grill nehmen, zerteilen.
- Die Fischsteaks halbieren, auf Tellern verteilen und alles mit Zitronenöl beträufeln. Oliven im Wechsel mit dem Knoblauch obenauf geben, gegrillten Paprika dazu anrichten.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

### Nährwert pro Portion

407 Kcal – 26 g Fett – 37 g Eiweiß – 6 g Kohlenhydrate – 0,5 BE



## Marinierte Spareribs mit Süßkartoffelspalten und Grilltomate

### Zutaten für 4 Personen

4	Spareribs (à 250 – 300 g)	1 TL	Kreuzkümmel
4 EL	Tomatenketchup	3	frisch gehackten Ingwer
1 EL	Honig	500 g	Knoblauchzehen
1 EL	Zitronensaft	1 ½ EL	Süßkartoffeln
1 TL	Chiliflocken	4	Öl
je ½ TL	gemahlener Kardamom	4	große Strauchtomaten
		2 Zweige	grobes Meersalz, Pfeffer
			Thymian

### Zubereitung

- Tomatenketchup mit Honig, Zitronensaft, Chiliflocken, gemahlenem Kardamom und Kreuzkümmel, gehacktem Ingwer, fein gewürfelm Knoblauch gut verrühren. Von den Spareribs die Innenhaut abziehen, mit vorbereiteter Marinade beidseitig einpinseln, auf den Grill legen. Halbierter Strauchtomaten anwürzen und mitgrillen.
- Süßkartoffel säubern, in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, in heißem Öl in der Pfanne braten, mit grobem Salz und Pfeffer anwürzen, gezupften Thymian unterheben. Süßkartoffelspalten mit Spareribs und Grilltomaten auf Teller anrichten, mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei.

### Nährwert pro Portion

770 kcal – 44 g Fett – 51 g Eiweiß – 41 g Kohlenhydrate – 3,2 BE

Fotos: Armin Roßmeier

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

Hausboot-Tour auf der Warthe:

Von Ur-Landschaften in das schmucke Posen

## Knödel und Kanonenkugeln entlang des Großpolen-Rings

Gunther Schnatmann  
Klaus Lenser

**D**a stockt der Atem. Ein ausgewachsener Weißkopf-Seeadler kreist über dem Boot, stößt schrille Schreie aus und macht sich bereit zum Angriff. So scheint es zumindest. Die Drohgebärde ist mit Sicherheit dem Horst mit den frisch geschlüpften Jungen geschuldet, den der Greifvogel um jeden Preis verteidigen will. Fünf, sechs Runden dreht das mächtige Tier mit seinen über zwei Metern Spannweite über den „Eindringlingen“. Dann dreht es ab und lässt sich mit breiten Flügelschlägen wieder auf der Krone einer halb abgestorbenen Weide nieder.

Unten am Stamm haben die Biebee wieder ganze Arbeit geleistet. Kilometerlang liegen Bäume regelmäßig im Fluss oder balancieren kahl auf den letzten Resten ihres Stammes. Eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch. Urwüchsig und kaum von Menschenhand beeinflusst. Wer sie erleben will, muss nur rund zwei Stunden von Berlin aus nach Osten fahren. Hierher an die Warthe, die den Bezirk Großpolen (Wielkopolska), den historischen Kern Polens, im Bogen durchquert. Durch Kanäle und Schleusen verbunden mit Oder und Netze ergibt sich insgesamt ein „Ring“ von Flüssen, der als „Großpo-



360 km Abenteuer auf dem Großpolen-Ring (Wielkopolska)

lenring“ für Freizeitkapitäne ein sehr ursprüngliches Bootsvergnügen verspricht. Denn hier ist der Wasser-Tourismus noch sehr neu: Wenige Anbieter vermieten Hausboote (in diesem Revier auch ohne Führerschein und nach Einweisung leicht fahrbar), erste kleine Marinas entstehen gerade und beim einzigartigen Naturerlebnis begegnen den Wassersport-Pionieren nur wenige Angler-Schlauchboote und Paddler.

Dabei ist der Großpolen-Ring eine nah erreichbare Möglichkeit, neben der Natur das polnische Landleben, die gastfreundlichen Menschen und die regionale Küche

sehr direkt kennen zu lernen. Viele historische Orte säumen die Wasserstraße, auf der so ein rund neun Meter langes Boot mit Platz für vier Personen (über das verlängerte Wochenende) oder ein Pärchen für eine oder zwei Wochen dahintuckern kann. Zehn bis 15 Kilometer pro Stunde beträgt die Entschleunigungs-Geschwindigkeit auf der Warthe. Wo natürlich auch ein Highlight wartet: Die Stadt Posen mit einem wunderbaren Marktplatz und vielen Sehenswürdigkeiten.

Doch dazu später mehr. Startpunkt unserer Tour, die eine Woche dauern soll, war die Marina in Łąd (sprich: Luttsch) rund



80 Kilometer östlich von Posen. Das recht neue Hausboot des Verleihers Przemyslaw Szymanski (der sich die Seite [www.wochenendaufdemwasser.de](http://www.wochenendaufdemwasser.de) sicherte) ist trailertauglich und wird von ihm je nach Kundenwunsch in einer der Marinas vom Anhänger aus ins Wasser gelassen. Łąd bietet sich an, um innerhalb einer Woche sowohl fantastische Landschaften als auch Posen zu erkunden und am Ende westlich von Posen Richtung Berlin wieder an Land gehen zu können. Denn dort in der Nähe können Szymanskis Hausboot-Mieter ihr Auto absolut gesichert stehen lassen, um dann inklusive Gepäck mit dem großen SUV des Vermieters nach Łąd gebracht zu werden. Alles sehr bequem und unkompliziert. Und ideal für den One-Way-Trip. Denn den ganzen Großpolen-Ring zu umfahren, würde mindestens zwei Wochen dauern. Was auch möglich ist und seine Reize hat. Ein Wochenende oder eine Woche zum „Schnuppern“ ist eher die Regel.

Łąd besteht aus wenigen Häusern, einem sehenswerten Barock-Kloster aus dem 16. Jahrhundert und dem kleinen Hafen, der bereits vorbildlich ausgestattet ist. Großzügige sanitäre Anlagen sind vorhanden. Auch wenn das von uns genutzte und auf der Warthe übliche 9-Meter-Boot über eine kleine Naßzelle mit Toilette und Waschbecken verfügt, so sind doch geräumige Bäder und Duschen eine Wohltat für Freizeitkapitäne.

Die schönste Einrichtung der Marina ist jedoch das Hafenlokal Lawendowa

[Łąd, Marina mit Restaurant Lawendowa](#)



Gemalte Geschichte auf der Stadtmauer von Pyzdry

Weranda. Der neue Holzbau hat innen ein heimeliges Flair inklusive Holzofen bei frischem Wetter und außen eine große Terrasse. Hier gibt es die Spezialität der Gegend mit Liebe bereitet: Ente mit Knödel und Kraut. Wobei der Knödel dem in alpinen Regionen bekannten Germknödel entspricht, der leicht süßlich und luftig ist. Mit der üppigen würzigen Soße zusammen jedoch eine genussvolle Kombination.

So gestärkt geht es die träge dahin fließende Warte flussabwärts. Vorbei an oft überfluteten Sumpfwiesen, auf denen ganze Großfamilien von Störchen nach

Fröschen und Schnecken stochern. Nach einer knappen Stunde sollte man unbedingt an der rechten Flussseite am neu eingerichteten Steg in Pyzdry festmachen. Ein historischer Ort, an dem einst wichtige Handelswege verliefen und wo die Grenze zwischen Preußen und Russland lag. Pyzdry war der erste Ort in Polen, an dem eine Kanone abgefeuert wurde, die unglücklicherweise den örtlichen Pfarrer ins Jenseits beförderte. Davon kündigt ein überdimensionales Wandbild inklusive durchlöcherter Geistlichen, das vom Fluss aus bereits zu sehen ist. Im ehemaligen Franziskanerkloster mit renovierter Kirche gibt es ein kleines Muse-



um, das urzeitliche Funde wie Mammut-Stoßzähne und daneben Ritterrüstungen und Gebrauchsgegenstände des Mittelalters sowie – natürlich – eine Nachbildung der Ur-Kanone zeigt.

Quasi auf ehemaligem preußischem Gebiet geht es dann gesäumt von Wiesenlandschaften weiter nach Nowe Miasto, vormals Neumarkt. Hier befindet sich eine der modernsten Marinas der Warthe mit 16 Liegeplätzen und sanitären Anlagen. Kein Wunder: Der Betreiber, die Sudnik Group, ist ein Bootsbau-Unternehmen, das luxuriöse Alu-Hausboote inklusive bordeigenen Saunen fertigt, die keinen Wunsch offen lassen und ab 2018 auch vermietet werden. Zudem besitzt die Marina mit dem Restaurant „Schwarzer Storch“ eine Einkehr, die sich auf traditionelle Fischgerichte – insbesondere Zander – spezialisiert hat.

gewissen Enge an Bord und der kleinen Nasszelle eine kurzzeitige Rückkehr in die Zivilisation begrüßen. Hinter Sudnik und der Marina nebst Restaurant steht Zbigniew Sudnik, ein „Daniel Düsentrieb“, der an immer neuen technischen Lösungen tüftelt und schon viele Innovations-Preise des Landes bekommen hat. Ihm zur Seite steht zur Vermarktung der Marina seine Tochter Goscha, (Małgorzata) die sich auch mit großem Engagement um alle Anliegen der Marina Gäste kümmert.

Höhepunkt der Tour ist zweifellos Posen, eine Halbtagesfahrt mit dem Boot von Nowe Miasto entfernt. Die Halb-Millionen-Stadt ist das Zentrum des historischen Polen.

In der erzbischöflichen St.-Peter-und-Paul-Kathedrale auf der Dom-Insel mitten in der Warthe sind die frühen christ-

Jungfrau Maria und der Renaissancebau der Lubrański-Akademie. Vor allem befindet sich die Dom-Insel sehr pittoresk direkt gegenüber dem Posener Altstadt-Sportboothafen (gute Stege; die Infrastruktur inklusive Sanitäranlagen wird gerade gebaut), der für Ausflüge ideal gelegen ist. Denn gegenüber der Dom-Insel sind es nur noch rund 500 Meter bis zur Altstadt.

Der weitflächige Alte Markt, der ähnlich wie in Krakau und Breslau mehr als zwei Hektar groß ist, ist das Highlight von Posen. Den Markt gibt es schon seit der Stadtgründung im Jahr 1253. Die verschiedenen Baustile der aufwändig restaurierten Kaufmannshäuser reichen von der Gotik über Klassizismus bis Barock. Das Alte Rathaus wiederum ist ein Baudenkmal der Renaissancekunst und könnte auch in Florenz stehen. Der Renaissancesaal im Rathaus ist einer der schönsten historischen Räume des Landes. Vom Frühjahr bis Herbst tobt auf dem Marktplatz das Leben, stellen Künstler ihre Werke aus, versuchen sich Musiker an harmonischen Klängen und die vielen Straßencafés sind der Treffpunkt zum sehen und gesehen werden. Eine der wenigen in Polen noch aktiv tätigen Glasmalereien ist in Posen zu Hause.

Natürlich gibt es hier auch zahlreiche Restaurants mit Polnischer Küche. Ein innen modern-stilvolles Lokal am Markt mit Hausmannskost wie Piroggen und Borscht und zudem selbstgebrautem Bier ist das Brovaria. Dunkles, Pils und Weißbier können als gelungen bezeichnet werden. Für Liebhaber feiner Küche ist jedoch das Vine Bridge Restaurant gleich hinter der Dom-Insel ein Muss. Mit nur drei Tischen – einer davon im Schaufenster dieses ehemaligen Ladens – das kleinste Feinschmecker-Lokal in Polen, erwähnt im Gault Millau („Neue polnische Küche“), von Testern des englischen Guardian und des US-Senders CNN empfohlen und auch schon in **Gour-med** anlässlich unseres Berichts über das Gourmet-Festival Posen für absolut beachtenswert befunden. Hier überzeugen Pasta mit Rüben, Perlhuhn überbacken oder dreifach gebackener Käse.

Nur rund fünf Kilometer hinter Posen, die Warthe weiter flussabwärts, liegt die kleine Akwen Marina im Vorort Czerwo-



„Daniel Düsentrieb“ Werftbesitzer Zbigniew Sudnik mit Tochter Małgorzata (Goscha) vor einem von ihm entwickeltem Hausboot in seiner Marina Nowe Miasto

Bei Fleischgerichten dominieren auch in dieser Gegend die luftigen Klöße. Vor dem Lokal gibt es im Sommer Open-Air-Konzerte und im nächsten Jahr soll hier ein schwimmendes Hotel auf dem Wasser entstehen. Eine mögliche „Auszeit“ für Hausboot-Fahrer, die nach einer

lichen Herrscher und Könige des Landes beigesetzt. Der Bau, der sich nach diversen Zerstörungen aus romanischen, gotischen und barocken Teilen zusammensetzt, liegt ruhig zwischen Grünanlagen, neben barocken Häusern steht hier noch die kleine spätgotische Kirche der Hl.



Posen, historischer Marktplatz

gebiete wechseln mit dunklen Nadelwäldern. Kilometerlang zieht eine Landschaft vorbei, an der man sich kaum sattsehen kann. Dann tauchen Wachtürme und Stacheldraht am Horizont auf: Das „Sing-Sing“ von Polen in Wronki. Das größte Gefängnis des Landes stammt noch aus Preußischer Zeit und wurde damals den amerikanischen Haftanstalten nachempfunden. Gegenüber den hohen Mauern



In der unberührten Natur ...

nak, die mit allen nötigen Einrichtungen ausgerüstet ist. Eine Alternative abseits des Trubels von Posen und gleichzeitig so nahe zur Großstadt, dass man mit Bahn, Bus oder Taxi zu Ausflügen aufbrechen kann.

ursprünglich. Enten, Schwäne, Reiher und Kormorane schrecken immer wieder auf und fliegen vor dem Boot her. Umgestürzte Bäume liegen im Wasser, Sumpf-

Eine Halbtagesfahrt weiter erreicht man die Anlegestelle Kowale in Oborniki. Besonders empfehlenswert für Bootstouristen mit Kindern, denn hier gibt es alle Annehmlichkeiten eines Campingplatzes inklusive Spielplatz, Wiesen zum Toben und Stellen für Lagerfeuer. Betreiberin Iwona Spychata stellt sogar eine Mini-Sauna zur Verfügung. Hier in Oborniki beginnt die „Puszcza Zielonka“, der Urwald von Zielonka. Ein 500 Kilometer langes Netz von Wander- und Radwegen durchzieht die Landschaft aus Wäldern, Wiesen und Seen. Und in Oborniki mündet die Welna, der „Gebirgsfluß“ in die Warthe, wo ein Naturschutzgebiet die Laichplätze von Forellen und Lachsen beherbergt. Außerhalb des Gebiets kann auf der Warthe übrigens mit einem vorher beim Bootsverleiher geordneten Angelschein auch gerne vom Schiff aus die Rute ausgeworfen werden.

Hinter Oborniki wird die Landschaft entlang der Warthe dann richtig wild und



... fühlt sich auch der Bootsfahrer total entschleunigt

hat die Kleinstadt eine Anlegestelle neben Sportanlagen und Picknick-Plätzen eingerichtet. Wronki ist ein geschäftiger Ort, in dem man sich gut mit Vorräten in Supermärkten und Metzgereien versorgen kann. Sehenswert ist das Regionalmuseum mit archäologischen Funden in einem alten Kornspeicher. Und natürlich auch hier die Umgebung mit viel Natur, die zu Wanderungen und Radtouren einlädt.

Letzte Station nach Wronki ist Miedzzychod (vormals hieß der Ort Birnbaum), ein Städtchen mit lauschigen Gassen und einer Besonderheit: Die Laufpumpe mitten im Ort fördert aus einem artesischen Tiefbrunnen aus dem Jahre 1912 schwefelhaltiges Wasser, dem Heilwirkung nachgesagt wird. Miedzzychod liegt an einem recht großen See, an dessen Ufer sich eine vormals sozialistische Erholungsstätte erhebt. Nach der Wende hat es ein deutsch-polnisch-stämmiger Unternehmer aus der Pfalz erworben und liebevoll zu einem (Hotel) Schmuckstück ausgebaut.

Auf einer großen Terrasse lässt sich nun bei Fischgerichten, Piroggen oder Steaks der Sonnenuntergang über dem See genießen. Ein idealer Abschluss für eine eher ungewöhnliche Bootstour, die allen Erholungssuchenden, die ohne lange Anfahrtswege in eine ganz andere Welt eintauchen möchten, nur sehr empfohlen werden kann!

Fotos: Felix Krawczyk, Klaus Lenser

Immer noch in Funktion, Laufpumpe in Miedzzychod



Terrasse Hotel Neptun in Miedzzychod

## Infos

Tourismusinformation  
Region „Großpolen“ und Warthe:

## Büro WOT

PL - 61-823 Poznan  
ul. Piekary 17  
Tel 0048 - 61 66 45 234/233.  
Fax 0048 - 61 66 45 235  
biuro@wot.org.pl  
www.wot.org.pl

## Bootsverleih:

„ES MOTORS“  
ul. Promienista 19  
64-300 Paproć  
Tel./Mob: 0048 - 600 187 073 (auch  
Deutsch sprechend)  
www.wochenendaufdemwasser.de  
kontakt@wochenendaufdemwasser.de

## Restaurants:

Lawendowa Weranda  
Marina Lad  
kapitanat@marinalad.pl  
www.marinalad.pl

## Brovaria

Posen  
Tel. 0048 - 61 858 68 68  
brovaria@brovaria.pl  
www.brovaria.pl

## Vine Bridge

ul. Ostrówek 6  
PL - 61-122 Poznan  
Tel. 0048 - 61 8750 934  
vinebridge@wp.pl  
www.vinebridge.pl

## Hotel und Restaurant NEPTUN

ul. Słoneczna 8  
PL - 64-400 Miedzzychód  
restauracja@hotel-neptun.com.pl  
www.hotel-neptun.com.pl/de

## Kunsthandwerk:

Atelier für Glasfenster-Kunst in Posen  
Roman Piechocki  
ul. Łukaszewicza 42/1  
PL - 60-729 Posen  
Tel. 0048 - 618640807  
firma@vit-rom.pl  
www.vit-rom.pl



# Spa & Golf Resort Weimarer Land

Lieblingsplätze  
entdecken.





Tu felix Austria

# Das Gasteinertal

*Klaus Lenser  
Anne Wantia*

**D**as Gasteiner Tal – umringt von einer der eindrucksvollsten Berglandschaften Europas – ist seit jeher erste Adresse für Sommer- und Winterurlaub in Österreich. Dorfgastein, Bad Hofgastein, Bad Gastein und Sportgastein haben sich ihren Charme und ihre Einzigartigkeit erhalten. Das gesamte Tal bietet Sport – und Freizeitaktivitäten in vielfältiger Form, eine Gastronomie auf hohem Niveau sowie Angebote für Gesundheit, Fitness und Wellness in den Hotels und den zwei öffentlichen Thermalbädern.

Im Winter ist das Gasteinertal, es gehört zur Skiwelt Amadé, mit bestens präparierten Pistenkilometern ein Paradies für Skifahrer. Im Sommer finden Wanderer hier über 350km markierte Wanderwege, von leicht bis hochalpin. Zu den besonderen Attraktionen gehört die 140 Meter lange und höchstgelegene Hängebrücke Europas am Stubnerkogel – nur für Schwindelfreie – sowie die neue Aussichtsplattform mit Großglocknerblick. In Sportgastein ist es die legendäre Glas-Aluminium-Kugel auf der Bergstation des Kreuzkogel. Last but not least darf man natürlich auch den in Europa einzigartigen warmen Heilstollen mit seinen unterschiedlichen therapeutischen Möglichkeiten nicht

vergessen. An einer Kennenlern-Einfahrt sollte jeder Besucher des Tals einmal teilgenommen haben.

Heilkuren haben hier eine lange Tradition, Gesundheit wird seit jeher großgeschrieben. Besondere Heilkraft wird dem „Tauerngold“, dem Thermalwasser, nachgesagt. Täglich versorgen 17 Gasteiner Quellen die Kurzentren, Kurhäuser und Kurhotels mit ca. 5 Millionen Liter frischem Thermalwasser. Das mit Radon angereicherte und bis zu 46 Grad warme Wasser wirkt vitalisierend und stimulierend auf den Zellstoffwechsel, regt die körpereigene Entzündungshemmung und die Immunstabilisierung an. Ganz besonders gilt das Tauerngold als Jungbrunnen für das Erscheinungsbild der Haut.

Das Übernachtungsangebot ist vielfältig von der Privatpension bis zum 5 Sterne Hotel kann der Gast auswählen. Nach umfangreicher Renovierung hat im Winter das Hotel Cesta Grand in Bad Gastein, der ehemalige Europäische Hof, sein Angebot erweitert und firmiert seit der

Übernahme durch die Münchner Solutions Holding unter neuem Namen. Aber nicht nur der Name ist neu, auch in den öffentlichen Bereichen des Hotels hat sich so einiges geändert. Empfangsbereich und Lobby mit integrierter Bar sind lichtdurchflutet und laden mit modernen Sitzgruppen zum Verweilen ein.

Der Hoteldirektor Ronald Terzer, viele Jahre hat er im Ausland Hotels der gehobenen Kategorie geleitet, freut sich auf die neue Herausforderung in der Heimat.

Neuen Herausforderungen stellt sich immer wieder die Küche unter der Regie vom langjährigen Küchenchef Franz Schönegger. Die Gäste erwarten abwechslungsreiche Menus, mit gesunden, vitaminhaltigen, frischen Zutaten und saisonalen wie regionalen Spezialitäten.

Seit 25 Jahren ist Franz Schönegger dem Haus treu, hat manche Veränderung erlebt und mitgestaltet. Nicht nur die Stammgäste schätzen seine regionalen und internationalen kreativen Gerichte. Viele Gäste kommen nur der guten Küche wegen. Selbstverständlich werden alle Speisen aus frischen, wenn möglich aus regionalen Zutaten liebevoll zubereitet. Die passende Weinbegleitung gehört selbstverständlich dazu.

