

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 3/4 – 2018

**DER WEIN-
GENIESSER TIPP**
Badischer Winzerkeller

**TRENDKÜCHE
2018!**
von Armin Roßmeier

LÜDINGHAUSEN
Das „ACHTZEHN70“

BREMERHAVEN
The Liberty

DAS ALLGÄU
365 Tage Saison

VILLACH
Genussfestival
KÜCHENKULT 2018

JAMAICA
Karibisches Flair Teil 2

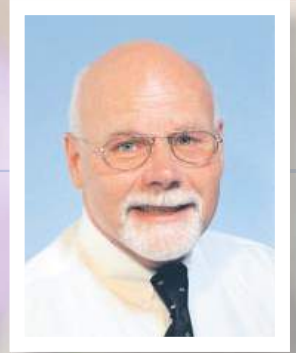
GOUR-MED
Getestet und empfohlen

3/4 – 2018
37. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Sebastian Prüßmann
Restaurant Villa Rothschild
Grill & Health





Liebe **Gour-med** - Leser,

Lange hat es gedauert bis der Frühling den Winter in die verdiente Pause verbannt hat. Sehr zum Leidwesen der Freunde des „königlichen Gemüses“ Spargel. Sie sind enttäuscht, dass durch den langen Winter die Spargelzeit um einige Wochen verkürzt sein wird? Lassen Sie sich nicht den Genuss und die Freude nehmen.



Die Villa Rothschild in Königstein, noch Mitglied der Kempinski Gruppe, präsentiert sich mit einem neuen Restaurant- und Kochstil. Küchenchef Sebastian Prüßmann hat mit einem Ernährungsexperten das Konzept Grill & Health entwickelt. Das Motto könnte man mit dem Begriff „Gesundes Essen muss dem Geschmack verpflichtet sein“ bezeichnen. Diese Idee setzt Sebastian Prüßmann konsequent um. Er wird damit nicht der einzige Gourmetkoch bleiben.

Armin Roßmeier, seit vielen Jahren Trendsetter und zuständig für bodenständige aber nährstoffreiche Kost, hat Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Antioxidantien bei seinen Trend-Empfehlungen zusammengestellt und zu vitalen Gerichten rezeptiert. Die Tipps bereiten viel Kochvergnügen.



Mit einem neuen 4 Sterne Superior Hotel, kulinarischen Köstlichkeiten und einer Vielzahl kultureller Einrichtungen - alle empfehlenswert - präsentiert sich Bremerhaven. Die Stadt an der Wesermündung hat sich in den letzten Jahren zu einer touristischen



Perle entwickelt. Es lohnt einen Stopp einzulegen und zum Beispiel, das Deutsche Auswandererhaus, das Klimahaus, den Zoo am Meer und den Hafen zu besuchen. Sie werden, wie wir, erstaunt sein über das umfangreiche und interessante Angebot.

Wer die Berge mag kann auch im Sommer im Allgäu Ruhe, Erholung, Entspannung und Allgäuer Spezialitäten wie „Allgäu Sushi“ finden. Unsere Recherche berichtet über schöne Hotels, viel Natur und Genuss.

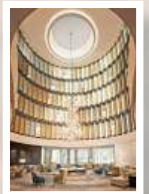


Heiner Sieger war wieder einmal in Südtirol, im kleinen Ort Lana. Er berichtet aus einer Region die längst zu einem begehrten Ziel für Connaisseurs geworden ist.



Wenn Sie eine Jamaika-Reise planen sollten Sie unbedingt einige Tage im Jamaica Inn Hotel verbringen. Mit der attraktiven Strandlage, eigener Sandbucht und dem British way of life, gehört es zu den Häusern, die Modernes und Traditionelles zu komfortablem Hotelflair verbinden.

In Hamburg hat endlich die lang angekündigte und neugierig erwartete Eröffnung des, zur Zeit wohl luxuriösesten Hotels in Deutschland stattgefunden. Das „The Fontenay“ setzt neue Maßstäbe für die Hotellerie. Einzigartig ist nicht nur die Lage mit Blick auf die Alster, einzigartig ist auch die Architektur und technische Ausstattung.



Für die länger werdenden Sommerabende haben wir einige Lesetipps, aktuelle Literatur und Bücher die zum Genuss verleiten, ausgesucht.

Unsere Restaurantempfehlungen lohnen einen Besuch, ebenso wie die Urlaubsregionen, die wir für Sie besucht haben. Freuen Sie sich auf den Sommer, vergessen Sie nicht, dass trotz aller Beschwerlichkeiten des Alltags das Leben überwiegend positiv verläuft. Vergessen Sie Ihre Sorgen, fühlen Sie sich, frei nach Sebastian Prüßmann: „Ganz dem Genuss verpflichtet“.