Das Cesta Grand liegt auf 1000m Höhe und bietet spektakuläre Aussichten. Die



Cesta Grand Hotel – früher bekannt als „Europäischer Hof“

111 Zimmer und Suiten sind großzügig, stilvoll und gemütlich nach österreichischer Tradition eingerichtet. Minibar und kostenloses WLAN sind selbstverständlich.

Vom 2000m<sup>2</sup> großen Indoor-Wellness- und Gesundheitsbereich schaut man direkt auf die imposante Bergwelt. Die Angebote im Wellness- und Gesundheitsbereich sind vielfältig und lassen kei-

ne Wünsche offen. Der Pool ist selbstverständlich mit Gasteiner Thermalwasser gefüllt. Im medizinischen Bereich bietet das Haus ein Gesundheits- und Kurprogramm unter ärztlicher Leitung an.

Golfer haben es im Sommer nicht weit. Nur eine kleine Straße trennt den 18-Loch-Golfplatz vom Hotel. Übrigens einer der schönsten im Salzburger Land.



Seit mehr als 25 Jahren kulinarischer Experte: Küchenchef Franz Schönegger



Großzügige, komfortable Zimmer im Cesta Grand Hotel



Ginger n'Gin – asiatische Küche auf hohem Niveau

Kulinarisch hat sich in Bad Gastein in den letzten Jahren viel Positives getan. Mitten im historischen Ort, im ehemaligen Hotel Grand De L'Europe hat Hans Weidlinger mit seinem Restaurant Ginger n'Gin großen Erfolg. Das stylisch eingerichtete Restaurant und die raffinierte Küche, die

asiatische Einflüsse mit nationalen Spezialitäten kombiniert, ist nicht nur bei jungen Gästen äußerst angesagt.

Das Ginger n'Gin ist fast immer ausgebucht, nicht zuletzt auch wegen dem freundlichen und stets gut gelaunten Ser-

vicepersonal. Eine riesige Gin-Auswahl von 150 Sorten stellt jeden Ginexperten zufrieden, sicher kommen noch ein paar dazu, Hans Weidlinger ist stets auf der Suche sein Gin-Sortiment zu vergrößern. Neben Bar und Restaurant gehört auch ein Bed&Breakfast Haus mit 20 Zimmern und Apartments zum Angebot.

Ein weiterer Hotspot ist das im Mai 2016 eröffnete Kraftwerk Café. Direkt am Fuß des rauschenden Gasteiner Wasserfalls liegt diese einzigartige Location. Das Kraftwerk, 1914 errichtet, ist eines der ältesten im Land Salzburg, vieles der Innenausstattung ist erhalten. Der Betrieb wurde 1996 eingestellt, heute ist es ein Industrie-Denkmal. Ein ganz besonderes Ambiente lädt hier zum Essen ein. Die Sonnenterrasse mit ihrem speziellen Flair direkt neben dem Wasserfall ist auch im Winter eine Attraktion.



Hans Weidlinger mit seinem Küchenchef ...

Winterkunst – Eisskulptur auf der Terrasse des Kraftwerks



... der auch köstliche Desserts zubereitet

Ein Frühstück in 2600 m Höhe auf dem Kreuzkogel mit Gipfelblick auf die Hohen Tauern, bei klarer Sicht, ist ein beeindruckendes Erlebnis.

ckendes, unvergessliches Naturerlebnis. Die vor ca. 25 Jahren von dem berühmten Architekten Gerd Garstenauer gebaute Kuppel auf der Seilbahn Bergstation ist zu einer IN Location für Luxus-Frühstück mit Gipfelblick geworden, das romantische Event ist sehr begehrt, rechtzeitiges Reservieren wird empfohlen.

Sehr beliebt und geschätzt wegen der erstklassigen ideenreiche Küche ist das ehemalige Jagdhaus „Rudolfshöhe“. Vor gerade mal einem Jahr machen sich Jan und Stefan, bis zum Wechsel ins Gasteiner Tal in Berlin lebende, PR und Werbe-Experten, in der Rudolfshöhe mit einem Restaurant und kleinem Hotel selbstständig. Schon nach ein paar Monaten gehört das Restaurant zu den meist empfohlenen des Gaststeiner Tals.

In kurzer Zeit haben Jan und Stefan aus dem Haus mit der 600 Jahre alten Geschichte ein Kleinod mit einzigartigem Flair und einer stilvollem Atmosphäre geschaffen. Die vier individuell mit persönlichen Möbeln und Kunstgegenständen eingerichteten Zimmer möchte man gar nicht mehr verlassen, so kuschelig ist es hier. Und wer einmal in der gegenüber dem Waldhaus stehenden Panoramahütte die kreative Küche genießen durfte kommt sowieso immer wieder zurück – nicht nur wegen des phantastischen Ausblicks. Das Waldhaus Rudolfshöhe liegt, wie der Name schon sagt in Alleinlage am Waldesrand auf 1200 m Höhe um-



Immer gut gelaunt, Jan und Stefan

geben von der herrlichen Bergwelt Bad Gasteins.

Das Gasteiner Tal ist wegen seinen attraktiven Angebote nicht nur im Winter ein begehrtes Urlaubsziel, hier findet der ruhesuchende Urlauber was immer er sich wünscht, Genuss, Gesundheit, Sport, Kultur und nicht zuletzt nette herzliche Gastgeber.

*Fotos: Anne Wantia, Gasteinertal Tourismus GmbH, Cesta Grand, Waldhaus Rudolfshöhe*

Info:

Cesta Grand Aktivhotel & Spa  
Miesbichlstraße 20  
A-5640 Bad Gastein  
Tel. +43(0)6434 2526-0  
Fax +43(0)6434 2526-262  
E-Mail: [office@cesta-grand-hotel.com](mailto:office@cesta-grand-hotel.com)  
[www.cesta-grand-hotel.com](http://www.cesta-grand-hotel.com)

Kur - und Tourismusverband Bad Gastein  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 27  
5640 Bad Gastein  
Telefon: +43 6432 3393 560  
Fax: +43 6432 3393 537  
E-Mail: [badgastein@gastein.com](mailto:badgastein@gastein.com)  
Webseite: [www.gastein.com](http://www.gastein.com)

Waldhaus Rudolfshöhe  
Hardtweg 1  
5640 Bad Gastein  
Tel. 0043(0)6434 20446  
E-Mail: [mail@rudolfshoehe.at](mailto:mail@rudolfshoehe.at)  
[www.rudolfshoehe.at](http://www.rudolfshoehe.at)

Ginger n'Gin  
Kaiser-Franz-Joseph-Strasse 14  
5640 Bad Gastein  
Tel.: +43(0)6434 30 451  
E-Mail: [goodtimes@gingerandgin.at](mailto:goodtimes@gingerandgin.at)  
[www.gingerandgin.at](http://www.gingerandgin.at)

Kraftwerk Café  
Wasserfallstr. 7  
5640 Bad Gastein  
Tel.: +43 664 1970200



Individuell und stylisch, das Restaurant der Rudolfshöhe



Dessert von Jan

## Die Kunst der Leichtigkeit



Amuse Bouche

zu einem ganzheitlichen Konzept gesunder Lebensweise ab.

Küchenchef Claudio Crivellaro bietet mit den B.Well-Gerichten anspruchsvolle Neuinterpretationen traditioneller Rezepte der mediterranen Küche, mit einem Schwerpunkt auf venetischem Geschmack, den er durch Verwendung feinsten regionaler Produkte in die Speisen bringt. Sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen besteht jedes B.Well-Menu aus vier Gängen, die auch ein typisches italienisches Antipasto und ein Dessert umfassen. Wer sich erst mal mit dieser leichten aber überaus gesunden Art des Schlemmens vertraut machen will, kann auch einzelne Gänge des parallel angebotenen Gourmet-Menus flexibel mit B.Well-Elementen tauschen.

Den Start macht in der Regel ein üppiges Buffet mit feinsten Antipasti und knackigen Salaten. Dann folgt etwa als erster Hauptgang eine Rote Bohnen-Suppe – eine typische Hausmannsspeise der Region – verfeinert mit Jakobsmuscheln oder

Chef Claudio Crivellaro



### Heiner Sieger

**A**bano Terme, Top-Kurort in den Euganeischen Hügeln zwischen Padua und Venedig, ist weltweit bekannt für seinen heilenden Fangoschlamm. „Mens sana in corpore sano“, diese alte Weisheit der schon vor 2000 Jahren hier kurenden Römer hat das dort ansässige Fünf-Sterne-Kurhotel Terme „Bristol Buja“ jetzt in ein kulinarisch-verführerisches Gewand gekleidet, das zweimal täglich bei Tisch präsentiert wird.

„B.Well“ heißt dieses hoteleigene Menukonzept. Es ist das Ergebnis einer gemeinsamen Entwicklung von Küchenchef Claudio Crivellaro und Dottoressa Maria Teresa Nardi, Leiterin der Abteilung Klinische Ernährung am Onkologischen Institut Veneto der Universität Padua sowie dem Herzspezialisten und Kardiologen

Dr. Gianfranco Buja. Das „B“ steht für den Hotelnamen Bristol aber eben auch für „Bennessere“, den italienischen Ausdruck für Wellness und Gesundheit.

„Jedes Menu sollte ein Fest für die Sinne sein“, so die Intention von Hoteldirektor Flavio Salmistraro. „Gäste, die dieses Menu wählen, haben zusätzlich die Gewissheit, gesund zu essen und eine Ernährung zu befolgen, die darauf ausgerichtet ist, einen optimalen Gesundheitszustand zu erzielen sowie Herz-Kreislaufkrankungen und Krebserkrankungen vorzubeugen. Das B-Well-Menu vermittelt das Gefühl, hier bleibe oder werde ich schlank, und mein Cholesterinspiegel wird gesenkt.“ Zusätzlich soll das Menu den Gästen Denkanstöße und praktische Ideen liefern, um auch zu Hause einen gesunden Lebensstil beizubehalten. Und es rundet die Fango-Kur



Hotel Terme Bristol Buja mit Terrasse

eine Köstlichkeit wie leicht geschwärzter Carnaroli-Reis mit Tintenfisch an Mangochutney. Beispiele für den zweiten Hauptgang sind Taglioline mit Garnelenschwänzen, Kresse und Haselnüssen oder Reislinguine mit Haselnusspesto und frischen Meeresfrüchten. Als Dessert bietet die B.Well-Küche süße Verführungen an

wie Kokosnuss-Himbeertörtchen auf Kakaosauce oder ein Limettenmousse mit Kardamomsauce und Muscovadozucker von der Insel Mauritius.

Claudio Crivellaro, der schon seit 1992 im Bristol Buja am Herd steht, beschäftigt sich bereits seit 20 Jahren mit diätetischer

Küche. „Aber vor drei Jahren ist mir klar geworden, dass ich noch eine größere Konsequenz da hineinlegen muss. Mit einer Ernährungsspezialistin der Universität Padua habe ich dann eine komplette Wellness-Küche etabliert für Menschen die gesünder und länger leben möchten“, erzählt der 46-Jährige. Die Ärztin stellte insbesondere die Mischung zusammen, um die Ausgewogenheit des Speiseplans zu gewährleisten. Das bedeutet weniger Fleisch, mehr Gemüse und Bio-Getreide wie Bulgur und Amaranth, aber auch die häufige Verwendung eiweißhaltiger Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen.

Er selber sieht sich in erster Linie verantwortlich für den Geschmack. Und Konsequenz, das bedeutet für den Küchenprofi, der auch Präsident der Vereinigung der Köche Venetiens ist, vor allem die Auswahl hochwertiger, natürlicher Produkte. „Wir haben hier im Hotel den Fango, das ist ja auch Bio-Gesundheit. Aber der gesamte Tag sollte der Gesundheit dienen, mit Spaziergängen, Nordic Walking und Fahrradausflügen – und eben sehr gutem Essen! Denn die Lebensmittel sind die Basis guter Gesundheit. Und ein richtig gutes Lebensmittel kann nur der Koch zerstören. Aber das ist ziemlich schwer“, schmunzelt der Küchenchef.



Knusprige grüne Spargel mit Sonnenblumenkernen und Parmesan



Kumquat-Parfait, Ingwer und schwarzer Pfeffer auf Muscovado Mürbeteig

Diesem Credo entsprechend verwendet er für seine Küche ausschließlich Olivenöle, die in Italien geerntet und verarbeitet sind. Für Desserts und Gemüse nimmt er feinstes Kokosöl. Heimische Gemüse wie Spargel, Zucchini und roten Radicchio bezieht er von der Azienda Agricola Baraldo, einem Familienhof aus Pernumia bei Padua. Aber nicht nur, weil dies in der Nähe beheimatet ist, „sondern weil er der Beste ist und seine Felder nur mit Thermalwasser bewässert“.

Für die Pasta wählt Crivellaro nicht die großen italienischen Pastahersteller, die die Nudeln nur aus Weizen von unterschiedlichen Feldern mischen. Sondern er kauft bei der kleinen Biofarm die Marke „Pasta Moltobene“, ebenfalls aus dem Veneto. Der Weizen kommt nur von einem ganz bestimmten Feld der Farm. „Die Nudeln haben einen sehr speziellen typisch-intensiven Geschmack nach Weizen. Wenn ein Gast einmal diese Pas-



Restaurant Bristol Buja



Küchenchef Claudio Crivellaro bringt frischen Schwung in die traditionelle Küche

ta probiert hat, bestellt er keine andere mehr, weil sie ihm nicht mehr schmeckt“, sagt Crivellaro.

Sechs weitere spezialisierte Köche zählen zur „Scuderia“ in der Küche des Bristol Buja. Zu Crivellaros Philosophie gehört es, – neben der Inspiration durch regionale Produkte – immer viele junge innovative Köche einzubinden, die auch

europaweit regelmäßig zu Ausbildungen geschickt werden. Nachmittags unterrichtet er zudem Kochschüler von der Scuola Alberghera del Abano, der örtlichen Kochschule. Eine Investition in den Nachwuchs, die sich auszahlt: Der Patisserie des Hotels wurde im vergangenen Oktober auf einer Küchen-Olympiade für Desserts in Erfurt ausgezeichnet. Und mit seiner Vereinigung der Köche Venetiens

hat er sich kürzlich für die Weltmeisterschaft der Küchenchefs in Luxemburg qualifiziert.

„Die normale Küche ist unser Schlachtröss“, bekennt Claudio Crivellaro. „Aber die neue Wellness-Küche wird für die Gäste offenbar immer wichtiger: Rund 20 Prozent wählen bereits ein komplettes Wellness-Menü, und doppelt so viele mischen einzelne Wellness-Gänge in das gesamte Menü. So kommen sie mehr und mehr auf den Geschmack und schwenken darauf um.“

Fotos: Heiner Sieger, Hotel Bristol Buja

Hotel Terme Bristol Buja  
Via Monteortone, 2  
35031 Abano Terme  
PD, Italien



Spaghetti vongole



## **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](http://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](http://www.sicher-stark-team.de)

Sicher-Stark-Team



[sicher-stark-team.de](http://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.

Anne Wantia  
Klaus Lenser

**W**ie sich die Zeiten ändern, es ist noch nicht lange her, da war die Costa Brava Ziel für Massentourismus. Sonnengarantie, Sangria, Wasser und schöne Sandstrände waren der Grund für Millionen Touristen dorthin zu reisen, überwiegend aus Deutschland und England. Viele Besucher haben Häuser oder Wohnungen gekauft um immer hier zu leben.

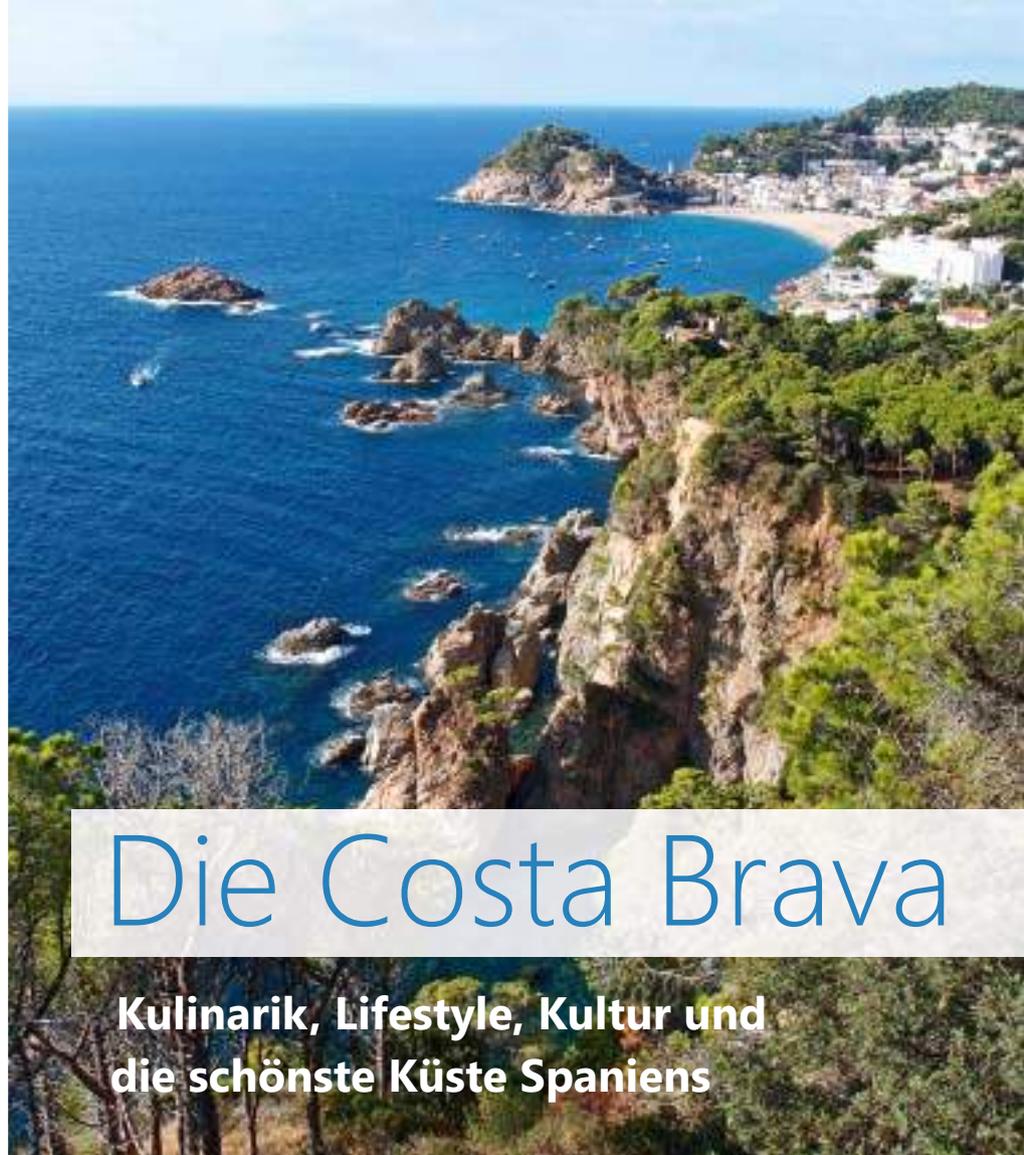
Wer heute an die Costa Brava kommt sucht und findet die immer noch schöne Landschaft, kulinarische Spezialitäten, gute bis sehr gute Hotels und natürlich die, auch immer noch, fast stets scheinende Sonne.

Das touristische Angebot hat sich aber stark verändert, Nachhaltigkeit, sanfter Tourismus, mehr ökologische Rücksicht und ein liebevoller Bezug zur Regionalität steht heute im Vordergrund. Ein deutlich sichtbares Zeichen ist die Entwicklung nördlich von Girona.

Nahe der französischen Grenze, rund um das kleine Küstenstädtchen Roses ist eine Weinlandschaft entstanden, die Empordá, in der nicht nur exzellente Weine erzeugt werden. Nicht weniger als 17



Gamma Roig vom Weingut Mas Llumes mit Freundin Miriam



# Die Costa Brava

## Kulinarik, Lifestyle, Kultur und die schönste Küste Spaniens

Michelin Sterne sind in der Region an 13 Restaurants vergeben.

Das berühmteste ist der Cellar de Can Roca der drei Roca Brüder in Girona (s. Titelgeschichte in dieser Ausgabe). Das Restaurant ist seit vielen Jahren immer unter den TOP 5 in der Weltrangliste zu finden.

Hier ist auch Ferran Adria „Erfinder“ der Molekularküche zu Hause, z. Zt. entwickelt er ein neues Konzept. Warten wir's ab womit er Gourmets aus der ganzen Welt begeistern will.

Die Lage der Weinberge begünstigt den Weinanbau, das Meer, der Wind (Tramontana) aus den Bergen und das Klima sind beste Voraussetzungen für gute Weine.

Einige Winzer bieten Weinverkostungen und Wildkräuter-Führungen mit dem Naturexperten Evarist March - der auch Kräuterexperte vom Restaurant Cellar de Can Roca ist - in den Bergen an. Sie werden staunen was alles Essbares am Wegesrand wächst und köstlich schmeckt.

Genuss ist ein wichtiges Thema in der Region. In dem Städtchen Roses, im Restaurant Draulic, wird Geschmack ganz groß geschrieben. Dort legt man größten Wert auf authentische Produkte mit Aromen der Heimat, gleich ob Meeresfrüchte oder Fleisch, die Qualität muss stimmen. Die Spezialität von Küchenchef Marc Descloux ist Suquet, eine Fischsuppe die der berühmten Marseiller Bouillabaisse durch aus gleichwertig ist. Einfach ein Genuss!!



Restaurant Draulic: Chefkoch Marc Descloux mit Restaurantleiterin Audrey

Wer nach Roses kommt sollte im Seehotel Terazza übernachten, das Hotel mit französischem Flair und Eleganz ist ein

idealer Platz für Entspannung und Erholung.

Etwas weiter südlich von Roses, in Girona, sollten Liebhaber feiner Genüsse unbedingt an einer geführten Food-Tour teilnehmen. Marco Gonkel zeigt ihnen nicht nur wo es gut schmeckt und wo man was kaufen kann, bei seinen Touren erklärt er auch wie die Geschichte der Stadt und die Geschichte der regionalen Küche unmittelbar zusammen gehören.

In der Markthalle findet man die feinsten kulinarischen Angebote. Schinken in allen Reifestadien, eine riesige Auswahl Salamis, getrockneten, mit Salz und Pfeffer gewürzten Speck, Käse in unüberschaubaren Mengen und Sorten, fangfrischen Fisch, Gemüse und Obst in feinsten Qualität. Der Besucher traut seinen Augen nicht. Das muss das Schlemmerparadies sein.

Typisch regionale Kost wird in dem Restaurant Casa Marieta serviert, die Schnecken „Casa Marieta“ sind ein klassisches Gericht, nicht jedermanns Sache, aber für den der so etwas mag, köstlich. Das Restaurant ist über 120 Jahre alt und eine Institution in Girona.



Schnecken à la Casa Marieta

Xuixo ein mit Vanillecreme gefülltes Gebäck ist **die**, bei uns würde man sagen, Leckerei für zwischendurch. Das Rezept wurde hier entdeckt, jeder Gironeser hat seine Lieblingsbäckerei von der er behauptet, sie backe das beste Xuixo, ein Test, in welcher Bäckerei das beste Xuixo hergestellt wird, lohnt sich.

Wer es nicht schafft den Cellar de Can Roca zu besuchen sollte wenigstens das Eis der Roca Brüder genießen. Die Eisbar „Rocabolesc“ zählt zu den besten in



Kulinarischer (Schinken) Himmel in der Markthalle Girona

Spanien, das erkennen neidlos auch die Italiener an.

Die Hauptstadt Kataloniens, Barcelona, ist das kulturelle Zentrum der Costa Brava und die „unvollendete“ Kathedrale Sagrada Familia, des berühmten Archi-



Gaudis unvollendetes Denkmal, die Sagrada Familia

tekten Gaudi ist ein Magnet für Touristen. Aber Achtung, wer die Kathedrale von innen besichtigen möchte sollte unbedingt Eintrittskarten im Voraus reservieren, wer nicht reserviert hat, muss mit Wartezeiten bis zu 3 Stunden rechnen. Im Sommer bei großer Hitze ist das kein Vergnügen.

Barcelona gehört zu den beliebtesten Weltstädten, diesen Ruhm zu mehreren trägt auch der Fußball Club FC Barcelona bei. Vor den Geschäftsstellen stehen Schlangen von Fans, die mit der dort aufgebauten Pappfigur des „Mannschaftsstars Messi“ ein Selfie machen.

„Stadt-Eroberungen“ machen Appetit und neugierig auf typisch regionales Essen oder kulinarische Attraktionen. Die Vielfalt der Restaurants in dieser Metropole macht es nicht einfach zu entscheiden wo man am besten kulinarisch aufgehoben ist.

Das vor ca. einem Jahr eröffnete und wohl innovativste Restaurant in Barcelona, das „Opera Samfaina“, direkt an der Rambla, muss man unbedingt gesehen haben. Hier sind Unterhaltung und Genuss zu einer Symbiose der Weltgeschichte zusammengefasst. An verschiedenen Stationen werden die wichtigsten Ereignisse vieler Jahrhunderte plastisch dargestellt. Man-

che sind ein technisches Wunderwerk, alle haben einen Bezug zur Ernährung. Serviert werden kreative Speisen nach Rezepten der Roca Brüder. Das ist nicht verwunderlich, gehört das Opera Samfaina doch dem Jüngeren der drei Brüder.

Wer einen Blick von oben auf die Stadt und den Hafen genießen möchte sollte das vom Columbus-Denkmal tun. Eine clevere Wein Bar am Fuße des Turms bietet geführte Touren mit Weinverkostung an. Romantiker genießen abends auf dem Turm den herrlichen Sonnenuntergang.

Nach der Turmbesteigung empfehlen wir eines der ältesten Restaurants in Barcelona, das 7 Portes in der Nähe des Hafens. Das gediegene Ambiente erinnert an die gepflegte Eleganz der 1920er Jahre. An den Wänden hängen Bilder von berühmten Gästen aus früheren Jahren. Höfliche, zuvorkommende Servicemitarbeiter bedienen mit Grandeza und behandeln



Bemerkens- und Sehenswertes ...

... Interieur im „Opera Samfaina“



Zum Schluss haben wir noch einen ganz speziellen Typ nur für **Gour-med**-Leser, das Restaurant „Cal Purgat“ in Vilanova i la Geltrú, ca. 30km südlich von Barcelona. Cal Purgat bedeutet zwischen Himmel und Hölle, wer dort einkehrt ist dem Himmel näher, die Schlemmereien wie man sie hier serviert, sind Köstlichkeiten der Region, zubereitet wie man sie nicht allzu oft vorfindet.

Ramón, Weinexperte und Besitzer des Cal Purgat



jeden Gast so als gäbe es nur ihn. Das Speisenangebot ist abgestimmt auf gehobene, katalanische Küche, zum Teil nach überlieferten Rezepten, neu kreiert und aromatisiert, aber immer sehr geschmackvoll.

Seit 1931 wird im 7 Portes eine Fischsuppe mit Seeteufel nach unverändertem

Rezept serviert. Eine Rezeptveränderung wird von den Stammgästen energisch abgelehnt, was nachvollziehbar ist. Die Suppe ist unübertrefflich gut. Im 7 Portes verkehren überwiegend einheimische Gäste, unter den Touristen ist es noch ein Geheimtipp, der nach Aussagen der Service-Mitarbeiter nach Möglichkeit so bleiben soll.

Das kleine, von außen etwas unscheinbare Restaurant bietet den Gästen ein umfangreiches Tages-Menu an. Eine Speisekarte gibt es nicht, man isst was auf der Tafel steht. Maribel, die Frau des Besitzers ist die Hüterin der Rezepte. Man kann sich aber bedenkenlos auf ein erstklassiges Essen freuen. Von ganz einfachen, aber köstlichen Bio-Tomaten mit exzellentem Olivenöl bis hin zum knusprigen Spanferkel. Je nach Tagesangebot wird nur das gekocht was frisch auf dem Markt angeboten wurde. Auf keinen Fall verpassen sollte man Xató, eine Salatspezialität mit Thunfisch, Kabeljau, Anchovis und einer Sauce aus Mandeln, Knoblauch und Olivenöl.

Das Risotto war ein Traum, ebenso der Kabeljau mit Aioli-Sauce. Sehr lecker auch die Escalivada, eine rote Paprika ohne Haut. Wer jetzt noch Platz hat, dem empfiehlt die Köchin zum Dessert ihr „Mirall“, eine katalanische Spezialität.

Der Besitzer Ramón ist ein Kenner und Liebhaber guter Weine. Sein größtes Vergnügen ist es, wenn er seine Gäste davon überzeugen kann, bevor sie sich entscheiden, zunächst erst einige Weine zu probieren. So passiert es schnell, dass mehr als 7 bis 8 „Testflaschen“ auf dem Tisch stehen. Die Entscheidung fällt immer schwerer, was dazu führt, dass Ramón noch mehr Flaschen holt, zu jedem

Wein hat er Tipps und Hinweise warum es gerade der oder jener Wein sein soll.

Wer dem Charme Ramóns erliegt weiß am Ende gar nicht mehr für welchen Wein er sich entscheiden soll. Alle sind ein Genuss, man fühlt sich mehr oder weniger beschwingt und möchte der Versuchung erliegen alle getesteten Weine zu bestellen.

Im Cal Purgat fühlt sich der Gast schnell wie zu Haus, möchte nie wieder weg und.... ist begeistert wenn die Rechnung kommt, egal wie viel Wein man getestet und am Ende bestellt oder getrunken hat, der Preis ist immer der gleiche. Für Menu und Getränke wird eine Pauschalpreis, bei unserem Besuch, von ca. 46,- € pro Person berechnet.

Kulinarisch, kulturell, mit einer herrlichen Landschaft und schönen Stränden ist die Costa Brava ganz oben auf der Liste empfehlenswerter Destinationen. Probieren Sie es aus. Es wird Ihnen gefallen, garantiert!!

Hinweis: in der **Gour-med** August-Ausgabe stellen wir Ihnen eines der schönsten Hotels in Barcelona vor.

Fotos: *Anne Wantia, Klaus Lenser, Gordito1869*

Infos:  
Catalan Tourist Board  
60353 Frankfurt  
[www.katalonien-tourismus.de](http://www.katalonien-tourismus.de)

#### Restaurants/Hotels:

Terrazza Hotel Roses  
[www.hotelterraza.com](http://www.hotelterraza.com)

Restaurant Draulic Roses  
[www.restaurantdraulic.com](http://www.restaurantdraulic.com)

Restaurant Opera Samfaina Barcelona  
[www.operasamfaina.com](http://www.operasamfaina.com)

7 Portes Barcelona  
[www.7portes.com](http://www.7portes.com)

Casa Marieta Girona  
[www.casamarieta.com](http://www.casamarieta.com)

Cal Purgat Vilanova  
[www.calpurgat.com](http://www.calpurgat.com)

Food Tours Girona  
[www.gironafoodtours.com](http://www.gironafoodtours.com)

Kräuterspaziergang:  
[www.naturalwalks.com](http://www.naturalwalks.com)

Weingut Mas Llumés Roses  
[www.masllumes.com](http://www.masllumes.com)



Kabeljau à la Cal Purgat



Weinverkostung nach Empfehlung von Ramón

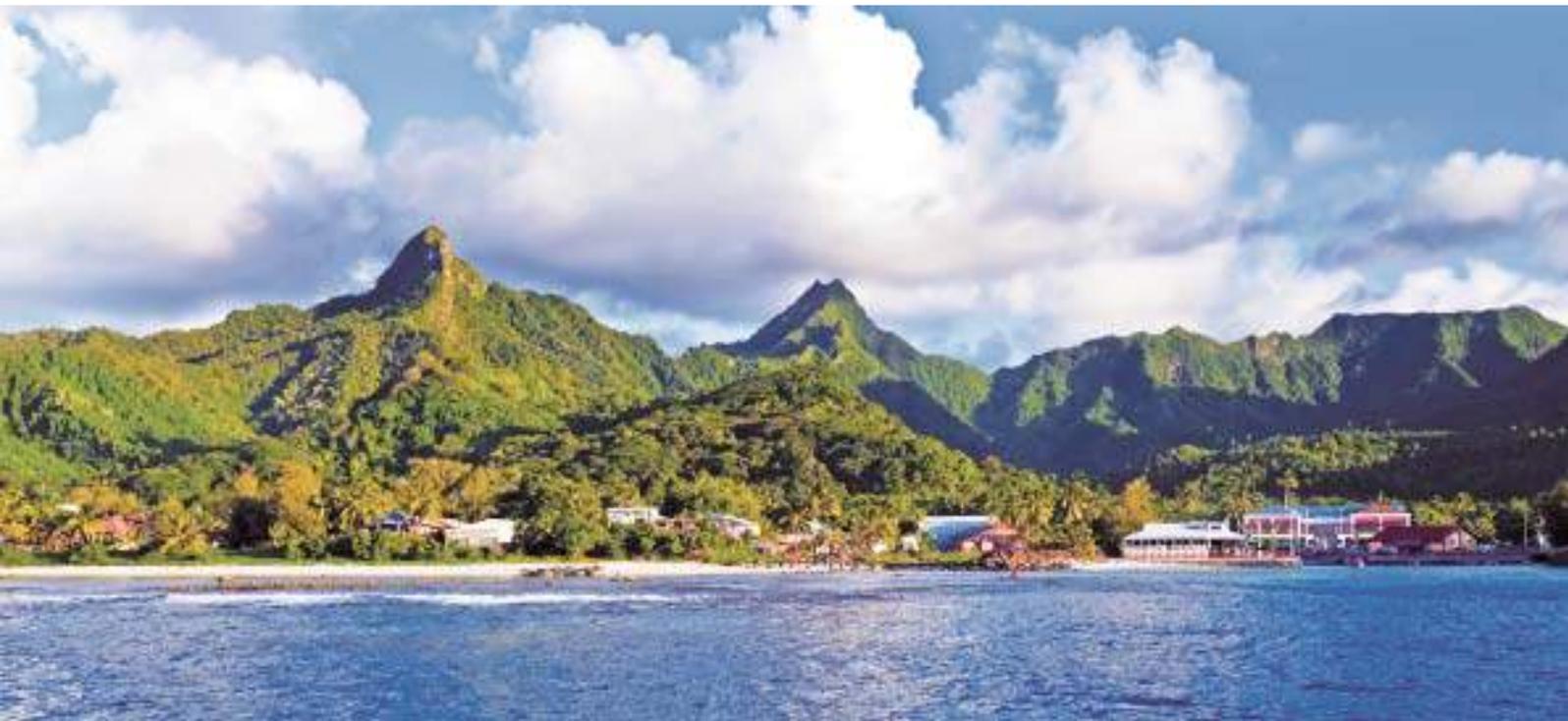


Die polynesischen Inseln sind seit etwa 1500 vor Christus bewohnt, die Herkunft der Bewohner ist bis heute ungeklärt. Um 800 gelang es exzellenten polynesischen Navigatoren in ihren großen Kanus (Vakas) die Cook Islands zu besiedeln. Im 14. Jahrhundert starteten von dort aus die Insulaner Fahrten nach Neuseeland, um sich dort als Vorfahren der heutigen Maori nieder zu lassen. Die ersten europäischen Seefahrer entdeckten die Cook Inseln im späten 16. Jahrhundert. Der Spanier Alvaro de Mendaña de Neyra landete 1595 auf Pukapuka im Norden, elf Jahre später war es der Portugiese Pedro Fernández de Quirós der die Nachbarinsel Rakahanga entdeckte. Zwischen 1773 und 1779 suchte Seefahrerlegende James Cook die südlichen Inseln des Archipels mehrfach auf und entdeckte dabei Manuae, Palmerston, Takutea, Mangaia und Atiu. Der Name „Cook Islands“ geht auf den baltischen Seemann und Kartografen Admiral Adam Johann von Krusenstern zurück, der nach seiner Leitung der ersten russischen Weltumsegelung 1803 bis 1806 den Cook Islands 1823 zu Ehren des Seefahrers James Cook ihren heutigen Namen gab.



1821 besiedelten die ersten christlichen Missionare die Inselgruppe. Sie waren zwar sehr erfolgreich darin, den Glauben zu vermitteln, die Einwohner der Cook Islands haben sich ihre unbeschwertere Lebensart und den Stolz auf ihr polynesisches Erbe bewahrt. Zahlreiche weißgetünchten Kalksteinkirchen prägen das Inselbild und sind wichtige Versammlungsorte im kulturellen Leben der Insulaner. Die älteste Kirche wurde 1823 gebaut und steht auf Aitutaki.

## 1000 Gründe und mehr die 15 Cook Inseln zu besuchen



Blick auf Avarua Rarotonga

Die insgesamt 15 Inseln teilen sich in eine nördliche und südliche Inselgruppe auf. Insgesamt erstrecken sich die fast 240 Quadratkilometer Landfläche über 2,25 Millionen Quadratkilometer Meeresfläche. Zum nördlichen Archipel gehören neben der Insel Manihiki, die für ihre seltenen schwarzen Perlen weltberühmt ist, Nassau, Penrhyn, Pukapuka, Rakahanga und Suwarrow. Weitere neun Inseln bilden das südliche Archipel: Die Hauptinsel Rarotonga und deren Schwester Aitutaki, die schönste Lagune der Welt, sind touristisch am besten erschlossen. Daneben liegen noch die Vogelinsel Atiu, Mitiaro, Mangaia, Manuae, Mauke, Palmerston und Takutea in der südliche Inselgruppe. Etwa 13.000 Einwohner leben auf den Cook Islands, 8.000 von ihnen auf Rarotonga. Weitere 42.000 leben in Neuseeland, dessen Pass und Staatsbürgerschaft jeder gebürtige Insulaner automatisch erhält.

Freundlich, aufgeschlossen und einladend – das sind die charakteristischen Wesenszüge der Insulaner, in deren quirligen und doch entspannten Inselalltag die Reisenden wie selbstverständlich integriert werden, ob beim Homestay oder beim Progressive Dinner. Die Einhei-

mischen verbinden moderne Lebensart mit polynesischer Tradition auf das Ein-

### Lebensfreude pur ...



druckvollste. Familiensinn und Klan-Zugehörigkeit sind sehr stark. Auch die entfernten Verwandten spielen eine wichtige Rolle und reisen zu allen Festen im Jahr an.

Die Bewohner der Cook Islands gelten als die beste Tänzer und Trommler in ganz

Polynesien. Wer die traditionellen Tänze beherrscht, genießt großes Ansehen.

Als Nachfahren der Polynesier zählen die Bewohner der Cook Islands zu den besten Seefahrern des Pazifiks und die kunstvoll geschnittenen Vaka-Boote, die alljährlich beim Vaka Eiva Festival präsentiert werden, sind der ganze Stolz des Inselvolks. Kanu- und Paddelsport gehören bis heute zu den beliebtesten Sportarten und gelten als Teil des kulturellen Erbes.

Die christliche Religion ist ein wichtiger Bestandteil des Alltags. Die Gottesdienste sind gut besucht und gleichen mit dem kräftigen Gesang der Kirchgänger eher einer fröhlichen Party als einer ernsten Verpflichtung. Besucher sind immer wieder beeindruckt von dieser lebensfrohen



... und Genuss auf den Cook Inseln



Relaxen in der Aitutaki Lagune

Interpretation der christlichen Traditionen.

Es gibt natürlich viel mehr Gründe auf die Cook Islands zu reisen, angefangen von türkisblauem klarem Wasser und weißen unberührten Stränden, fröhlichen und aufgeschlossenen Menschen bis zur lebensfrohen Südseekultur. Die hier aufgezählten sind zur Orientierung und als Anregung gedacht und erheben daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die 15 Cook Inseln sind aufgeteilt in sechs flache Atolle in der nördlichen Inselgruppe und neun landschaftlich sehr reizvolle Inseln der südlichen Gruppe.

Egal auf welcher Insel, das Wasser ist so herrlich türkisblau und die Korallen intakt, dass man gar nicht anders kann, als diesen Luxus genießen. Auf allen Inseln gibt es vielfach gepriesene und sehr romantische Strände.

Auf den Cook Inseln gibt es keine giftigen Tiere, so ist es im grünen Regenwald auf den Inseln des südlichen Archipels

ungefährlich. Fantastische Aussichten erlebt man zum Beispiel von den Bergen auf Rarotonga oder Aitutaki.

Aitutaki bildet mit ihren vielen kleinen unbewohnten Inseln ein Dreieck und gilt als schönste Lagune der Welt.



Märchenhaft, die Lagune Aitutaki

## Ika Mata – gesundes Nationalgericht mit Pfiff

Ob Ika Mata (fangfrischer Fisch in Limettensaft mariniert) am Strand serviert oder traditionelles Umu Kai (im Erdofen gegart), schmackhafte Früchte und die Kokosnuss aus dem eigenen Garten oder einer der besten Kaffees der Welt (aus den Bohnen von der Insel Atiu). Die vie-



Petri Heil in der Lagune Aitutaki

len Restaurants offerieren einfaches oder luxuriöses Ambiente und bieten sowohl lokale als auch internationale Spezialitäten. Eine besondere Aktivität für Gäste ist das Progressive Dinner, bei dem Einheimische zu sich nach Hause einladen.

Einfach mal abschalten. Wer wünscht sich das nicht? Wo geht das besser als an einem einsamen weißen Strand, wo man wahlweise herrliche Sonnenuntergänge oder die vielen Sterne beobachten kann. Auf den Cook Inseln gibt es keinen Kommerz, keine Hotelburgen und es herrscht Island-Time – an die sollte man sich schnell gewöhnen!

Die Cook Inseln sind ein touristisch noch unentdecktes Paradies. Reisende, die glauben schon alles gesehen und erlebt zu haben, werden überrascht sein, dass es „das Paradies“ wirklich gibt. Alle tausend können wir – so leid es uns tut – hier nicht nennen. Fahren Sie auf die Insel. Lassen Sie sich überraschen, es ist durchaus möglich dass Sie viel mehr Gründe finden dort zu sein. Viel Spaß auf den Cook Islands!

Fotos: David Kirkland, Dylan Harris, Zhang Da Qiang, Karte: Wikipedia

Weitere Informationen und Reisetipps zu den Cookinseln unter [www.cookislands.travel](http://www.cookislands.travel)

Frischer Fisch ist auf den Cook Inseln immer zu haben und wird natürlich auch in allen Variationen gegessen. Nicht verwunderlich, dass das Nationalgericht des Südseestaates ebenfalls daraus besteht – in roher Form. Ika Mata heißt aus dem Maori übersetzt auch einfach nur „marinierter roher Fisch“. Das Gericht ist besonders erfrischend, was bei den sommerlichen Temperaturen über das ganze Jahr hinweg daher gut passt. Auf den Cook Inseln ist man meist mit vielen Freunden oder der großen Familie an einem langen Tisch – aber hier stellen wir ein Rezept für zwei Personen vor, das sich leicht nachmachen lässt.

### Zutaten für zwei Personen

- 250 g marinierter roher Fisch (Thunfisch oder jeder Fisch mit hellem Fleisch)
- 3 Limetten
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 kleine Dose Kokosnussmilch
- Kräuter (zB Basilikum oder Petersilie)
- 1 Teelöffel Zucker
- Tabasco Sauce

### Und wie es geht

Vorbereitung: Man schneidet den Fisch in etwa 2 cm große Würfel und gibt die Stücke in eine Schüssel. Den Saft von drei Limetten auspressen und darüber gießen. Eine klein gehackte Zwiebel ebenfalls zu dem Fisch-Limetten-Sud mischen. Alles in den Kühlschrank stellen zum Durchziehen – nach Geschmack eine Stunde bis über Nacht.

Dann die Tomaten würfeln und die Kräuter hacken. Beides zusammen mit etwas Kokosnussmilch unter den Fisch heben und nach eigenem Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Tabasco Sauce verfeinern.