Viel Spaß mit dieser Gour-med,
wünscht Ihnen Ihr

Klaus Lenser

Nicht vergessen: Alles wird gar!!!

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

P.S. In der letzten Ausgabe haben wir die Eröffnung des neuen Sandals Hotels voreilig nach St. Barth verlegt, das Hotel wurde aber auf Barbados eröffnet. Wir entschuldigen uns für die geografische Orientierungslosigkeit. Eine Vorstellung des neuen Sandals finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 38.

Titelbild Villa Rothschild



04 Villa Rothschild Restaurant Grill & Health

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP Badischer Winzerkeller

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP von Armin Roßmeier Trendküche 2018!

14 GENUSS UND REISETIPPS

- 14 Maximilian Apartments & Hotel – München
- 16 Das „ACHTZEHN70“ in Lüdinghausen
- 19 Nächster Stopp Bremerhaven
- 22 365 Tage Saison – Das Allgäu
- 25 Kräuterwanderungen und Pilgertouren im Westallgäu
- 26 Villach – Genussfestival KÜCHENKULT 2018
- 28 Jamaika Teil 2 – Eine Insel mit Flair

30 NEUES AUS DER GENUSSWELT

- 30 Hamburgs neuestes Luxushotel – „THE FONTENAY“
- 32 „Louis – by Thomas Martin“ – Gastroszene in der HafenCity
- 33 Mallorca neu erleben
- 34 Südtirol
- 36 Périgord Noir – Gästezimmer Anne Fouquet
- 38 Sandals Royal Barbados begrüßt erste Gäste
- 39 MS EUROPA trifft 21 Sterne

40 BUCH-TIPPS



24 The Liberty



28 Allgäu



34 Jamaika Teil 2

42 GETESTET UND EMPFOHLEN

44 KURZ NOTIERT

- 44 Opernfestspiele Heidenheim
- 45 Flotte Radtouren – Lothringen / Champagne & Ardennen
- 46 Nicole Langosch erste Kapitänin bei AIDA Cruises
- 47 Kreta – Trips für Singles und Alleinreisende
- 48 Grand Hotel Tremezzo eröffnet die neue Saison
- 49 Mövenpick Hotels & Resorts expandiert in 2018
- 50 Schlafen wissenschaftlich erklärt
- 51 Familienurlaub in Burgund-Franche-Comte
- 52 26°EAST - Neue Bar im Palais Hansen Kempinski Wien
- 53 Kufsteinerland – Gesund vernetzt und KULinaria

54 WEIN UND GESUNDHEIT

55 MEDIZIN NEWS

60 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL 63 IMPRESSUM

*B*esonders empfehlenswert



Villa Rothschild

Das neue Küchenkonzept „Grill & Health“ wird Lifestyle für Geniesser

Anne Wantia
Klaus Lenser

Die Villa Rothschild, in Königstein im Taunus – der Ort ist anerkannter heilklimatischer Luftkurort – gehört seit ihrem Bestehen zu den 5 Sterne Schloss-hotels die einen legendären Ruf haben

und erfolgreich pflegen. So ein Ruf ist Verpflichtung und Herausforderung, beides zu erfüllen heißt innovativ zu sein und die Tradition des Hauses berücksichtigen.

In der Villa Rothschild wurde 1949 der Grundstein für das neue Grundgesetz

der Bundesrepublik gelegt, Politiker wie Theodor Heuss, Ernst Reuter und Ludwig Erhard zogen sich in das „Haus der Länder“ – wie die Villa damals hieß – zurück und erarbeiteten die Vorlagen für die Verfassung der neuen Bundesrepublik. In vielen Räumen des Hotels findet man noch Hinweise auf die Historie.

Besonders empfehlenswert

Diesen geschichtsbedeutenden Charakter zu erhalten, gleichzeitig aber eine ganz besondere Atmosphäre mit persönlicher Note für die Gäste anzubieten, ist nur ein Teil der Herausforderung. Das häufig in Schlosshotels vorkommende museale Ambiente wird hier zur individuellen Marke mit besonderem Flair und dem Anspruch stets den Gast unvergesslich zu verwöhnen.

Das Führungsteam, mit Direktor Steffen Eisermann, mit dem seit Nov. 2017 neuen Küchenchef Sebastian Prüßmann und Benjamin Birk, Leiter der Gastronomie und vielfach ausgezeichnetem Sommelier, hat ein neues Konzept mit dem Anspruch unverwechselbare Genussideen und gesunde Ernährung in Einklang zu bringen. Der passende Zeitpunkt für diesen Wandel war der Neubau des Restaurants „Villa Rothschild Grill & Health“. Zeitgemäße Akzente, wie ein runder Ka-



Jung, kreativ und zukunftsorientiert: Das Führungsteam der Villa Rothschild, Sebastian Prüßmann, Benjamin Birk und Steffen Eisermann (v.l.)

der Wunsch dem Gast neue Fine Dining-Möglichkeiten anzubieten, die gesunden Genuss mit feinsten Aromen zu schmackhaften Köstlichkeiten werden lassen. Der

nicht auf Aromen oder gar Gewürze, die Harmonisierung der Speisen folgt präventiven oder heilenden Aspekten ohne auch nur den Eindruck zu bekommen, dass genau dieses Gericht ausschließlich der Gesundheit dient.

Das Konzept, von Sebastian Prüßmann und einem Ernährungsberater entwickelt, soll der gesundheitlichen Eigenverantwortung von Gourmets, Connaissseuren und Genießern gerecht werden, die gerne gut essen, sich aber nicht ungesund ernähren wollen.

Dieser neue kreative Kochstil ist eine ideale Symbiose von gesund essen und kulinarischer Kochkunst. Immer abgestimmt mit Sommelier Benjamin Birk, der exzellente Weine zu jedem Gang bereithält. Dem noch unentschlossenen Gast steht Restaurantleiter Phillip Spielmann mit Empfehlungen zur Seite.

Gastronomischer Leiter und Sommelier Benjamin Birk



Stilvolles, elegantes Ambiente: Restaurant Villa Rothschild Grill & Health

min in der Mitte des Restaurants, Boden und Wandverkleidungen aus edlem Holz, viel Tageslicht und ein herrlicher Blick in den umliegenden Park sorgen für eine elegante Atmosphäre und einen stimmungsvollen Aufenthalt.

Die Inspiration für „Grill & Health“ ist

Gast soll spüren, dass gesunde Ernährung auch höchsten Ansprüchen gerecht wird. Mit dem Hinweis „Health“ in der Menukarte vor jedem Gericht wird der Gast darauf aufmerksam gemacht, dass er zwischen klassischen oder gesunden Speisen wählen kann. Wer sich für einen Health-Gang entscheidet verzichtet aber

Besonders empfehlenswert



Health: Geflämmte Gelbflossenmakrele, Avocadocreme, Sushireis



Wintergemüse vom Markt „Villa Rothschild“

Gerichte wie, knackiger Wildkräutersalat vom Keltenhof oder die geflämmte Gelbflossenmakrele, sind eine Delikatesse auf sehr gesunder Basis und ein Genuss für den gesundheitsbewussten Gast.

Ebenso ausgewogen sind die Kompositionen der „Grill“-Gerichte. Immer steht im Vordergrund, wie gesund kann der Gast kulinarisch verwöhnt werden ohne das Geschmack oder Aroma an Qualität verlieren.

Ein gutes Beispiel für die sehr filigran ausgearbeiteten Gerichte ist die Jacobsmuschel vom Lavagrill. Auch hier alle Zutaten frisch und mit feinsten Beilagen wie Petersilien-Risotto und glasierten Zuckerschoten. Ein perfekt gelungener Gang in dem jedes Produkt seinen Eigengeschmack unterstreicht und parallel dazu die Körperorgane nicht belastet. „Es ist nicht wichtig, dass unsere Menus einen regionalen Bezug haben, für uns zählt die



Steak vom Lavagrill mit wildem Brokkoli



Küchenphilosoph Sebastian Prüßmann

Qualität“, so der Küchenchef Sebastian Prüßmann.

Dass gesunde Gourmtküche eine hohe Akzeptanz erfährt beweist die Grill & Health Idee der Villa Rothschild. Die Gäste kommen wegen der ausgewogenen (Health-) Menu-Karte und sind begeistert endlich gesund und dem Genuss verpflichtet essen zu können.

Dieses Bewusstsein neuer – und langjähriger – Genießergenerationen hat Zukunft und wird zum selbstverständlichen Lifestyle. Work Life Balance, Rücksicht auf

den Körper, Verantwortung für sich selber und der Familie werden immer mehr das Ernährungsverhalten der Menschen bestimmen.

Mit dem neu gestarteten Konzept von Sebastian Prüßmann in der Villa Rothschild ist das mit viel Gaumenfreude möglich. Lassen Sie sich überzeugen von dem großartigen Grill & Health-Konzept. Salopp könnte man sagen, Genuss ohne Reue oder gesundes Essen darf auch schmecken. Bei Sebastian Prüßmann heißt es: Dem Genuss verpflichtet, gesundes Essen.