Das Gericht wird als Vorspeise oder leichte Mahlzeit serviert, meist in einer halben Kokosnuss angerichtet. Dazu isst man eine Scheibe Brot.



# Mode trifft Kulinarik

Fritz's Frau Franzi im Düsseldorfer Hotel „The Fritz“  
ganz fashionable

Erleben Sie die Welt der Models und Modepräsentationen

Anlässlich der großen Fashionshow in der Weltmode-Stadt Düsseldorf lädt das Gourmet Restaurant Fritz's Frau Franzi am 22. Juli ab 18:30 Uhr zu einem Pre-Show-Dinner für modeinteressierte und modebewusste Gourmets ein. Das Dinner steht unter dem Motto „Weltküche mit experimentellemTouch“.

Küchenchef Benjamin Kriegel und seine Mannschaft zaubern ein 3-Gang-Menü das durch modeinspirierte Aromen komponiert ist.



Küchenchef Benjamin Kriegel

Anschließend fahren die Gäste, mit einem Shuttle, zu einer Fashionshow. Die Plätze sind vom Restaurant reserviert.

Höhepunkt wird der Besuch der After-



show-Party zum Ausklang des Abends sein.

Lassen Sie sich verführen von köstlichen Speisen und der Faszination einer Welt von Glamour und Glitter. Ein Blick hinter die Kulissen zeigt wie Mode gemacht und vermarktet wird.

Ein Abend voller Genuss, Schönheit und Luxus, der Ihnen Freude bereiten wird.

*Fotos: The Fritz, Fotografie am Hofgarten, Getty Images for PLATFORM FASHION*



Mode liebt Genuss

Info:  
Fritz's Frau Franzi  
Aderstr. 8  
40215 Düsseldorf  
Info@fritz-frau-franzi.de  
www.thefritzhotel.de

# Nordhessischer Urgeschmack

## Matthias Pflüger erfindet eine alte traditionelle Delikatesse neu

**M**etzgermeister Matthias Pflüger hat eine Leidenschaft, die Bewahrung des ursprünglichen Geschmacks. Am Anfang war es, die von seiner Mutter betriebene kleine Jausen-Station, die als Geheimtipp für original Nordhessische Wurstwaren und Agrarprodukte galt.



Matthias Pflüger

bekennende Liebhaberin dieser Wurst, sie weiß was lecker ist! Auf die Frage was denn das Besondere an und in der Ahle Wurst ist, sagt der Metzger Meister: Alles, es werden nur bestimmte alte Schweinerassen die natürlich gefüttert, langsam gemästet und stressfrei aufwachsen ver-



Wurstplatte mit Ahle Wurst

schmacks“ aufzunehmen.

Die Hüter der alten Rezepte und Pioniere des Urgeschmacks haben vor einigen Jahren den Förderverein Nordhessische Ahle Wurst gegründet. Ihr Ziel ist die Erhaltung der traditionellen Rezepte , die



Gastraum in der Jausenstation

In dem kleinen Bauerncafé, von seiner Mutter Roswitha Pflüger und Tante Marion gegründet, wurden nur Produkte vom eigenen Hof und aus dem eigenen Garten verarbeitet und verkauft.

Ziel war es den Geschmack aus der „alten Zeit“ zu bewahren. Das dies gelungen ist steht außer Frage. Zum Café gehört heute eine 4 Sterne Pension in die Gäste aus ganz Deutschland kommen um sich dem Genuss nach Gerichten aus alten Rezepten hergestellter Wurstwaren, Marmeladen, Torten und Brot verwöhnen zu lassen.

Alles ist selbst hergestellt, versichert Metzgermeister Matthias Pflüger, wir verwenden keine Geschmacksverstärker, keine künstlichen Aromen oder Konservierungsstoffe. Unsere authentische nordhessische Küche bietet Gerichte an, die man sonst kaum noch auf den Menu-Karten findet. Ob Weckewerk, ein „Armeleute Essen“ das am Schlachttag gekocht wurde, oder Blechkuchen mit Schmand, alles wird so wie früher zu bereitet.

Die nur in Nordhessen bekannte und beliebte Ahle Wurst, ist der Umsatzrenner von Pflüger. Kanzlerin Angela Merkel ist

wendet. Die Zutaten sind chemiefrei, alles was den Reifeprozess beschleunigt lassen wir weg. Die Wurst reift in speziellen mit Lehm beschichteten Räumen, das ist alles!

Neu ist die Produktline von Fertiggerichten aus „Omas Küche“, die schon nach kurzer Zeit ein Renner geworden ist.

Die Jausenstation ist längst kein Geheimtipp mehr. Ihre Produkte sind bei Gourmets in ganz Deutschland beliebt. Sie mögen den typischen unverfälschten Geschmack nordhessischer Spezialitäten. Ein Grund für die Slow Food Organisation die Ahle Wurst in die „Arche des Ge-

Qualitätssicherung und die Förderung der Geschmacksbildung und Esskultur.

**Gour-med** meint das ist eine sehr gute Idee!

Fotos: Jausenstation Weißenbach

Jausenstation – Matthias Pflüger  
Weißenbachstraße 1a  
37247 Großalmerode – Weißenbach  
Tel.: 0 56 04 / 919123-0  
Fax: 0 56 04 / 919123-9  
E-Mail: mail@der-urgeschmack.de  
Internet: www.der-urgeschmack.de

Jausenstation



## Die Besten im la vie Osnabrück

**N**ur die Besten genügen seinen Ansprüchen. Wie schon im vergangenen Jahr hat Thomas Bühner, 3 Sterne Koch im la vie in Osnabrück, auch in diesem Jahr wieder vier Kollegen der Kochelite Europas zu Gast.

Aromenkompositionen von vier Händen kreiert garantieren Menus die den Gaumen und das Herz verzaubern. Bereits im Mai stand neben Thomas Bühner der koreanische Koch Sang Hoon Degeimbre im la vie am Herd. Der Koreaner der im belgischen Restaurant L'air du temps seit Jahren erfolgreich höchst filigrane Menus auf den Teller bringt verwendet am liebsten seine eigenen Gartenprodukte.

Am 20. Juni ist kein geringerer als der bekannte Franzose Alexandre Gauthier im la vie in Osnabrück. Er ist beliebt wegen seiner ausgefallenen Dekorationen, da sind die Menukarten schon mal auf (hand) geknittertem Papier geschrieben oder das Frühstück wird auf Blechtellern serviert, aber natürlich alles mit perfekter Präzision drapiert. Sein Kochstil ist eher nordisch inspiriert. Alexandre Gauthier



Sidney Schutte



Thomas Bühner

betreibt sein Restaurant, La Grenouillere in der Nähe von Calais.

Nach der Sommerpause am 24. September wird aus den nahen Niederlanden Sidney Schutte, Restaurant Librije's Zusje in Amsterdam, an der Seite von Thomas Bühner kochen.

Innerhalb kürzester Zeit hat Sidney Schutte sich 2 Sterne erkocht und war 2016 Koch des Jahres in Holland. Seine Menu-Präsentationen gleichen Kunstwerken. Manche Gäste möchten sie nur fotografieren, statt verzehren. So beeindruckend sind sie.

Am 28. Oktober erwartet Thomas Bühner den spanischen Küchenphilosophen Andoni Luis Aduriz den man zu den innovativsten unter den mediterranen Eliteköchen zählen darf. Seine Menus sind eine Geschichte rund um die Genussemotionen, Essen mit allen Sinnen, ja und auch mit den Händen so wie es vor langer Zeit üblich war. Grenzen zu überwinden, Freiheiten entfalten und daraus einen Kontext werden lassen der die Logik der kulinarischen Welt erklärt und die Sinne frei macht von Vorurteilen. Das sind die Ziele die der spanische Koch mit seinen Menus erreichen will.

Bleibt festzustellen, dass es Thomas Bühner mal wieder gelungen ist mit der Auswahl seiner diesjährigen Gastköche, die Elite Europas für das la vie zu begeistern. Seine Gäste werden es zu schätzen wissen.

Fotos: la vie, Mugaritz, Librije's Zusje

Restaurant  
la vie  
Krahnstr 1-2  
49074 Osnabrück  
info@restaurant-lavie.de  
www.restaurant-lavie.de



Andoni Luis Aduriz

**Das la vie unterstützt seit Jahren die Osnabrücker Krebsstiftung mit Spenden von Freunden, Bekannten und Menschen die gerne helfen. Das freut nicht nur die Krebsstiftung Osnabrück auch das la vie Team sagt Danke.**

## Ein Abenteuer für die Geschmacksnerven

Nachtmärkte in Taiwan sind ein einzigartiges Erlebnis – nicht nur für Feinschmecker

Die taiwanesisische Küche glänzt durch perfekte Farbkombinationen, Aromen, Geschmack und Präsentation. Die Zutaten sind eine kulinarische Tour de Force. Kulinarische Überraschungen und einzigartige Snacks sind zum Beispiel Austern-Omeletts, gebratene Reisnudeln oder taiwanische Frühlingsrollen. Nirgendwo ist die Auswahl so groß wie auf den Nachtmärkten der schönen Insel.

Was gibt es Schöneres als ein Spaziergang bei Abenddämmerung? Romantik wird in Taiwan groß geschrieben. Da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, bietet die schöne Insel seinen Besuchern eine Vielzahl von Nachtmärkten.

Der Ningxia Nachtmarkt am Datong District in Taipeh, ist als wahres Paradies für traditionelle Snacks bekannt. Exotisch anmutende Spezialitäten wie Barbecue Stäbchen (Gemüse, Fisch und Fleisch), Schweineleber Suppe oder Egg Yolk Taro Cake (Eigelb Taro Kuchen). Bei Letzterem handelt es sich um kleine Bällchen, die mit Eigelb und dem Gemüse Taro, einem Verwandten des Rettichs, gefüllt sind, sind nur einige Beispiele der kulinarischen Vielfalt.

Taiwan lässt Gourmetherzen höher schlagen. In Taiwan wird jeder Gaumen verwöhnt. Die taiwanesisische Küche ist geprägt durch unterschiedliche Einflüsse der chinesischen und japanischen Küche sowie der Ureinwohner Taiwans. Von Streetfood bis Gourmetküche bleibt kein Wunsch offen und das bereits für wenig Geld. Die Küche ist abwechslungsreich und die Gerichte sind einzigartig. Auf internationalem Niveau wird die Küche Taiwans jährlich vom 1. Juli bis 31. Oktober im Rahmen der „Taiwan Culinary Exhibition“ gefeiert.

Die Veranstaltungsreihe ist nicht auf einen Ort beschränkt, sondern wird im ganzen Land in ausgewählten Einrichtungen ausgetragen und bietet eine Bühne für nationale Zutaten und Spezialitäten sowie die Esskultur Taiwans.

### Die Top-5 Spezialitäten aus Taiwan

Wer eine Reise nach Taiwan plant, kann sich von der Vielseitigkeit der Küche Taiwans überzeugen. Bei der Vielzahl der Gerichte sollten Besucher folgende fünf Spezialitäten nicht verpassen:



**1. Das Oyster Omelett** ist auf den Nachtmärkten wie in Taipeh besonders beliebt. Das Omelett aus Ei und Austern bekommt durch das Zugeben von Süßkartoffelstärke eine weiche Konsistenz und schmilzt im Gaumen.



**2. Die Rindfleischnudelsuppe** enthält wie der Name sagt, zarte Rindfleischstückchen und Nudeln, die in einer kräftigen Rinderbrühe mit Gewürzen

abgeschmeckt, serviert wird. Dieses traditionelle Gericht vom Festland wurde in Taiwan perfektioniert und zu einem landestypischen Gericht ernannt.

**3. Drei-Becher-Huhn** ist ein mit frittiertem Knoblauch, Ingwer und Chili im Topf geschmortes Hühnchen mit einer Soße, die zu gleichen Teilen aus Sesamöl, Reiswein und Sojasauce besteht – die den Namen erklärt.



**4. Das Mango-Schab-Eis** ist eine Kreation aus saftigen Mangostückchen angerichtet auf geschabtem Eis. Diese erfrischende Komposition wird noch mit etwas Kondensmilch und Zuckerrohrsirup übergossen.



**5. Bubble Tea** ist auch in Deutschland bereits sehr bekannt, aber den original Bubble Tea bekommt man nur in Taiwan. Hier wurde das Trend-Getränk bereits Mitte der 80er Jahre erfunden. Das Traditionsgetränk ist eine Mischung aus Grün- oder Schwarztee mit Milch und zugesetzten Tapiokaperlen.

Fotos: Taiwan Tourismbüro

Taipei Tourism Office  
Friedrichstrasse 2-6  
60323 Frankfurt  
Germany

Tel.: +49 (0) 69 – 61 07 43  
Fax: +49 (0) 69 – 62 45 18

E-Mail: [info@taiwantourismus.de](mailto:info@taiwantourismus.de)  
[www.taiwantourismus.de](http://www.taiwantourismus.de)

## Johannesburg – vom Stopover zur hippen Städtereisedestination

**S**afari, Kap der guten Hoffnung, Tafelberg und Wein – Südafrika ist ein vielversprechender Ländername, der Urlaubsträume wahr werden lässt. Fans von Städtereisen denken sofort an Kapstadt. Johannesburg kennt man dagegen lediglich als Stopover und Business Destination. Doch Johannesburg bietet ein reiches kulturelles Erbe, vielerlei Sehenswürdigkeiten, ist ein Shopping-Paradies und lässt Action Fans auf ihre Kosten kommen. Das AtholPlace Hotel & Villa

ten Spaziergang durch die Stadt hautnah erleben. Kunstliebhaber finden eine Vielzahl an Galerien und lieben den Besuch des Wits Art Museums.

Passend zum kosmopolitischen Flair der Stadt kann man den Abend im AtholPlace abwechslungsreich und auf höchstem Niveau ausklingen lassen. Unter der kundigen Leitung des international erfahrenen Küchenchefs Willie Malherbe zaubert die Küche des Hauses einheimische Kom-



AtholPlace Restaurant -  
Thunfisch mit Sesam

in Johannesburg hat es sich zur Aufgabe gemacht die Destination in den Köpfen der Südafrikareisenden zu verankern. Ein Handbuch der lokalen Sehenswürdigkeiten für die Hotelgäste und die Kooperation mit lokalen Tour Guides sowie abwechslungsreiche Angebote für den Tagesausklang bilden den Auftakt.

Ein Querschnitt durch einige wenige, sehr verschiedene Highlights der Stadt zeigt wie facettenreich das Gesicht der Stadt ist: Einen sehr bewegenden Einblick in einen ebenso prägenden wie auch schmerzhaften Teil der Geschichte Südafrikas, ermöglicht das Apartheid Museum. Abenteuerlustige wagen den 100 Meter Bungee-Sprung von den farbenfrohen Soweto Towers. Den starken Gemeinsinn hinter der Ubuntu-Lebensphilosophie kann man am besten bei einem geführ-

positionen, aufgelockert durch europäische und asiatische Elemente. Vom Fine-Dining-Menu bis hin zu ausgefallenen Themenabenden hat sich das Haus einen festen Platz in der Spitzengastronomie Johannesburgs erobert.

Foto: AtholPlace Hotel & Villa

MORUKURU FAMILY OFFICES  
90 Pretoria Avenue  
Atholl, Johannesburg 2196  
South Africa  
Tel.: +27 11 615 4303  
E-Mail: [reservations@morukuru.com](mailto:reservations@morukuru.com)  
[www.morukuru.com](http://www.morukuru.com)

ATHOLPLACE RESTAURANT  
Tel.: +27 11 783 7553  
E-Mail [eat@atholplace.com](mailto:eat@atholplace.com)



Kapitän Boris Becker

## Das 12. Flottenmitglied von AIDA Cruises wird von Model und Moderatorin Lena Gercke getauft

Kapitän Boris Becker übernimmt das Kommando von AIDAPERLA

**S**ein Arbeitsplatz ist nicht der Tenniscourt, sondern die Brücke eines Kreuzfahrtschiffs, in Kürze die von AIDAPERLA.

Auf der letzten Testfahrt vor wenigen Wochen stellte AIDAPERLA erfolgreich ihre Manövrierfähigkeit unter Beweis. In den kommenden Tagen erfolgt die offizielle Übergabe des Schiffes an AIDA Cruises. Schon bald darauf verlässt das Schiff Nagasaki in Richtung Palma de Mallorca, wo es am 30. Juni 2017 im Hafen von Palma von Model und Moderatorin Lena Gercke getauft wird.

Boris Becker hat in seiner Karriere bei AIDA Cruises schon mehrere Neubauten erfolgreich in den Dienst gestellt, unter anderem AIDAUNA und AIDABLU.

Ab 1. Juli 2017 nimmt AIDAPERLA regelmäßig auf vier verschiedenen Routen Kurs auf die mediterranen Perlen. Neben den Reisen „Perlen am Mittelmeer 1 & 2“ gibt es das Angebot „Perlen am Mittelmeer 3 & 4“, von denen insbesondere Kulturliebhaber begeistert sein werden. Diese führen, neben Florenz/Livorno und Rom/Civitavecchia, auch nach Marseille, wo AIDAPERLA über Nacht bleiben wird. Start- und Zielhäfen dieser Reise sind ebenfalls Palma de Mallorca bzw. Barcelona.

Foto: AIDA Cruises

Mehr Informationen zum Angebot von AIDA Cruises im Reisebüro, im Internet auf [www.aida.de](http://www.aida.de) oder im AIDA Kundencenter unter +49 (0) 381 / 20 27 07 07

## Bettgeflüster bei Mövenpick Hotels & Resorts - Neues Bettenkonzept

Gour-med hat den Test gemacht!

**W**as ist das wichtigste bei einem Hotelaufenthalt? Ein guter erholsamer Schlaf. Mövenpick Hotels & Resorts garantiert dies nun seinen Gästen dank einem neuen Bettenkonzept. Dabei geht das ‚Sleep individually different‘-Konzept mit einem individuell einstellbaren Bett gezielt auf den persönlichen Komfort und das Wohlbefinden ein und sorgt ferner für vollständige Dunkelheit und totale Ruhe im Zimmer.

„Wir sind stolz darauf, neue Wege zu gehen und die Gästezufriedenheit mit innovativen Ideen zu steigern - beispielsweise in Form der Zusammenarbeit mit der schwedischen Bettenmanufaktur YouBed. Die weltweit ersten Betten, bei der die



Liegehärte verstellt werden kann, wurden von einigen unserer Gäste über eine Zeit von sechs Monaten getestet.

„Die neuen Betten verfügen über die neueste Bettentechnologie, um den Gästen optimale Bedingungen für einen tiefen Schlaf zu ermöglichen. Als erstes internationales Hotelunternehmen können wir ein maßgeschneidertes Schlaferlebnis anbieten. Wir verstehen uns diesbezüglich als Pionier und erfüllen damit gerne die Kundennachfrage nach Individualität – auch beim Schlafen.“

Das neue Zimmerkonzept von Mövenpick ist in der Hotelbranche revolutionär. „Studien bestätigen, dass nichts einen größeren Einfluss auf die Kundenzufrieden-



heit hat als ein komfortables Bett. Aber jeder Gast hat natürlich unterschiedliche Wünsche bezüglich Komfort. So ist das Mövenpick-Zimmer mit dem neuen individuell einstellbaren Bett die perfekte Lösung.

Das ‚SLEEP‘-Zimmer kann für einen geringen Aufpreis gebucht werden. Darin inklusive sind eine Schlafmaske, Ohrstöpsel, Lavendelkissen und Sticker zum Abkleben von möglichen Lichtern elektronischer Geräte. Ferner stehen in den ‚Schlaf‘-Zimmern weitere Schlämmer-Helfer wie Kräutertee und Mövenpick-Schokolade für die Gäste bereit.

Um ferner die ideale Umgebung für einen erholsamen Schlaf zu garantieren, liegen die Zimmer in besonders ruhigen Bereichen des Hotels und sind mit zusätzlichen Gardinen für vollständige Dunkelheit sowie besonders hochwertiger natürlicher Bettwäsche ausgestattet. Ebenfalls sind Nacken-Kissen und allergiefreies Bettzeug erhältlich.

Foto: Mövenpick Hotels & Resorts

Weitere Informationen unter:  
[www.movenpick.com/de/europe/sleep/](http://www.movenpick.com/de/europe/sleep/)

## Seehotel Frankenhorst setzt auf Regeneration

**K**langTraum Deluxe, EnergyWave und Silent Healing: die neuen Wellnessanwendungen im Schweriner Seehotel Frankenhorst schenken Energie, regen die Selbstheilungskräfte an und lösen Blockaden. Seit April ist das Schweriner Zentrum für Gesundheit und Lebensart der neue Partner im Wellnessbereich des Vier Sterne Hotels direkt am Schweriner Ziegelauensee.



Der moderne, verglaste Wellnessbereich „Lago Spa“ mit Seeblick verfügt über ein Schwimmbad, Whirlpool, Ruhebereich und verschiedene Saunen, davon eine schwimmende See-Sauna. Neben klassischen Massagen, Beautyanwendungen und Schönheitsbädern bilden die Energiebehandlungen die neue Kernkompetenz im Lago Spa. Als qualifizierter Partner konnte das Team aus dem Lebensartzentrum Schwerin gewonnen werden, welches bereits seit 2009 verschiedene Behandlungen und Coachings rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden anbietet. Nun können auch die Gäste des Seehotels Frankenhorst bei ihrer erholsamen Auszeit am See die Kraft von Klangmassagen, Ohrkerzenbehandlungen, Quantenheilung oder einem Bewusstseins-Coaching genießen.

Fotos: Best Western Seehotel Frankenhorst

Best Western Seehotel Frankenhorst  
Frankenhorst 5  
19055 Schwerin  
Tel.: 0385/59222-0

E-Mail: [info@seehotel.bestwestern.de](mailto:info@seehotel.bestwestern.de)  
[www.seehotel frankenhorst-schwerin.de](http://www.seehotel frankenhorst-schwerin.de)  
[www.raphaelhotels.de](http://www.raphaelhotels.de)



## Ab Mai: Samstags Lunch im reinstoff / Berlin

Die regelmäßig wechselnden Menüs, aber auch das freistoff Konzept zeigen es – das Restaurant ist nicht gerade bekannt für Stillstand. Seit Mai öffnet das reinstoff auch zur Mittagszeit seine Türen, so dass zukünftig immer freitags und samstags ein drei bis fünf Gänge umfassendes Mittagsmenu zum Genießen serviert wird.