Besonders empfehlenswert



Ascara Fitness & Spa Club, Pool im Schwesterhotel Falkenstein Grand Kempinski

Letztendlich hat das Hotel seinen guten Ruf zu verteidigen, war es doch lange Zeit Hessen bestes Restaurant.

Eine sehr gute Gelegenheit die kulinarischen Spezialitäten von Sebastian Prüßmann im Grill & Health zu genießen bie-

tet sich am 17. Juni d.J. an. Bei dem dann stattfindenden 11. Gourmet Gipfel laden die besten Köche Deutschlands zu einem unvergesslichen Fine Dining-Erlebnis ein.

Wissbegierige Hobbyköche/innen oder auch Kochkollegen/innen die gerne Grill & Health-Rezepte kennenlernen möchten, sollten sich zu einem der Kochkurse bei Sebastian Prüßmann anmelden. Die Termine finden Sie auf der Website der Villa Rothschild.

Die Villa Rothschild ist nach wie vor eines der Spitzenhäuser im Frankfurter Raum. Das gediegene Ambiente mit wertvollen Antiquitäten und historischen Bildern steht für Ruhe, Erholung, erstklassigen Service in naturnaher Umgebung. Viele Zimmer haben einen funktionsfähigen Kamin, einige sind mit Balkonen ausgestattet, die Bäder sind großzügig und bieten jeglichen Komfort. Aus den meisten



Villa Rothschild Kempinski – Baroninnen Suite

Besonders empfehlenswert



Sonnenterrasse für entspannte Stunden im Park

Zimmern hat man einen Blick ins Grüne.

Zum Relaxen findet man im Ascara Wellness- und SPA-Bereich des in Nachbar-

schaft gelegenen Schwesterhotels Falkenstein Grand eine Vielzahl von Angeboten für Beauty, Massagen, Fitnesskursen oder Bade- und Saunamöglichkeiten.

Die Mitarbeiter hier sind sehr gut ausgebildete Fachkräfte. Physiotherapeuten, Fitnesstrainer und Kosmetikexperten warten darauf ihre Leistung zeigen zu können. Der gesamte Wellness- und SPA-Bereich ist eine Komfortzone, die schon durch ihr Design zum Entspannen einlädt.

Nicht nur das Wellness-Areal lohnt einen Abstecher in das Falkenstein Grand, auch das kulinarische Angebot des Restaurants Landgut mit einer eher etwas rustikalen Menu-Auswahl ist sehr empfehlenswert. Küchenchef Oliver Heberlein überzeugt mit frischer, leichter, regional geprägter Küche.

Gäste der Villa Rothschild werden mit dem Hotel eigenen Shuttle in das Restaurant oder SPA gebracht und abgeholt, selbstverständlich ohne zusätzliche

Kosten.

Die Villa Rothschild ist und wird auch zukünftig, mit dem Küchenchef Sebastian Prüßmann, eine kulinarische Institution bleiben. Wir haben Respekt für die mutige Veränderung und die zukünftige Ausrichtung des Hotels und der Küchenphilosophie.

Fotos:
Anne Wantia,
Villa Rothschild Kempinski



Bibliothek in der Villa Rothschild

Info:

Villa Rothschild Kempinski
Im Rothschildpark 1
61462 Königstein

Tel.: +49 6174 290 80

E-Mail: villa@villa-rothschild.com
www.kempinski.com/villarothschild

Wildlachs aus Alaska mit Madras-Curry-Spinat, Sojasprossen und Zitronengrassud

4 Personen

Zutaten

1 Stk Wildlachs im ganzen
200 g Sojasprossen, frisch

ZUBEREITUNG

Den Wildlachs filetieren, anschließend Schuppen und Gräten ziehen. In ca. 140 g große Stücke portionieren und auf ein Küchenpapier mit der Hautseite nach unten trocken legen. Ein wenig Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Lachs von beiden Seiten mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten scharf anbraten so dass die Haut schön knusprig wird. Jetzt die Temperatur runterstellen und den Lachs weiter braten für circa 5-6 min. Den Spinat in einen tiefen Teller platzieren und den Lachs darauf setzen. Den Zitronengrassud aufkochen und mit einem Mixstab aufschäumen. Jetzt die Sojasprossen in einer heißen Pfanne mit ein wenig Rapsöl anbraten und mit Salz würzen. Nur kurz anbraten so dass sie noch knackig bleiben.

Zutaten Zitronengrassud

1 Stk Schalotten
1/2 Stk Lauchstangen
0,6 Kg Zitronengras
1 l Gemüsefond
0,5 l Kokosmilch

35 g Currypulver Madras
1 El Curcuma
1 Tl Currypaste grün
300 g Kokosflocken, geröstet
3 Stk Granny Smith Äpfel