So viel sei aber schon jetzt verraten: Auf der Premieren-Karte, die ebenso wie die normale Speisekarte in regelmäßigen Abständen wechselt, werden unter anderem „Champignon Avocado Art & Mecklenburger Stör“, „Schwagrzinna's Original – Lammtafelspitz, Sardellen, Bohnen, Mini-Mangold und Erdbeeren“, „Frankreich & Japan“ – ein Käsegang mit Roquefort, Walnusskrapfen, japanischem Senf und Nashibirne sowie „Rhabarber & Johannisbeerholz“ – eine kleine Eisbombe mit knuspriger weißer Schokolade, angeboten.

Je nach Wetterlage kann der Aperitif auf der neu bepflanzten Terrasse getrunken werden.

Foto: Anne Wantia

Restaurant reinstoff  
Schlegelstraße 26c  
10115 Berlin  
Tel: +49 (0) 30 30 881 214  
Fax: +49 (0) 30 40 054 220  
E-Mail: [contact@reinstoff.eu](mailto:contact@reinstoff.eu)  
[www.reinstoff.eu](http://www.reinstoff.eu)

## Topkünstler der deutschen Musikszene in Binz auf Rügen

Diesen Sommer setzt Binz Akzente, musikalische Akzente. Mit dem KulturSommer Binz. Das Ostseebad mit seinem Traumstrand wird zur Bühne für nationale Popstars mit Chartistniveau. Unter ihnen Max Giesinger, Wincent Weiss und Alexa Feser. Von Mai bis September bietet der KulturSommer Einheimischen und Gästen hochwertige und abwechslungsreiche Unterhaltung in bester Urlaubsatmosphäre.

die Binzer Seebrücke mit Licht und vier DJs in den musikalischen Mittelpunkt.

Der KulturSommer Binz kann viel mehr. Er ist auch die Schmacher Lounge am See mit entspannter Musik vom Plattenteller zum Tagesausklang oder Tanzen am Lagerfeuer im Ostseesand. Die Spielorte sind vielfältig: Draußen - Kurplatz, Seebrücke, Strand und Schmacher See oder drinnen – die Evangelische Kirche Binz



Alexa Feser

Vierzehn Konzerte national renommierter Musiker und ambitionierter Chartstürmer geben beim 1. KulturSommer Binz den Takt an. Allen voran Max Giesinger, der am 26. Juli mit „80 Millionen“ und „Wenn sie tanzt“ den Binzer Kurplatz zum Brodeln bringen wird. „Musik sein“ wird auch am 12. August, wenn Wincent Weiss vor spektakulärer Ostseekulisse auftritt. Mit ausgefeilten Texten und warmherziger Versprochenheit präsentiert sich am 7. Juli die Band Erdmöbel auf der Kleinen Bühne Löwenherz. Es folgen Auftritte weiterer moderner Liedermacher wie Alexander Knappe, Benne, Cäthe und Enno Bunger. Erstmals rückt zur „PierSession“ am 1. Juli

und die Kleinkunsthöhle Löwenherz. So bietet das Ostseebad Binz einen Sommer voller Kulturerlebnisse – zum Singen, Tanzen, Hören und Genießen.

Foto: Sven Sindt

Weitere Informationen und Tickets gibt es unter:

Gemeinde Ostseebad Binz  
Kurverwaltung  
Heinrich-Heine-Str. 7  
18609 Ostseebad Binz  
Tel.: 038393-148 200

E-Mail: [info@ostseebad-binz.de](mailto:info@ostseebad-binz.de)  
[www.ostseebad-binz.de](http://www.ostseebad-binz.de)

# Mit deutschsprachigen Naturführern durchs Paradies

## 14 Tage-Intensivreisen nach Ecuador & Galapagos

**W**er auf die Galapagos-Inseln reist, sollte nichts dem Zufall überlassen. Es ist ein Ort, der den großen Wissensdurst über die Entstehung der Arten und unserer Erde stillen kann. Das geht nicht ohne Fachvokabular aus Biologie, Geologie, Geophysik, Ozeanologie und Paläontologie, das Laien am ehesten noch in ihrer Muttersprache verstehen. Der Spezialreiseveranstalter Galapagos PRO bietet Ecuador- & Galapagos-Intensivreisen an, die garantiert und zu 100 Prozent von deutschsprachigen Naturführern begleitet werden. „Wir arbeiten nur mit ausgewählten Naturführern zusammen, die aus deutschen oder schweizerischen Siedlerfamilien stammen. Sie geben unseren Gästen einen sehr tiefen und authentischen Einblick in die faszinierende Inselwelt“, erläutert Beate Zwermann, Geschäftsführerin bei Galapagos PRO. „Außerdem haben wir Hotels und Pensionen in unser Programm aufgenommen, die von deutsch- und schweizerstämmigen Gastgebern geführt werden. Hier erfahren unsere Gäste sehr viel über das Leben und den Alltag auf den Inseln und in Ecuador.“



Lavakakteen-Wald auf Santa Cruz

Bestseller Mission Paradies mit 7-Tage-Inselaufenthalt auf Isabela auch 2017/18. Auch im Jahr 2017 ist noch viel Platz auf den Inseln. „Der Aufruhr der Natur im vergangenen Jahres wirkt noch nach“, berichtet Beate Zwermann. Galapagos PRO bietet deshalb weiterhin die 15-tägige Individualreise „Mission Paradies“ an mit sieben Tagen Aufenthalt in Puerto Villamil, Isabela-Galapagos.



Meerechse auf Española



Albatros mit Nachwuchs auf Española



Galapagos PRO - Karin Kugele

Die Reisen sind monatlich zu ausgewählten Terminen als Gruppenreise mit und ohne Kreuzfahrt buchbar.

Die Reise wird ab zwei Personen durchgeführt, kann täglich angetreten werden. Vor Ort sind die Galapagos-PRO-Reiselei-

ter für die Gäste da. Sie organisieren Ausflüge gegen Aufpreis und geben Tipps, wie die Besucher das Paradies am besten erkunden.

Fotos: Galapagos PRO

Die Reise ist buchbar bei Galapagos PRO:  
[www.galapagos-pro.com/isabela](http://www.galapagos-pro.com/isabela)  
Tel.: 069-71914030  
oder in 50 BEST-REISEN-Profireisebüros  
in Deutschland, [www.galapagos-pro.com/ecuador-galapagos-inseln-reise-buero](http://www.galapagos-pro.com/ecuador-galapagos-inseln-reise-buero)



## Attraktive Outdooraktivitäten in der Vendée

**D**ie Vendée an der französischen Atlantikküste hat jetzt ihre Top 10 für Outdooraktivitäten erstellt. „Das Gebiet hat mehr zu bieten als nur den Strand“ weiß Fabienne Couton-Lainé, Pressesprecherin des Tourismusamtes Vendée „auch das Hinterland ist sehr reizvoll und hat ein hervorragendes touristisches Angebot“. Die Liste der bei den Touristen beliebtesten Aktivitäten ist sehr abwechslungsreich:

### Zum Beispiel: Radtour auf der Insel Noirmoutier

Es gibt mehr als 80 Kilometer Radwege auf der Insel. Eine Tour ermöglicht es in den Meerwassersalinen die Arbeit der Salzgewinnung kennen zu lernen. Die „Sauniers“ (Salzarbeiter) bieten Besichtigungen von April bis September an. Auf kleinen Nebenwegen kann man auch Bekanntschaft mit Eseln machen, die sich gerne streicheln lassen.

### Kajak fahren um die Insel Yeu

Diese Aktivität gefällt sowohl Jung als auch Alt. Ängstlichere bleiben mit ihrem Kajak in der Nähe des Strandes und Wagemutigere erkunden die Buchten der Insel. Es gibt begleitete Kajaktouren und Lehrgänge für Fortgeschrittene.

### Oder Les Sables d'Olonne mit dem Segway oder Ebikeboard erobern

Mit dem Segway oder einem Ebikeboard lassen sich in der Hafenstadt Les Sables d'Olonne die kleinen Gassen des Stadtzentrums und die Uferpromenade „Remblai“ entdecken.

### Bei jüngeren ist sehr beliebt: Kart kite in Saint Jean de Monts

Das Kart kite ist ein Gefährt, das mit einem Drachen vom Wind gezogen wird. Auf den kilometerlangen Feinsandstränden von Saint Jean de Monts sorgt diese Sportart für den nötigen Adrenalinschub.

### Geniesser besuchen gerne die Hütte von Saint Gilles Croix de Vie

Diese ehemalige Hütte der Austernzucht ist in eine nautische Basis und eine Austernbar umgewandelt worden. Von dort kann man Ausflüge mit Kanus/Kajaks und Stand-up-Paddle auf den Flüssen Vertonne und Auzance im Herzen der Sümpfe unternehmen oder aber in Richtung Ozean. Im Anschluss kann man auf einer Terrasse Austern und regionale Weine verkosten und den Sonnenuntergang bestaunen.

### Abenteurer lieben im Vendée Vallée, Geocaching

Geocaching ist eine moderne Schnitzeljagd oder Schatzsuche mit Hilfe von GPS-Daten. In Chantonay, Pouzauges, Rocheservière, Montaigu und in der „Refuge de Grasla“ kann man auf diese Weise spielerisch das Kulturerbe der Vendée Vallée entdecken.

### Wie wär's mit Wandern an der „Sentier de l'Orme“

4 Kilometer am rechten Ufer des Yon. Diese besondere Wanderung bietet zahlreiche Höhepunkte wie etwa den „Logis de l'Aubonnière“ aus dem 13. Jh., das „Chaos de Piquet“, den sagenumwobe-

nen Ort des Feenfelsens und einen atemberaubenden Aussichtspunkt.

### Neu ist der Golfplatz der Presqu'île in La Faute sur Mer

Dieser neue 9-Loch Golfplatz im Süden der Vendée liegt zwischen Les Sables d'Olonne und La Rochelle, gegenüber der Insel Ré. Insgesamt gibt es fünf 18-Loch Golfanlagen und zwei 9-Loch Plätze in der Vendée.

### Romantisch sind die Aktivitäten auf dem Süßwasser des „Grünen Venedigs“

Die Kanäle des „Marais Poitevin“, des „Grünen Venedigs“ sind von Menschen angelegt worden und bilden ein wahres Labyrinth. Auf diesen Wasserwegen kann man mit flachen Booten und Kanus dahingleiten und romanische Abteien erkunden. Die Zeit scheint still zu stehen.



Kanäle des „Marais Poitevin“

### Wer möchte kann in der Bucht Aiguillon in die Luft gehen

Der 1989 gegründete Sportflugclub von La Tranche/Mer bietet Panoramarundflüge über die Strände, das Küstengebiet und bis zum Fort Boyard an. Touristen können in die Sportmaschine des Deutschen Karl Willy Schwibbe zusteigen und die Vendée aus der Vogelperspektive erleben.

Siehe auch **Gour-med** 1/2 – 2016, Seite 24 – 24. Die Perle an der französischen Atlantikküste.

Fotos: Anne Wantia

Infos:  
[www.vendee-tourismus.de](http://www.vendee-tourismus.de)

# Gran Hotel Manzana Kempinski La Habana

Kempinski erstes Fünf-Sterne-Luxushotel  
auf Kuba ist eröffnet

**K**ubas erstes Fünf-Sterne-Luxushotel, das Gran Hotel Manzana Kempinski La Habana, ist eröffnet. für Gäste aus aller Welt. Zentral gelegen im Herzen von Alt-Havanna, einem UNESCO-Weltkulturerbe, das sich in den letzten Jahren zu einem führenden städtischen Tourismusziel entwickelt hat, bietet das neue Hotel Luxus auf höchstem Niveau.

Mit sechs Restaurants und Bars, einem Spa- und Wellnessbereich und insgesamt 246 Zimmern, sowie Panoramablick über das historische Stadtzentrum, schließt das Gran Hotel Manzana Kempinski eine Lücke im Hotelangebot der Stadt und des ganzen Landes. Für Kempinski Hotels bedeutet die Eröffnung den Wiedereintritt in die Region und gleichzeitig die Möglichkeit, luxuriöse Gastfreundschaft im europäischen Stil in Havanna erlebbar zu machen. In der Nähe zahlreicher historischer Sehenswürdigkeiten, umgeben von Grünflächen und reich an Kultur, wird das Manzana de Gómez unter der Kempinski-Flagge zu seinem früheren Ruhm zurückkehren und sich als place to be in der Hauptstadt Kubas positionieren.

Seit Havanna zu einem der sieben Weltwunder erklärt wurde, ist der Tourismus in der Stadt explodiert und der Markt ist nun bereit für ein echtes Luxushotel.

Mit dem Gran Hotel Manzana Kempinski La Habana wird das historische Wahrzeichen Havannas, das mehr als 100 Jahre alte Manzana de Gómez, wiederbelebt. Das Manzana de Gómez war das erste Kaufhaus im europäischen Stil auf Kuba und wurde in späteren Jahren als Sitz von Regierungsbüros und auch als Schule genutzt. Mit der heutigen Eröffnung als Gran Hotel Manzana Kempinski wird das Haus als Mittelpunkt des sozialen Lebens zu seinem früheren Ruhm zurückkehren.

Die Größe der Zimmer und Suiten reicht von 38 Quadratmetern in den Patio Zimmern bis hin zu 150 Quadratmetern in der Präsidentensuite. Extrem hohe Decken von bis zu 6,5 Metern, zeitgenössische Möbel mit modernen Farbakzenten, geräumige Bäder, bodentiefe französische Türen und Fenster in einigen Zimmern sowie teilweise Blick auf die Stadt bieten Komfort im europäischen Stil.

ausklingen zu lassen. Die beste Aussicht auf das alte Havanna haben Gäste auf der El Surtidor Terrasse, die mit Infinity-Pool, Bar und coolen Beats zum Entspannen einlädt.

Inspiriert von der europäischen Badekultur bietet der Spa Albear by Resense seinen Gästen auf 1000 Quadratmetern acht Behandlungsräume, Dampfbad und



Pool auf dem Dach – Gran Hotel Manzana Kempinski

Während die Gäste im Confluencias am Morgen ihr Frühstück genießen können, bietet sich die El Arsenal Lobby Lounge für einen traditionellen Nachmittagstee mit Kuchen und Snacks an. In der Tabak Lounge Evocación hingegen erleben sie das authentische Kuba mit einer Auswahl der besten Rumsorten und Zigarren und die Constante Bar hält Daiquiris, Mojitos sowie weitere Cocktails bereit. Frische Meeresfrüchte und Fisch mit latein-amerikanischem Touch kommen im San Cristóbal Panorama Restaurant auf den Tisch – mit seinen schönen bestickten Stühlen und deckenhohen Fenstern der geeignete Ort, um den Tag unbeschwert

Sauna, ein hochmodernes Fitnessstudio sowie einen Infinity-Pool auf dem Dach mit Blick über die Altstadt von Havanna.

Fotos: Gran Hotel Manzana Kempinski

Gran Hotel Manzana Kempinski  
La Habana  
Calle San Rafael  
(entre Monserrate y Zulueta)  
La Habana Vieja  
10100 Havana  
Cuba  
Tel.: +53 786 99100  
E-mail: [reservations.lahabana@kempinski.com](mailto:reservations.lahabana@kempinski.com)

# Graef verfeinert den Kaffee-Genuss!

## Die Pivalla von Graef ist Kapsel- und Siebträgermaschine in einem

Die genussvollen, italienischen Momente des Lebens – kaum etwas ruft sie leichter wach als ein kräftiger Espresso. Genießer zelebrieren seine Zubereitung mit frisch gemahlenem Kaffee und einer leistungsstarken Siebträgermaschine. Eilige nutzen eine Kapselmaschine. Das innovative Siebträger-Konzept Pivalla von Graef erlaubt beide Arten der Zubereitung, die klassisch italienische ebenso wie die schnelle mit Pads und Kapseln der meisten handelsüblichen Systeme. Der Barista, der in jedem Kaffeefreund steckt, entscheidet selbst je nach Zeit, Lust und Laune, wie er die Pivalla nutzt. Sie ist der praktische Universalschlüssel für nahezu jedes Espresso-System.



Das kompakte bedienungsfreundliche Einsteigermodell kombiniert solide Verarbeitung mit edlem Design, praktischer Handhabung und klugen Details. Die puristische Form, ihre hochglanzpolierten Edelstahlfronten und die in mattem Schwarz lackierten Seitenteile aus Aluminium sind ein Blickfang in jeder Küche.

Im Inneren der schicken Hülle arbeitet ein energiesparender Thermoblock-Heizer. Er sorgt dafür, dass die Pivalla schon kurz nach dem Einschalten startklar ist. Eine geräuscharmen Pumpe erzeugt optimale Brühtemperaturen ebenso wie den nötigen Dampf, um Milch aufzuschäumen – etwa für einen aromatischen Cappuccino. Mit dem optimalen Brühdruck von 9 bar garantiert die Pivalla auch bei Kaffee-Pads perfekten Espresso-Genuss. Dazu trägt auch die Vorbrühfunktion, die sogenannte Pre-Infusion, bei. Mit dem ersten Wasserschwall wird das Kaffeemehl angefeuchtet und auf den großen Druck vorbereitet.

Ob Kaffee, heißes Wasser für Tee oder Dampf für cremigen Milchschaum und Kakao – alle lassen sich mit Hilfe des Drehschalters der Pivalla denkbar einfach abrufen. Das Gerät wird mit einem Edelstahl-Siebträger und drei doppelwandigen Sieben für unterschiedliche Portionierungen geliefert. Wem das nicht reicht, kann



seit neuestem weitere, dreiteilige Siebträger-Einsätze bestellen. Mit ihnen lassen sich Kaffeespezialitäten der unterschiedlichsten Kapsel-Systeme zubereiten. Einfach die Kapsel in den passenden Halter einlegen, durchstechen, Siebträger in die Maschine spannen – und schon kann es losgehen.

Die Funktionalität ist technisch intelligent durchdacht. Hinzu kommt die typische Graef-Qualität, die sich besonders im Blick aufs Detail erweist. Die Pivalla nutzt beispielsweise die Abwärme des Thermoblocks, um auf ihrer Oberseite Tassen vorzuwärmen oder warm zu halten. Sie schlägt akustisch Alarm, wenn der Wasserstand zu niedrig ist. Ihr 2,5 Liter fassender Wassertank lässt sich zum Auffüllen ebenso leicht herausnehmen wie die Abtropfschale zum Reinigen.

Zu dem Basismodell bietet Graef derzeit vier Varianten der Pivalla mit jeweils einem zusätzlichen Kapselsystemhalter an. Alle weiteren Kapsel-Einsätze sind auch separat im Handel erhältlich. Unser Fazit: Die Pivalla von Graef ist tatsächlich ein Espressoautomat für alle: für alle Espresso-Freunde, für alle Zubereitungsarten und für alle Kapsel-Systeme – und natürlich für jeden Kaffee-Geschmack. Sie ist einfach zu bedienen, praktisch zu reinigen, hat ein schickes Design und garantiert höchsten Kaffee-Genuss.

Die Pivalla ist in jedem guten Fachhandel erhältlich.

Fotos: Graef

Graef GmbH & Co. KG  
Donnerfeld 6  
59757 Arnsberg  
Tel.: +49 (0) 29 32 / 97 03 - 31  
info@graef.de  
www.graef.de



# Die Küche der feinen Schnitte

## Sliced Kitchen – Alleschneider von Marktführer Graef setzen einen neuen kulinarischen Trend, wie der SKS 900

Von diesem Wissen sollte sich in der Küche jeder eine Scheibe abschneiden: Je dünner man Fleisch und Gemüse schneidet, desto mehr Aromen setzen sie frei und desto zarter umschmeicheln sie den Gaumen. Das fängt beim Carpaccio an, gilt für Gemüsenudeln, Gratins oder selbstgemachte Jerkys, mariniertes getrocknetes Rindfleisch und hört beim luftgetrockneten Schinken noch lange nicht auf. Eine ganze Vielfalt von Gerichten aus fein Geschnittenem erobert derzeit Deutschlands Küchen. Neben dem vollen Geschmack gibt es dafür einen weiteren Grund: Selbstgeschnittene Nahrungsmittel bleiben einfach länger frisch. Besonders geeignet für solche Scheibengerichte ist der Alleschneider SKS 900 von Graef: Der Marktführer hat seine jahrzehntelange Erfahrung mit der Entwicklung dieser scharfen Küchenhelfer nun gebündelt und setzt ganz auf den aktuellen Trend Sliced Kitchen.

Präzise verwandelt der SKS 900 von Graef alle Zutaten in hauchdünne Scheiben aus purem Geschmack. Für Profis entwickelt, passt sich das edle Gerät in Form und matter Farbgebung (titan, schwarz, weiß oder rot) dem modernen Küchendesign an.

Das Schnittgut wird auf einem Aluschlitten aus harteloxiertem Aluminium gegen das rotierende Messer geführt. Der neue MiniSlice Aufsatz aus dem Setprogramm ergänzt ihn optimal, um kleinere Zutaten

sicher und komfortabel zu schneiden: Gemüse, Obst oder Salami fallen dem Messer durch einen Einfüllschacht mittels Schwerkraft entgegen.

Für Hobby- und Profiköche stellen der Alleschneider SKS 900 von Graef eine Inspiration für immer neue Gerichte dar. Ein Beispiel ist der Küchenklassiker Carpaccio. Auf den Tellern von Gourmets fächern sich heute Rote Bete und Steinpilze ebenso wie Schwertfisch, Barsch oder Spanferkel. Die Kombinationsmöglichkeiten sind unendlich. Mit Hilfe eines Alleschneiders kreativ vorbereitet, entsteht auf dem Teller eine kulinarische Landschaft voller Farben und Aromen, die jede Zutat zur spannenden Neuentdeckung macht.

Ob Haupt- oder Nebendarsteller in der Menüfolge – viele Gerichte gelingen viel besser, wenn sie gleichmäßig fein geschnitten: Zum Beispiel:

- Chips aus Pastinaken, Rote Bete und Karotten, sie werden in Keimöl frittiert oder im Ofen getrocknet und anschließend raffiniert gewürzt.
- Gratins aus Kartoffeln, Wurzeln oder Kohlrabi sollten einheitlich geschnitten sein, damit sie gleichmäßig backen und im gleichen Moment gar sind.
- Ceviche, die Leckerei aus Peru: Je dünner der geschnittene Fisch in Limettensaft eingelegt wird, umso schneller ist er servierbereit.

Selber schneiden ist also ein nachhaltiger Beitrag zu Ressourcenschonung, Lebensmittelsicherheit und vor allem – zu frischem Geschmack. Der SKS 900 ist ein unverzichtbarer Helfer für alle Genusszubereiter.

Fotos: Graef

Graef GmbH & Co. KG  
Donnerfeld 6  
59757 Arnsberg  
Tel.: +49 (0) 29 32 / 97 03 - 31  
info@graef.de  
www.graef.de





# Die Notapotheke der Welt.

**Jede Spende hilft:**

Sparkasse Krefeld

IBAN: DE78 3205 0000 0000 0099 93

Volksbank Krefeld

IBAN: DE12 3206 0362 0555 5555 55

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





Richter sprechen Recht. Doch was, wenn sie es beugen?

## Bestechung

John Grisham  
Heyne Verlag  
448 Seiten, 22,99 Euro  
ISBN: 978-3-453-27033-6

Wir erwarten von unseren Richtern, dass sie ehrlich und weise handeln. Ihre Integrität und Neutralität sind das Fundament, auf dem unser Rechtssystem ruht. Wir vertrauen darauf, dass sie für faire Prozesse sorgen, Verbrecher bestrafen und eine geordnete Gerichtsbarkeit garantieren. Doch was passiert, wenn sich ein Richter bestechen lässt? Lacy Stoltz, Anwältin bei der Rechtsaufsichtsbehörde in Florida, wird mit einem Fall richterlichen Fehlverhaltens konfrontiert, der jede Vorstellungskraft übersteigt. Ein Richter soll über viele Jahre hinweg Bestechungsgelder in schier unglaublicher Höhe angenommen haben. Lacy Stoltz will dem ein Ende setzen und nimmt die Ermittlungen auf.



Unbekanntes aus Montalbanos Vergangenheit

## Die Spur des Lichts

Commissario Montalbano stellt sich der Vergangenheit

Andrea Camilleri  
Bastei Lübbe  
272 Seiten, 20,00 Euro  
ISBN: 978-3-785-72586-3

Das beschauliche Städtchen Vigàta auf Sizilien ist in Aufruhr, und ein Besuch des Innenministers steht bevor. Für Commissario Montalbano ein guter Grund, sich an diesem Tag zurückzuziehen und eine Vernissage zu besuchen. Die schöne Galeristin Marian ist mindestens so reizvoll wie die Exponate - und sie gibt Montalbano diverse Rätsel auf. Wie auch der Überfall auf die Ehefrau eines vermögenden Vigàteser Kaufmanns, der einen mysteriösen Mord nach sich zieht. Als seine Dauerverlobte Livia ihm schließlich ein unerwartetes Geständnis macht, muss Montalbano eine weitreichende Entscheidung treffen ...



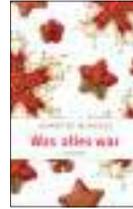
Comedians schreiben über lustige Urlaubserlebnisse

## Andere Länder, andere Fritten

Wenn Comedians verreisen

Torben Seewald  
Bastei Lübbe  
256 Seiten, 9,90 Euro  
ISBN: 978-3-404-60942-0

„Erst hatten wir kein Glück, dann kam auch noch Pech dazu ...“ Was einst ein Fußballer über mühsame 90 Minuten schrieb, gilt auch für die angebliche schönste Zeit des Jahres. Besonders dann, wenn man einen Blick für die witzigen Momente des Strandlebens hat. Ausgewählte Comedians schreiben über skurrile und lustigste Urlaubserlebnisse, über Traditionen, Rituale und die Macht der Gewohnheit, über unliebsame und liebsame Überraschungen, über Fehlschläge, Missverständnisse und kleinere Katastrophen am Badestrand, über verhoffte und unverhoffte Glücksmomente und darüber, warum beim nächsten Urlaub alles anders werden muss.

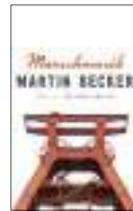


Wahlverwandtschaften – der große Familienroman für unsere Zeit

## Was alles war

Annette Mingels  
Knaus Verlag  
288 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-8135-0755-3

Für ihre Eltern war Susa das lange ersehnte Kind, es fehlte ihr an nichts. Dass sie adoptiert wurde, hat sie nie gestört. Als erwachsene Frau verspürt sie zwar eine leichte Neugier auf die leibliche Mutter, aber als sie Viola kennenlernt, ist diese für sie eine Fremde. Doch das Treffen setzt mehr in Bewegung als vermutet. Die Frage, was Familie eigentlich ausmacht, erhält für Susa eine neue Bedeutung, auch, weil sie sich in Henryk verliebt, der zwei Töchter mit in die Beziehung bringt.



Verblasste Mythen der Steinkohlenära

## Marschmusik

Martin Becker  
Luchterhand Literaturverlag  
288 Seiten, 18,00 Euro  
ISBN: 978-3-63087-510-1

Tief unter der Erde hält der junge Mann aufgeregt und fiebrig ein warmes Stück Kohle in der Hand. Zum ersten Mal. Hier im Streb, wo Generationen von Bergleuten malocht haben. Bald endet die Kohleförderung in Deutschland. Und damit das Leben unter Tage. Dann ist im Ruhrpott Schicht im Schacht. Und es bleiben nur noch Erinnerungen: an den wortkargen Vater und die Abende mit Bier, Schnaps und Marschmusik aus dem Küchenradio. An ein Milieu, das für immer verschwinden wird.



Wodin beschreibt ihre eigene Nachkriegskindheit

## Sie kam aus Mariupol

Natascha Wodin  
Rowohlt  
368 Seiten, 19,95 Euro  
ISBN: 978-3-498-07389-3

„Sie kam aus Mariupol“ ist das außergewöhnliche Buch einer Spurensuche. Natascha Wodin geht dem Leben ihrer ukrainischen Mutter nach, die aus der Hafenstadt Mariupol stammte und mit ihrem Mann 1943 als „Ostarbeiterin“ nach Deutschland verschleppt wurde. Sie erzählt beklemmend, ja bestürzend intensiv vom Anhängsel des Holocaust, einer Fußnote der Geschichte: der Zwangsarbeit im Dritten Reich. Ihre Mutter, die als junges Mädchen den Untergang ihrer Adelsfamilie im stalinistischen Terror miterlebte, bevor sie mit ungewissem Ziel ein deutsches Schiff bestieg, tritt wie durch ein spätes Wunder aus der Anonymität heraus, bekommt ein Gesicht, das unvergesslich ist. „Meine arme, kleine, verrückt gewordene Mutter“, kann Natascha Wodin nun zärtlich sagen, und auch für uns Leser wird begreifbar, was verlorenging. Dass es dieses bewegende, dunkel-leuchtende Zeugnis eines Schicksals gibt, das für Millionen anderer steht, ist ein literarisches Ereignis.

Neues aus der Wissenschaft

## Wein und Herz: Neue Diskussionen um die J-Kurve

**S**chützt ein maßvoller Konsum alkoholischer Getränke wirklich vor dem Herztod? Oder sieht es nur danach aus, weil unter den Abstinente auch viele ehemalige Konsumenten sind und Menschen, die aufgrund einer bestehenden Erkrankung keine oder kaum noch alkoholische Getränke zu sich nehmen? Erfreuen sich ältere Weintrinker nur deshalb einer guten Gesundheit, weil sie ohnehin gesünder leben und deshalb andere Konsumenten überlebten? Kritiker bezweifeln grundsätzlich, dass die vielfach gezeigte J-förmige Beziehung zwischen dem Konsum alkoholischer Getränke und der Sterblichkeit an koronaren Herzkrankheiten echt ist. So auch die Autoren einer aktuellen Meta-Analyse, ein Team aus kanadischen, australischen und amerikanischen Epidemiologen, Sucht- und Drogenforschern.

### Analyse der Kritiker bestätigt J-Kurve

Die Wissenschaftler fanden 45 prospektive Beobachtungsstudien, die sich für ihre Analyse eigneten. Nach Auswertung aller Daten war das relative Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu sterben, bei geringem (< 25 g Alkohol/Tag) und bei moderatem Konsum (25 - < 45 g Alkohol/Tag) im Vergleich zur lebenslangen Abstinenz signifikant um 20 % vermindert. Bei allen anderen Trinkmengen war es zumindest nicht erhöht. Da Faktoren (z.B. Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand zu Beginn der Studie, ethnische Herkunft, Studienqualität) die J-förmige Beziehung beeinflussen können, wurde eine Auswertung der Untergruppen vorgenommen.

### Konsistente Ergebnisse in den Untergruppen

Wo die Studien Daten von Frauen und Männern getrennt ausgewiesen hatten, zeigte sich ebenfalls ein signifikant verringertes Risiko bei geringem Konsum alkoholischer Getränke: um 14 % bei den

Männern und um 19 % bei den Frauen. Bei Männern ging auch der moderate Konsum (bis 45 g Alkohol/Tag) mit signifikant geringeren Risiken einher (- 16 %). Ein höherer Konsum (bis zu 65 g Alkohol täglich) war bei beiden Geschlechtern nicht mit erhöhten Risiken verbunden.

Wurden nur die älteren Kohorten analysiert, fand sich eine signifikante Risikosenkung um 19 % bei geringem und um 23 % bei mittlerem Konsum. Lediglich in den jüngeren Kohorten und bei den zu Studienbeginn herzgesunden Teilnehmern fanden sich keine signifikanten Zusammenhänge, sondern nur Trends. Dies wundert jedoch nicht, da sich ein vermindertes Herzinfarktrisiko in jungen Jahren und bei Herzgesunden noch gar nicht auswirken kann.

Die Studien wurden auch danach unterteilt, ob sie vorrangig westliche Populationen untersucht hatten oder asiatische. In der Gruppe der amerikanischen, europäischen und australischen Studien fielen die Ergebnisse praktisch genauso aus wie in der Gesamtanalyse: ein um 19 % geringeres Sterberisiko bei geringem und ein um 17 % verringertes Risiko bei mittlerem Konsum. In den asiatischen Studien gab es keine signifikanten Zusammenhänge, jedoch Trends in die gleiche Richtung.

### Höchste Risiken bei Ex-Konsumenten

Den Autoren der Meta-Analyse war es wichtig, ausschließlich lebenslang Abstinente in der Vergleichsgruppe zu haben und bewerteten die einbezogenen Studien danach, ob dies der Fall war. Indem sie die ehemaligen und die gelegentlichen Konsumenten gesondert aufführten, wollten sie den „Sick Quitters-Effekt“ minimieren, der das Ergebnis zu Ungunsten der Abstinenz verzerren würde.

Eine entsprechende Aufschlüsselung der Daten ergab unter den ehemaligen Konsumenten ein um 25 % signifikant erhöh-

tes Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu sterben. Dies zeigte sich auch in den meisten Untergruppen: bei Männern (bei den Frauen nicht signifikant), bei älteren und jüngeren Kohorten und gleichgültig, ob die Teilnehmer zu Studienbeginn herzgesund waren, oder ob dies keine Berücksichtigung gefunden hatte.

### Kritik an der Methodik

In einem parallel veröffentlichten Kommentar kritisieren zwei Wissenschaftler aus Boston das Vorgehen der Autoren der Meta-Analyse. So sei es prinzipiell fraglich, ob lebenslange Nichttrinker die optimale Vergleichsgruppe darstellen. Immerhin handele es sich bei ihnen um eine sehr kleine, nicht repräsentative Bevölkerungsgruppe. Zudem seien für die Analyse -nach Meinung der Harvard-Forscher- ungeeignete statistische Verfahren angewendet worden. Mit den passenden Methoden und bei genauerem Hinsehen bestätige die neue Analyse eher die erstaunliche Konsistenz der seit 40 Jahren immer wieder beobachteten Zusammenhänge, wonach der maßvolle Genuss alkoholischer Getränke im Vergleich zur Abstinenz mit verringerten Krankheits- und Sterberisiken einhergeht.

Statt sich in immer weiteren Analysen vorhandener Beobachtungsstudien zu verlieren, so die Kommentatoren Mukamal und Ding, sollten Wissenschaftler besser ihre Kräfte bündeln und den Zusammenhang zwischen einem moderaten Konsum alkoholischer Getränke und der Herzgesundheit in einer sorgfältig geplanten, ausreichend großen Interventionsstudie untersuchen.

*Grafik: Deutsche Weinakademie*

Deutsche Weinakademie GmbH  
Platz des Weines 2  
55294 Bodenheim  
Telefon: +49 6135 9323-0  
Fax: +49 6135 9323-110  
[info@deutscheweinakademie.de](mailto:info@deutscheweinakademie.de)

Verband der Universitätsklinika Deutschlands (VUD)

## Hochschulmedizin entwickelt vernetzte Patientenakte

**„Mit der Entwicklung einer vernetzten und forschungskompatiblen Patientenakte unter Federführung der Universitätsmedizin könnte für die Forschung und Versorgung im deutschen Gesundheitssektor ein neues Zeitalter anbrechen“, so Professor Dr. D. Michael Albrecht, 1. Vorsitzender des Verbands der Universitätsklinika Deutschlands e.V. (VUD) bei der Vorstellung des Papiers zur Vernetzungs-Initiative der Universitätsmedizin.**

Die Hochschulmedizin will eine vernetzte elektronische Patientenakte entwickeln, die allen beteiligten Ärzten bei jedem Behandlungsschritt alle relevanten Informationen liefert und gleichzeitig das neuste Forschungswissen zur Verfügung stellt. Neu daran ist vor allem, dass die vernetzte Patientenakte auch an die klinische und biomedizinische Forschung angebunden sein wird. Das heißt, dass die Daten aus der Krankenversorgung in der Forschung genutzt werden können, um schneller Erkenntnisse über Erkrankungen und Behandlungskonzepte zu gewinnen. Gleichzeitig fließen auch wissenschaftliche Erkenntnisse schneller in den klinischen Betrieb zurück. „Bei diesem Projekt steht für uns ganz klar der Schutz der Patientenrechte und der Patientendaten an oberster Stelle“, betont Professor Dr. Heyo K. Kroemer, Präsident des Medizinischen Fakultätentages e.V. (MFT) und ergänzt: „Durch den Ausbau der digitalen Dateninfrastruktur würde Deutschland schnelle Fortschritte in der medizinischen Forschung machen - z.B. um die Herausforderungen einer immer älter werdenden Gesellschaft anzugehen.“

Das Papier mit dem Titel „Bessere Gesundheitsversorgung durch eine vernetzte und forschungskompatible Patientenakte“ beschreibt vier Wege, wie die Patientenakte einen Mehrwert für den Patienten schaffen wird. Dazu ge-

hört die Bündelung der klinischen Daten aus unterschiedlichen Gesundheitseinrichtungen, die Nutzung der Daten für die Forschung und das schnelle zur Verfügung stellen dieser Erkenntnisse im Versorgungsalltag der Patienten. Im Rahmen der Medizininformatikinitiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) werden derzeit in einem ersten Schritt die Grundlagen für diese forschungskompatible vernetzte Patientenakte geschaffen. In dieser ersten Phase haben die beteiligten Konsortien größtmögliche Freiheit bei der Entwicklung von Lösungen. Anschließend soll die E-Akte zunächst in der Universitätsmedizin und schließlich flächendeckend zusammen mit nicht-universitären Kliniken und niedergelassenen Ärzten umgesetzt werden.

Das Papier zur Vernetzungs-Initiative der Hochschulmedizin finden Sie unter: [www.uniklinika.de](http://www.uniklinika.de)

Verband der Universitätsklinika  
Deutschlands e.V. (VUD)  
Alt-Moabit 96  
10559 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 3940517-0  
Fax: +49 (0)30 3940517-17  
E-Mail: [info@uniklinika.de](mailto:info@uniklinika.de)

## Das Toxikologiebuch

Grundlagen, Verfahren, Bewertung

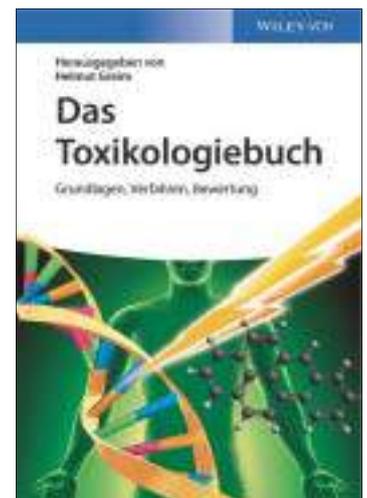
**G**rundlagen und Praxis der modernen Toxikologie von Europas führenden Toxikologen dargestellt und erläutert, mit Verweis auf alle relevanten nationalen und internationalen Regelungen und Grenzwerte.

Ein internationales Expertenteam unter Leitung eines der renommiertesten deutschen Toxikologen beschreibt die

Toxikologie in ihrer gesamten Breite, von grundlegenden Aspekten der molekularen Wirkung von Toxinen über die Wechselwirkung des menschlichen Organismus mit Fremdstoffen bis hin zu Fragen des Schutzes vor und der Risikobewertung von Schadstoffen

Der toxikologische Dreiklang von Stoff, Organismus und Untersuchungsmethode wird in drei großen Teilen mit zahlreichen Querverweisen umfassend und systematisch dargestellt. Der Abschnitt „Regulatorische Toxikologie“ erläutert die nationalen und internationalen Rechtsgrundlagen für die Untersuchung, Bewertung und Kontrolle toxischer Stoffe. Aktuelle methodische Entwicklungen, etwa im Bereich der Hochdurchsatzverfahren und der Alternativmethoden zum klassischen Tierversuch werden ebenso beschrieben wie neuere Forschungsergebnisse zur Toxizität von Nanomaterialien, Duftstoffen und Abbauprodukten von Medikamenten in der Umwelt.

Dieses Handbuch ist ein zuverlässiger Begleiter für alle toxikologischen Fragestellungen in Ausbildung, Lehre und beruflicher Praxis.



1. Auflage April 2017  
1062 Seiten  
Hardcover  
197 Abbildungen  
102 Tabellen  
ISBN: 978-3-527-33973-0  
Wiley-VCH Verlag  
[www.wiley-vch.de](http://www.wiley-vch.de)

## 2. E-Health-Forum der GWQ ServicePlus AG

### Die digitale Gesundheitsrevolution kommt – auch in der Krankenversicherung?

**D**ie Digitalisierung wird die Gesundheitsversorgung revolutionieren, zunächst aber noch außerhalb der Krankenversicherung. Trotzdem können fortschrittliche Krankenkassen ihren Versicherten heute gute E-Health-Lösungen anbieten, wenn sie mit den neuen und anders denkenden Anbietern digitaler Lösungen eine gemeinsame Arbeitsebene finden. So lautet die Essenz aus den Expertenvorträgen und Praxisbeispielen, die auf dem 2. E-Health-Forum der GWQ ServicePlus AG am 31. Mai in Düsseldorf vorgestellt wurden.

Wie auf anderen Märkten werden neue Anbieter von außen die Strukturen des Gesundheitsmarktes maßgeblich verändern. Eine schnelle Integration auch von einzelnen E-Health-Lösungen in das Leistungsangebot von Krankenkassen ist unter den aktuellen Bedingungen jedoch keine einfache Aufgabe. Dafür sorgen organisatorische wie methodische Innovationsbremsen, wie sie Prof. Dr. Martin Gersch von der Freien Universität Berlin beschrieb. Es gelte weiterhin die Erkenntnis des Sachverständigenrats, dass unter den gegenwärtigen Bedingungen kein signifikantes Wachstum dieser besonderen Versorgungsform zu erwarten sei.

Der technologische Fortschritt wird dadurch allerdings nicht gebremst, sagen Kenner der Landschaft, wie Dr. Markus Müschenich, Kinderarzt, Vorstand des Bundesverbandes Internetmedizin (BiM) und Managing Partner des Start-up Förderers Flying Health Incubator GmbH. Für ihn steht außer Frage, dass Computer und Roboter bei Diagnose und Behandlung langfristig bessere Ergebnisse liefern werden, als menschliche Ärzte - mit entsprechenden Auswirkungen auf das bestehende Versorgungssystem.

Auf der anderen Seite gibt es heute schon erfolgreiche Angebote, mit denen auch Mediziner neue Wege gehen - und die von den Patienten akzeptiert werden. Netzwerklösungen, so die Luzerner Professorin Dr. Andréa Belliger, böten den Menschen den schnellen Zugang zu Ärztenetzwerken; gesundheitsfremde Unternehmen wie die Schweizer Migros steigen in den Gesundheitsmarkt ein und werden sich womöglich als vertrauenswürdiger Dienstleister rund um Gesundheitslösungen positionieren. In vorhandene Systeme, so Prof. Belliger, ließen sich solche Netzwerke kaum integrieren.

E-Health-Lösungen müssen heute hohe Hürden überwinden, um über Selektivverträge oder die Regelversorgung angeboten zu werden. Wie das funktionieren kann, zeigten die Praxisbeispiele des Forums. Mit den Videosprechstunden hat die Telemedizin mittlerweile den ersten Schritt in die ambulante Regelversorgung geschafft. Dr. Florian Weiß, Geschäftsführer der jameda GmbH, erkennt hier großes Patienteninteresse und die grundsätzliche Bereitschaft auf Seiten der Ärzte. Die steigende Nachfrage durch die digitalen Generationen werde die Verbreitung von Videosprechstunden zwangsläufig vorantreiben. Ähnlich sieht es Dr. Klaus Strömer, Präsident des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen e.V., der die Videosprechstunde selbst anbietet. Allerdings mahnt er bessere Anreize für innovationsbereite Ärzte an und verweist auf den organisatorischen Aufwand.

Möglich ist auch die Integration neuer Angebote über Selektivverträge, wie das Beispiel des GWQ-Produkts „Spielend besser sehen!“ zeigt. Allerdings erforderte die Ergänzung des Regelleistungsangebots für Kinder mit der Sehschwäche

Amblyopie durch ein PC-gestütztes Training einen komplexen und aufwändigen Produktentwicklungsprozess. Zusammen mit innovativen Kassen wie der Audi BKK gelang es der GWQ auf diesem Weg, die Interessen der Versicherten, des App-Entwicklers Caterna Vision GmbH und der Augenärzte in einen Vertrag zu gießen, der auch den Anforderungen von Kassen und Aufsichtsbehörden genügt.

GWQ-Vorstand Dr. Johannes Thormählen betonte in seinem Schlusswort, dass die GWQ verstärkt neue Lösungen in das GKV-System bringen wird, weil die Vorteile der Digitalisierung unbestreitbar sind. Er sieht die GWQ als Plattform, die Krankenkassen und Anbieter von digitalen Gesundheitslösungen zusammenbringt und Schnittstellen schafft, über die sie gemeinsam mit der GWQ SGB V-kompatible Lösungen erarbeiten können.

Welchen praktischen Nutzen digitale Lösungen schon heute haben können, hatte zuvor Dr. Youssef Shiban von der Universität Regensburg demonstriert: Sein Team forscht darüber, ob und wie „virtual reality“ für die Behandlung beispielsweise von Zwangsstörungen eingesetzt werden kann. Das Team therapiert unter anderem Flugangst oder Spinnenphobien, indem die Patienten in virtuellen Welten ihre Flugangst bekämpfen oder virtuellen Spinnen begegnen. Das sei nachweislich erfolgreich, so Dr. Shiban, sehr kostengünstig - und einfacher für Patienten wie für Therapeuten.

Die GWQ ServicePlus AG ist ein von Betriebskrankenkassen gegründetes Dienstleistungsunternehmen. Sie versteht sich als Gemeinschaft mittelständischer Krankenkassen, für die sie innovative Lösungen zur Verbesserung der Wirtschaftlichkeit und Qualität der Versorgung entwickelt. Die Verträge und Dienstleistungen der GWQ können von allen Krankenkassen als Aktionärs- oder Kundenkasse in Anspruch genommen werden.

GWQ ServicePlus AG  
Tersteegenstraße 28  
40474 Düsseldorf  
Tel. 0211 / 758498-0  
info@gwq-serviceplus.de  
www.gwq-serviceplus.de

## Neuer Patientenleitfaden Bluthochdruck veröffentlicht

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet an Bluthochdruck. Nach Schätzungen ließen sich 50 Prozent der Schlaganfälle und Herzinfarkte durch eine rechtzeitige Behandlung verhindern. Die Deutsche Hochdruckliga hat daher den „Patientenleitfaden Bluthochdruck“ veröffentlicht. Die Broschüre bietet Betroffenen und Interessierten Informationen über Möglichkeiten der Erkennung, potentielle Ursachen und Behandlungswege.

Der Patientenleitfaden orientiert sich an den aktuell gültigen wissenschaftlichen Leitlinien „Leitlinien zur Behandlung der arteriellen Hypertonie 2013“. Diese sind eine Orientierungs- und Entscheidungshilfe für Ärzte zur Behandlung von Bluthochdruck und wurden von einer Expertengruppe im Auftrag der Deutschen Hochdruckliga und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie erstellt. Der Patientenleitfaden übersetzt die wesentlichen Inhalte dieser Handlungsempfehlungen, die das aktuelle medizinische Wissen bündeln, für die Patienten. „Wir möchten den Patienten damit das notwendige Wissen an die Hand geben, um im Gespräch mit dem Arzt die richtigen Fragen stellen zu können“, erläutert Professor Dr. Bernhard Krämer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. Bei Bluthochdruck hänge der Behandlungserfolg wesentlich von der Adhärenz ab, also von der Einhaltung der Therapieziele. Die Therapietreue sei wesentlich höher, wenn Arzt und Patient die Behandlungsentscheidung gemeinsam getroffen haben. „Hier soll der Patientenleitfaden aufklären, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, und Betroffene darin unterstützen, gemeinsam mit ihrem Arzt zu entscheiden.“

Die 36 Seiten umfassende Broschüre erläutert, was Bluthochdruck ist und wie man ihn erkennt. „Das Gefährliche ist, dass Betroffene den Bluthochdruck lange Zeit gar nicht spüren“, erklärt der Experte. „Unbemerkt hinterlässt er aber dauerhaf-

te Schäden an vielen lebenswichtigen Organen.“ Mittels Blutdruckmessung könne man ihn aber zuverlässig ausschließen oder erkennen. Hier gibt der Patientenleitfaden wichtige Tipps zur richtigen Blutdruckselbstmessung. Zudem bietet er auch einen Test an, über den man online oder analog sein eigenes Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, einschätzen kann. Wer hier ein Risiko für sich feststellt oder bereits betroffen ist, der erfährt im Patientenleitfaden, welche Lebensstiländerungen seine Gesundheit positiv beeinflussen können. So wird unter anderem erläutert, welche körperlichen Aktivitäten für wen geeignet sind oder worauf es bei der Ernährung ankommt. „Mit am Wichtigsten für die Behandlung eines Bluthochdrucks ist die Umstellung der Lebensweise“, betont Professor Krämer, Direktor der V. Medizinischen Klinik am Universitätsklinikum Mannheim. „Dazu zählen regelmäßige Bewegung, die richtige Ernährung, ein normales Gewicht sowie der Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Trotzdem kann eine begleitende medikamentöse Therapie nötig sein.“ Auch hier informiert die Broschüre ausführlich über den derzeitigen Standard der Arzneimitteltherapie gemäß den wissenschaftlichen Leitlinien, beispielsweise über gängige Kombinationen von Antihypertensiva.

Alle Interessierten können den Patientenleitfaden kostenlos herunterladen unter <https://www.hochdruckliga.de/patientenleitfaden.html>. Die gedruckte Broschüre ist zum Preis von 5 Euro für Nicht-Mitglieder und für 2,50 Euro für Mitglieder erhältlich unter <https://www.hochdruckliga.de/info-shop.html>.

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL@  
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie  
und Prävention  
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg  
Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0  
Telefax: 0 62 21 / 5 88 55-25  
E-Mail: [info@hochdruckliga.de](mailto:info@hochdruckliga.de)  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## Gesundheitswissen der Patienten stärken

Bundeszahnärztekammer unterzeichnet Erklärung der „Allianz für Gesundheitskompetenz“

Um ihre (Mund-)Gesundheit zu erhalten, müssen Patienten selbst aktiv mitarbeiten. Dies kann aber nur gelingen, wenn sie umfassend informiert und aufgeklärt sind. Deshalb engagiert sich die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) in der „Allianz für Gesundheitskompetenz“. Deren erklärtes Ziel ist es, das Gesundheitswissen der Bürger zu stärken und sie darin zu unterstützen, zusammen mit (Zahn-)Ärzten und anderen Gesundheitsfachkräften gut informierte Entscheidungen zu treffen.

Die Mundgesundheitskompetenz der Patienten zu stärken und sie individuell zu beraten, sind mit die wichtigsten Aufgaben des Zahnarztes. Informierte, aufgeklärte Patienten können am meisten zu ihrer Mundgesundheit beitragen. Zu einer umfassenden Aufklärung des Patienten durch den Zahnarzt gehören neben Erläuterungen zur richtigen Mundpflege und zu möglichen Behandlungsalternativen auch Erklärungen des zahnärztlichen Versorgungssystems, z.B. zu Festschüssen und Eigenanteilen beim Zahnersatz. Die BZÄK bringt sich mit einem Projekt in die Allianz ein.

„Vom Säugling bis zum Senior setzen wir uns für die Mundgesundheit ein. Aufklärung und Beratung schaffen hier Vertrauen. Das umzusetzen ist die gemeinsame Aufgabe der gesamten Zahnärzteschaft. In der Allianz für Gesundheitskompetenz arbeiten wir mit allen wichtigen Partnern zusammen, so BZÄK-Präsident Dr. Peter Engel.

Bundeszahnärztekammer  
Arbeitsgemeinschaft der Deutschen  
Zahnärztekammern e.V. (BZÄK)  
Chausseestraße 13  
10115 Berlin  
Tel.: +49 30 40005 - 0  
Fax: +49 30 40005 - 200  
E-Mail: [info@bzaek.de](mailto:info@bzaek.de)  
[www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)

## Gesundheitsbewusstsein seit 2008 im Bundesschnitt kaum verändert, aber regional sehr unterschiedlich

Seit 2008 hat sich das Gesundheitsbewusstsein der Deutschen in der bundesweiten Betrachtung kaum verändert. Aber es gibt große regionale Unterschiede und Veränderungen: In Hamburg und Schleswig-Holstein trinken doppelt so viele Menschen täglich Alkohol wie in Thüringen. In Nordrhein-Westfalen wird am häufigsten und in Hessen am wenigsten geraucht. Die Brandenburger bewegen sich weniger, die Norddeutschen sind am sportlichsten“, sagte heute Friedemann Schmidt, Präsident der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Damit fasst er die Ergebnisse einer repräsentativen Meinungsumfrage im Auftrag der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände anlässlich des ‚Tags der Apotheke‘ am 7. Juni 2017 zusammen. Das infas Institut für angewandte Sozialwissenschaft hat dafür telefonisch 3415 Bundesbürger ab 16 Jahren befragt. Die Ergebnisse wurden mit einer weitgehend identischen Umfrage aus dem Jahr 2008 verglichen.

Die wichtigsten Aspekte der Prävention sind für die Bundesbürger weitgehend unverändert geblieben: 87 % aller Befragten gaben an, sich regelmäßig zu bewegen (Mehrfachnennungen möglich), 84% setzen auf gesunde Ernährung. Fast ebenso viele nennen ‚wenig Alkohol‘ (81%), Stressreduktion (74%) und Nicht- rauchen (65%). Abgeschlagen ist der Besuch von Präventionskursen (17 %). Deutlich zeigen sich aber regionale Unterschiede und Veränderungen:

- Rauchen: Nach wie vor raucht jeder vierte Bundesbürger (28%). Am meisten gequalmt wird in Nordrhein-Westfalen (33 %). In Hessen waren die Anti-Raucher-

Kampagnen am erfolgreichsten: Hier reduzierte sich der Anteil der Raucher von 31 % im Jahr 2008 auf aktuell 22 %. Gegenläufig ist hingegen der Trend in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Hier rauchen heute mehr Menschen als früher (2008: 22 %, 2017: 33%)

- Alkohol: Bundesweit gaben 10 % der Befragten an, täglich oder fast täglich Alkohol zu trinken. In Schleswig-Holstein und Hamburg schauen 18 % so tief ins Glas. In Thüringen sind es hingegen nur 8 %.
- Bewegung: Ein Viertel der Bundesbürger (26 %) gibt an, täglich oder fast täglich mindestens eine halbe Stunde Sport zu treiben. Am meisten Bewegung haben die Hamburger und Schleswig-Holsteiner (31 %). In Brandenburg sind es dagegen nur 19 %.

Schmidt: „Insgesamt haben wir ein großes Gesundheitsbewusstsein in Deutschland. Aber wir verzeichnen keine dynamischen Verbesserungen. Ich glaube, wir könnten das ändern, wenn wir das Potenzial der Apotheken in der Vorsorge stärker nutzen würden. Sie sind flächendeckend vor Ort und haben jedes Jahr über eine Milliarde niedrigschwellige Patientenkontakte. Damit lässt sich gute Aufklärungsarbeit leisten.“ Die Umfrageergebnisse unterstreichen das. Jeder vierte Bundesbürger wünscht sich danach mehr Präventionsangebote von Apothekern. Besonders gefragt sind dabei Angebote zu Ernährung, Bewegung und zum richtigen Umgang mit Medikamenten. Drei von vier Befragten (74%), die sich mehr Vorsorgeangebote von Apotheken wünschen, sind auch bereit, dafür zu bezahlen. So gut wie alle (94 %) wünschen sich



Apotheker engagieren sich für die Prävention

aber eine Finanzierung der Vorsorgeangebote durch die Krankenkassen.

Schmidt: „Wir können mehr tun, wenn die Rahmenbedingungen für Präventionsleistungen der Apotheken besser werden. Erstens brauchen wir eine saubere Rechtsgrundlage für Dienstleistungsverträge zwischen Apotheken und Krankenkassen im SGB V. Zweitens gehören Apotheken als Leistungserbringer in den ‚Leitfaden Prävention‘ der Krankenkassen. Und drittens muss die Vergütung von Präventionsleistungen geregelt werden. Die übergeordnete Raison muss natürlich bleiben, die Apotheken in der Fläche zu halten. Das wird nur gelingen, wenn die Politik die Folgen des EuGH-Urteils vom letzten Herbst konsequent bearbeitet und destruktiven Wettbewerbsformen Einhalt gebietet.“

Schmidt schätzt das Vorsorgepotenzial der Apotheken auch deshalb hoch ein, weil die Umfrage hohe Vertrauens- und Zustimmungswerte in der Bevölkerung zeige: „Die Zufriedenheit mit dem Apothekensystem ist deutlich gestiegen. Im Jahr 2008 bewerteten 59 % der Bundesbürger das Apothekensystem mit ‚gut‘ oder ‚sehr gut‘. Mittlerweile liegt dieser Wert bei 73 %.“ Besonders ausgeprägt sei der Imagegewinn bei Menschen bis 29 Jahren. Hier steigerte sich die Zustimmung von 55 % auf 79 %.

Foto: obs/ABDA Bundesvgg. Dt. Apothekerverbände/ABDA / cyrano

ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände  
Unter den Linden 19 - 23  
10117 Berlin  
Tel.: 030 / 40004 0  
[www.abda.de](http://www.abda.de)

## Für eine verpflichtende Impfberatung

Impfungen gehören zu den wirksamsten präventiven Maßnahmen der Medizin. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich und unerwünschte Arzneimittelwirkungen werden nur in extrem seltenen Fällen beobachtet und stehen in keinem Verhältnis zu den möglichen Komplikationen, die bei den Erkrankungen auftreten können, gegen die wir in Deutschland impfen“, sagt Dr. Max Kaplan, Präsident der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) in der gegenwärtigen Debatte um ein härteres Vorgehen der Bundesregierung gegen Impfgegner. Denn Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU) will Kitas verpflichten, Eltern beim Gesundheitsamt zu melden, wenn sie keinen Nachweis über eine Impfberatung beim Haus- oder Kinderarzt vorlegen.

Der Minister will damit erreichen, dass die Gesundheitsämter gezielt auf Eltern zugehen und sie dazu bringen können, ihr Kind impfen zu lassen. Bei einer hartnäckigen Verweigerung sollen die Ämter gar Bußgelder gegen die Impfmuffel ver-

hängen. Harte Zwangsmaßnahmen sind für Kaplan jedoch nur die allerletzte Alternative; er spricht sich jedoch für einen Nachweis über eine Impfberatung beim Haus- oder Kinderarzt aus, geht es um einen Platz in Kita, Kindergarten oder Hort.

Kaplan appelliert an die Vernunft und an die Solidarität: „Für einen ausreichenden Impfschutz der Patienten zu sorgen, ist eine wichtige Aufgabe unserer ärztlichen Tätigkeit.“ Daher sei der frühzeitige Beginn der Grundimmunisierung bei Säuglingen und Kleinkindern zeitgerecht durchzuführen.

Aus ärztlicher Sicht könne man von unterlassener Hilfeleistung und von Vernachlässigung elterlicher Fürsorgepflicht sprechen, wenn einem Kind der derzeit mögliche Schutz vor impfpräventablen Erkrankungen vorenthalten wird. Schutzimpfungen seien dabei nicht ausschließlich eine individualmedizinische Maßnahme.

„Wer sich und seine Kinder impfen lässt,

schützt nicht nur sich selbst, sondern auch alle Menschen, die mit ihm in Kontakt treten. Impfen ist ein Gebot der Solidarität aller mit allen“, so Kaplan. „An Masern müssten heute keine Menschen mehr sterben, daher spreche ich mich für die verpflichtende Impfberatung aus. Den Forderungen nach einer Impfpflicht, die bereits von der Politik diskutiert wird, möchte ich mich nicht anschließen, letztendlich aber auch nicht ausschließen“, sagt Bayerns Ärzte-Chef.

Mit Impfungen erreicht man einen flächendeckenden Schutz vor gefährlichen Erkrankungen, wenn eine Durchimpfungsrate von 95 Prozent der Bevölkerung erzielt wird.

Bayerische Landesärztekammer  
Mühlbauerstraße 16  
81677 München  
Telefon: 089 4147-0  
Fax: 089 4147-280  
E-Mail: [info@blaek.de](mailto:info@blaek.de)  
[www.blaek.de](http://www.blaek.de)

## Reise-Thrombose wirkungsvoll vorbeugen

Flugreisende bemerken oft nicht, dass sich Blut in den Beinen staut. Schwere, geschwollene oder kribbelnde Füße und Beine sind oft die einzigen Anzeichen. Doch der Blutstau kann zu einer Reise-Thrombose oder sogar einer Embolie führen. Vielreisende beugen daher mit Reisestrümpfen effektiv vor. Dass dabei Komfort und modische Ansprüche nicht auf der Strecke bleiben, beweisen die ab sofort exklusiv in der Apotheke erhältlichen Reisestrümpfe von BELSANA. Die unisex Kniestrümpfe BELSANA traveller passen zum Anzug ebenso wie zur Freizeitkleidung. Die Knie- und Schenkelstrümpfe BELSANA traveller woman verbinden eine kompressive Wirkung mit eleganter Optik. Eins haben beide Strümpfe gemeinsam: Sie halten Füße und Beine in Bestform und beugen Reise-Thrombosen vor.

Reisestrümpfe von BELSANA vereinen hohen Tragekomfort und – vor allem für Geschäftsreisende wichtig – eine elegante Optik mit medizinischer Wirksamkeit: Durch ihren nach oben hin abnehmenden Druckverlauf unterscheiden sie sich von Reisestrümpfen aus dem Einzelhandel oder vom Discounter.

BELSANA traveller sind kompressive Kniestrümpfe speziell für die Reise. Mit ihrer dezenten Rippoptik passen sie zu jedem Kleidungsstil. Für eine individuelle Passform werden die Strümpfe mittels Schuhgröße, Fessel- und Wadenumfang auf den Träger abgestimmt. Besten Tragekomfort bieten der nicht einschneidende Komfortbund, das weiche Material und die leicht gepolsterte Sohle. Funktionsgarnen ermöglichen einen Feuchtigkeitsschutz, der Fußgeruch reduziert.

BELSANA traveller woman erfüllen die Wünsche anspruchsvoller Businessfrauen an ein von Kopf bis Fuß modisch perfektes Outfit: Die Reisestrümpfe sitzen optimal, sind angenehm zu tragen und harmonisieren farblich mit der Kleidung oder dem Hautton. Die neuen Reisestrümpfe für Damen gibt es als Knie- und als Schenkelstrümpfe, die beide individuell auf die Trägerin abgestimmt werden. Für einen eleganten Auftritt sorgen der leichte Glanz und die feine Transparenz des Gestricks.

Die neuen BELSANA Reisestrümpfe exklusiv aus der Apotheke tragen so ohne aufzufallen zu einer unbeschwerten und erfolgreichen Reise bei.

BELSANA Medizinische Erzeugnisse  
[www.belsana.de](http://www.belsana.de)

## Neue Studie:

### Kurzkettige Fettsäuren schützen vor Diabetes

**D**ie Darmflora rückt bei der Prävention von Diabetes und anderen Autoimmunkrankheiten in den Fokus der Forschung. Australische Wissenschaftler haben jetzt am Tiermodell nachgewiesen: Kurzkettige Fettsäuren können das Mikrobiom des Darms günstig beeinflussen und so vor der Zuckerkrankheit schützen.

Eine spezielle Ernährung mit einem hohen Anteil an kurzkettigen Fettsäuren könnte helfen, Diabetes vorzubeugen. Forschern der Universität Melbourne in Australien gelang jetzt in einer umfangreichen Studie an Mäusen ein entsprechender Nachweis. Die Wissenschaftler verabreichten Tieren, die normalerweise innerhalb weniger Wochen an Diabetes vom Typ 1 erkranken, im Experiment als Teil ihrer Diät größere Mengen an kurzkettigen Fettsäuren — und verhinderten so einen Ausbruch von Diabetes. „Die Forscher führen dies auf den direkten

dem Fachmagazin „Nature Immunology“ berichtet.

Bis zu 700 Millionen Diabetiker wird es in 20 Jahren weltweit geben, schätzt die Weltgesundheitsorganisation. Bereits heute sind rund 350 Millionen betroffen. In Deutschland, so die Prognosen, steigt die Zahl der Zuckerkranken bis zum Jahr 2030 von heute sechs Millionen auf dann acht Millionen an. Die meisten Betroffenen, etwa 95 Prozent, sind hierzulande dem Typ 2 zuzuordnen. Übergewicht, Bewegungsmangel und eine falsche Ernährung gelten als Hauptrisikofaktoren einer Diabeteserkrankung vom Typ 2.

Rund 300.000 Menschen in der Bundesrepublik leiden an der selteneren Form, dem Diabetes vom Typ 1. Dieser tritt vor allem im Kindes- und Jugendalter auf und ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem greift dabei die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeichel-

Die Darmflora rückt bei der Prävention von Diabetes und anderen Autoimmunkrankheiten in den Fokus der Forschung. Australische Wissenschaftler haben jetzt am Tiermodell nachgewiesen: Kurzkettige Fettsäuren können das Mikrobiom des Darms günstig beeinflussen und so vor der Zuckerkrankheit schützen



Einfluss der kurzkettigen Fettsäuren auf die Immunzellen zurück, deren Angriff für die Zerstörung der Beta-Zellen verantwortlich ist“, schreibt das Ärzteblatt, das über die Publikation der Studie in

drüse an, indem es die Zellen zerstört, die das Insulin produzieren, die so genannten Beta-Zellen. Dadurch entsteht ein Insulinmangel. Die meisten Betroffenen müssen sich deshalb lebenslang Insulin spritzen.



### Positive Wirkung auf wichtige Darmbakterien

Die australischen Wissenschaftler führen die positiven Ergebnisse ihrer Studie zur Prävention von Diabetes Typ 1 auf die Wirkung der kurzkettigen Fettsäuren auf die Bakterien im Darm zurück. Eingesetzt wurden in dem Experiment Acetat, ein Salz der Essigsäure, und Butyrat, ein Salz der Buttersäure. Essigsäure und Buttersäure bilden gemeinsam mit der Propionsäure die Gruppe der kurzkettigen Fettsäuren.

Konkret belegen konnten die Mediziner in Australien, dass durch das Acetat die Zahl der autoreaktiven T-Zellen zurückging. Diese greifen die Beta-Zellen an, die das Insulin produzieren. Die Butyratgabe hatte zur Folge, dass die Zahl der regulatorischen T-Zellen anstieg. Diese sind im Immunsystem wichtig, um Autoimmunerkrankungen zu verhindern. Diese Ergebnisse sind ein weiterer Meilenstein in der Forschung zu kurzkettigen Fettsäuren: Sie könnten bedeuten, dass eine spezielle Diät langfristig eine schützende Wirkung bei Diabetes Typ 1 bietet. Ein nächster Schritt könnte nun eine klinische Studie mit Kindern und Jugendlichen sein.

### Neue Hoffnung auch für den „Alterszucker“ Diabetes Typ 2

Bereits in den neunziger Jahren hatten Wissenschaftler nachgewiesen, dass kurzkettige Fettsäuren dabei helfen können, die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse anzukurbeln und gleichzeitig die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin zu erhöhen — und damit auch dem Diabetes Typ 2 („Alterszucker“) vorzubeugen.

Das habe besonders bei Übergewichtigen Bedeutung, sagt Professor Wolfram Sterry, langjähriger Klinikdirektor an der Berliner Charité. „Hier wissen wir heute, dass es bei der Zuckerkrankheit zu einer ungünstigen Verschiebung in der Zusammensetzung der Darmbakterien kommt“, so der Mediziner. In Modellen sei bereits nachgewiesen worden, dass bei der Zufuhr kurzkettiger Fettsäuren trotz fettreicher Ernährung kein Diabetes entsteht.

Forscher aus China, Dänemark, Schweden und Deutschland fanden bei Typ-2-Diabetikern — neben einer insgesamt reduzierten Vielfalt an Darmbakterien — insbesondere einen Rückgang von Bakterien, die kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure oder Propionsäure bilden. Diese Fettsäuren werden vom Darm aufgenommen und vom Körper verwertet. „Dies hat normalerweise einen günstigen Einfluss auf den Blutzucker“, sagt Professor Günter Stalla, Leiter der Inneren Medizin, Endokrinologie und Klinischen Chemie am Max-Planck-Institut für Psychiatrie München. „Der Mangel an diesen Bakterien könnte deshalb die Blutzuckerstörung beim Typ-2-Diabetes verstärken“, so der Mediziner.

## Kurzkettige Fettsäuren rücken weltweit in den Fokus der Forschung

Bundes- und weltweit laufen derzeit bereits eine ganze Reihe an Studien, die die Rolle kurzkettiger Fettsäuren für die menschliche Gesundheit genauer untersuchen. „Es besteht die begründete Hoffnung, dass die Salze der kurzkettigen Fettsäuren in Zukunft helfen können, Autoimmunerkrankungen oder auch andere Entzündungskrankheiten wirkungsvoller zu behandeln“, glauben die Medizin-Professoren Dr. Ralf Gold und Dr. Aiden Haghikia von der Klinik für Neurologie der Ruhr-Universität Bochum. Beide forschen intensiv zu den Fettsäuren.

Der Schlüssel scheint dabei die Fähigkeit der kurzkettigen Fettsäuren zu sein, die Darmflora gezielt positiv zu verändern und eine ungünstige Zusammensetzung der Darmbakterien zu korrigieren.

Denn sie dienen nach dem aktuellen Stand der Forschung besonders denjenigen Darmbakterien als Nahrungsgrundlage, die eine besondere Schutzfunktion für den Menschen haben: Sie können Entzündungen im Körper verhindern und vor einem Angriff des menschlichen Organismus auf körpereigene Zellen schützen, der die Ursache für zahlreiche Autoimmunerkrankungen ist — wie etwa Multiple Sklerose, Schuppenflechte oder Rheuma.

## Ernährungsumstellung kann helfen, Mängel auszugleichen

Bei vielen Mitteleuropäern hat die moderne Ernährungsweise dazu geführt, dass diese wichtigen schützenden Darmbakterien nicht in ausreichender Zahl vorkommen und damit nicht genug kurzkettige Fettsäuren von der Darmflora produziert werden. Die Bakterien brauchen als Nahrungsgrundlage Pflanzenfasern und Ballaststoffe, von denen auch viele Deutsche zu wenig essen. Studien, bei denen unter anderem Propionat, das Salz der Propionsäure, zum Einsatz kommt, lassen den Schluss zu, dass die Einnahme kurzkettiger Fettsäuren hilft, diesen Mangel auszugleichen, die Darmflora positiv zu beeinflussen — und die Schutzfunktion zu stärken.

Für Lebensmittel-Experten ist das Propionat ein alter Bekannter: als unbedenkliches Konservierungsmittel unter anderem im Brot und bei der Herstellung von Käse. Die Qualität der auf dem Markt erhältlichen Propionate schwankt stark: „Erst die langjährige Erforschung und die Identifizierung der wirksamsten und sichersten Wirkstoffe ermöglichte die Entwicklung eines Produkts, wie es bei den Forschungsprojekten eingesetzt wird“, sagt Dr. Ulrich Matthes, Geschäftsführer von Flexopharm Brain. Das Unternehmen ist Marktführer für das in der medizinischen Forschung relevante hochreine Natriumpropionat, das heute unter dem Handelsnamen Propicum vertrieben wird.

Mehr Informationen:  
[www.propicum.com](http://www.propicum.com)  
[neurologie.klinikum-bochum.de](http://neurologie.klinikum-bochum.de)

Wissenschaftlich anerkannte Aussagen zu Glucose erneut bestätigt:

## EuGH beruft sich bei der Abweisung der Klage von Dextro Energy auf Ernährungs- und Gesundheitsgrundsätze

Die Produkte von Dextro Energy bestehen vorwiegend aus Glucose und gehören damit zu den schnellsten Energiespendern in Bedarfssituationen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat fünf spezifische Aussagen zur energieliefernden Wirkung von Glucose überprüft. Im Ergebnis kam die EFSA zu einer positiven Bewertung. Aus wissenschaftlicher Perspektive sind alle fünf Aussagen wissenschaftlich fundierte Informationen.

Vor diesem Hintergrund hatte das Unternehmen Nichtigkeitsklage vor dem EuGH gegen die Verordnung (EU) 2015/8 der Europäischen Kommission eingeleitet, gemäß der die oben genannten wissenschaftlich fundierten Aussagen zu Glucose verboten wurden.

Der EuGH hat nun in letzter Instanz die von Dextro Energy erhobene Klage abgewiesen. Wissenschaftlich fundierte und allgemein bekannte Aussagen wie „Glucose trägt zu einem normalen Energiegewinnungsstoffwechsel bei“ würden Ernährungs- und Gesundheitsgrundsätzen zuwiderlaufen. Das gelte unabhängig von einer Fokussierung auf bestimmte Zielgruppen, etwa Ausdauersportler, und unabhängig von möglichen Erläuterungen oder Hinweisen.

Aussagen zur schnellen Wirkweise von Glucose und den Produkten von Dextro Energy sind von dieser Entscheidung nicht betroffen.

Mehr Informationen:  
[www.dextro-energy.de](http://www.dextro-energy.de)

securPharm

## Zusätzlicher Fälschungsschutz für Arzneimittel kommt 2019

**U**m die Sicherheit von Arzneimitteln in der legalen Lieferkette noch weiter zu erhöhen, müssen ab 9. Februar 2019 verschreibungspflichtige Medikamente zusätzliche Sicherungsmerkmale auf ihrer Packung tragen, die Apotheken vor der Abgabe an den Patienten überprüfen. Dazu werden die bereits vorhandenen Regelungen und Kontrollen durch verbindliche und einheitliche technische Lösungen EU-weit ergänzt.

„Ziel ist es, dass jedes verschreibungspflichtige Arzneimittel in jeder Apotheke eines EU-Mitgliedstaates sowie den EWR-Staaten künftig auf seine Echtheit überprüft werden kann, bevor es an den Patienten gelangt“.

Die zusätzlichen Sicherungsmerkmale sind ein sogenannter Erstöffnungsschutz, so dass erkennbar ist, ob die Packung bereits geöffnet wurde, sowie eine packungsindividuelle Seriennummer, über die jedes verschreibungspflichtige Arzneimittel auf seine Echtheit geprüft wird.

Die Echtheitsprüfung von Medikamenten im securPharm-System geschieht über den Scan der individuellen Seriennummer bei der Abgabe in der Apotheke. Über diesen Scan wird der Status der Packung in einer Datenbank abgefragt. Wurde eine Packung mit dieser Seriennummer schon einmal verkauft oder nie in den Vertrieb gegeben, warnt das System automatisch den Apotheker und die Packung wird nicht abgegeben.

Das securPharm-System macht Fälschungen leichter erkennbar und damit die legale Lieferkette für Fälscher unattraktiv. Jede Handelsstufe der Lieferkette übernimmt einen wichtigen Sicherungsschritt. Der Hersteller erzeugt die packungsindividuelle Seriennummer während des Produktionsprozesses, der Apotheker überprüft sie bei der Abgabe an den Patienten. Großhändler prüfen die Seriennummer aller Arzneimittel, die nicht vom Hersteller oder einem von diesem beauftragten Großhandel geliefert werden, sowie bei allen Packungs-

rückgaben aus Apotheken und anderen Großhandlungen. Zusätzlich sind weitere risikobasierte Prüfungen möglich. Auch Reimporteure oder Parallelhändler überprüfen Medikamente beim Kauf auf ihre Echtheit, bevor sie die Packungen für den Verkauf in einem anderen EU-Mitgliedstaat mit neuen Sicherheitsmerkmalen versehen, die dann dort in der Apotheke auf Echtheit geprüft werden können. securPharm ist bereits mit dem zentralen, europäischen Datensystem verbunden, welches perspektivisch den Datenaustausch zwischen den Mitgliedstaaten gewährleistet. Das securPharm-System befindet sich bereits im Testbetrieb durch Pharma-Unternehmen, Apotheken und Großhändler.

securPharm e.V.  
Hamburger Allee 26-28  
60486 Frankfurt am Main  
Tel.: +49 69 97991912  
Fax: +49 96 97991950  
E-Mail: [info@securpharm.de](mailto:info@securpharm.de)  
[www.securpharm.de](http://www.securpharm.de)

## Erste Inkontinenzvorlage speziell für Männer entwickelt

### Für eine optimale Inkontinenzversorgung erweitert SENI ihr Produktportfolio für Männer um die Inkontinenzvorlage San Seni for Men

**S**ENI, eine der weltweit führenden Marken für Inkontinenz- und Hygieneprodukte, geht mit ihrem neuen Produkt noch stärker auf die Bedürfnisse der männlichen Zielgruppe ein. Mit der Inkontinenzvorlage San Seni for Men hat SENI eine Vorlage speziell für Männer entwickelt, welche optimalen Schutz bei mittlerer bis starker Inkontinenz bietet. Ab sofort können Kunden die neue San Seni for Men in Premium-Qualität im Fachhandel erhalten.

„Jeder achte Mann in Deutschland leidet an Inkontinenz und dennoch ist die Scham, darüber zu sprechen, immer noch

sehr groß. Mit San Seni for Men bieten wir Betroffenen nun ein weiteres Produkt, welches speziell auf die Bedürfnisse des Mannes ausgerichtet ist und ihnen somit ein großes Stück Lebensqualität zurückgibt“, erklärt Piotr Daszyński, Geschäftsführer der TZMO Deutschland GmbH.

Mit der Einführung der neuen San Seni for Men steht Betroffenen nun ein weiteres Produkt mit den gewohnten Qualitätsstandards zur Verfügung. Entwickelt für Männer, gewährleistet San Seni for Men einen sicheren Schutz bei mittlerer bis starker Inkontinenz. Durch ihre anatomische Passform bietet die Inkontinenz-

vorlage einen passgenauen Sitz sowie einen hohen und diskreten Tragekomfort.

Zudem verfügt die Vorlage über eine höhere Saugleistung im Vergleich zu Einlagen und ist somit auch bei einer stärkeren Harninkontinenz geeignet. Ein integrierter Nässeindikator zeigt an, wann das Produkt gewechselt werden muss.

Die neue Inkontinenzvorlage San Seni for Men ist ab sofort im Fachhandel und online erhältlich.

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

## Der deutsche Schmerzspezialist Grünenthal und 23andMe erforschen die Genetik von Schmerz, um neue Behandlungsmethoden für Patienten zu identifizieren

**H**eute kündigen 23andMe, Inc. und Grünenthal den Start einer gemeinsamen Studie an, um besser zu verstehen, wie Gene unser Schmerzempfinden beeinflussen. In diese Studie werden 20.000 Teilnehmer aus den USA aufgenommen. Die Studie ist eine der größten ihrer Art, um Daten zu Genetik und Schmerz zusammenzuführen, und beinhaltet auch einen sogenannten Schmerztoleranztest. Grünenthal ist ein Pharmaunternehmen mit zukunftsweisender Forschung, das sich auf die Indikationen Schmerz, Gicht und Entzündungserkrankungen spezialisiert hat; 23andMe ist ein führendes Unternehmen für individuelle Gendiagnostik.

23andMe wird teilnahmeberechtigte, bereits genotypisierte Patienten einladen, an der Schmerzstudie teilzunehmen und über ihre Schmerzerfahrungen in dem von beiden Unternehmen gemeinsam entworfenen Online-Fragebogen Auskunft zu geben. Darüber hinaus werden die Teilnehmer gebeten, einen bewährten Kälteschmerztest (Cold Pressor Test) selbst durchzuführen, um ihre Schmerztoleranz zu ermitteln. Durch die Verknüpfung dieser Daten mit der genetischen Information werden Wissenschaftler von 23andMe und Grünenthal mehr über die Unterschiede erfahren, wie Menschen Schmerz erleben und mit welchen zielgerichteten Therapien Schmerz am wirkungsvollsten zu behandeln ist.

„Diese Zusammenarbeit zeigt unser ständiges Engagement in Schmerz und unterstützt unser Ziel, bis zum Jahr 2022 vier bis fünf neue Produkte für Krankheiten zu entwickeln, in denen Patienten noch keine zufriedenstellenden therapeutische Lösungen zur Verfügung stehen. Durch diese Studie werden große Datenmen-

gen („Big Data“) erhoben, was in der Medikamentenentwicklung immer wichtiger wird. Big Data sind essenziell, um Innovationen voranzutreiben. Ein Aspekt im Zusammenhang mit Präzisionsmedizin ist es, Informationen aus der menschlichen DNA zur Orientierung zu nutzen um herauszufinden, bei welchen Patienten welche Medikamente am besten wirken. Unser Ziel ist es, die Ergebnisse der Studie zu verwenden, um Ansatzpunkte für die Entwicklung von innovativen und hochwirksamen Arzneimitteln zu erhalten“, betont Gabriel Baertschi, CEO der Grünenthal Gruppe.

„Schmerz ist eine komplexe Erkrankung. Als weltweit führendes Unternehmen in Schmerz streben wir kontinuierlich danach, das Wissen um Schmerz zu erweitern und so Lösungen für jene Patienten zu finden, die heute noch keine Behandlungsoption haben“, sagt Dr. Klaus-Dieter Langner, CSO der Grünenthal Gruppe. „Wir freuen uns sehr auf die fachliche Zusammenarbeit mit 23andMe, um mehr über den ursächlichen Zusammenhang zwischen genetischen Mustern und verschiedenen Aspekten von Schmerz zu erfahren.“

„Das Ziel dieser Studie ist, die genetischen Faktoren zu verstehen, die mit der Schmerzerfahrung sowie der Reaktion auf Medikamente, die zur Schmerzlinderung entworfen wurden, verknüpft sind“, sagte Dr. Emily Drabant Conley, Vice President of Business Development von 23andMe. „Schmerz ist oft für jeden eine einzigartige Erfahrung, deshalb ist Schmerz komplex zu verstehen und zu behandeln. Diese Studie könnte helfen, einen individuellen Ansatz zur Schmerzbehandlung zu entwickeln.“

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

### IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:  
Media Agentur  
Titelrechte by Anne Wantia  
Hansestr. 51  
48165 Münster  
Tel.: +49 (0) 02501 / 971 09 97  
Fax: +49 (0) 02501 / 971 83 58  
E-Mail: [gour-med@gour-med.de](mailto:gour-med@gour-med.de)  
Internet: [www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)

Inhaber:  
Anne Wantia

Chefredakteur:  
Klaus Lenser

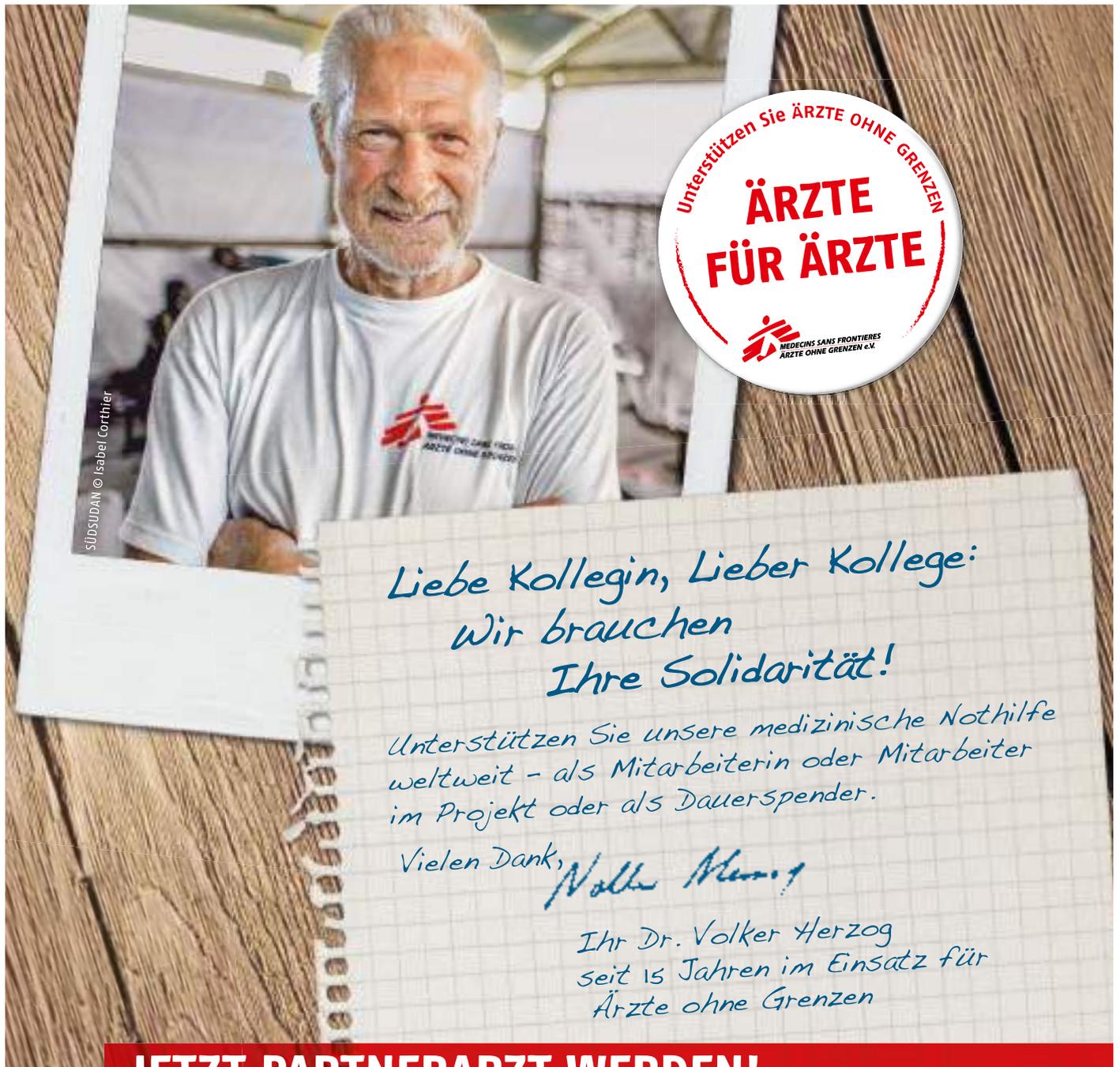
Redaktion:  
Horst-Dieter Ebert (Reise, Buch und Kolumne)  
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)  
Anne Wantia (Reise)  
Gunther Schnatmann (Reise)  
Stefanie Bisping (Reise)  
Bruno Gerding (Reise)

Layout:  
Jennifer Bahn  
Tel.: +49 (0) 02501 / 971 09 54

Erscheinungsort:  
48165 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 eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.



SÜDSUDAN © Isabel Corthier



Liebe Kollegin, Lieber Kollege:  
Wir brauchen  
Ihre Solidarität!

Unterstützen Sie unsere medizinische Nothilfe weltweit - als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter im Projekt oder als Dauerspender.

Vielen Dank,  
Volker Herzog

Ihr Dr. Volker Herzog  
seit 15 Jahren im Einsatz für  
Ärzte ohne Grenzen

## JETZT PARTNERARZT WERDEN!

**GEMEINSAM KÖNNEN WIR MEHR BEWIRKEN.** Erfahren Sie bei uns, wie Sie Ihre Kollegen und Kolleginnen im Projekteinsatz unterstützen können: [www.aerzte-ohne-grenzen.de/partnerarzt](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/partnerarzt)



SPENDENKONTO:  
BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT  
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX



**MEDECINS SANS FRONTIERES**  
**ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises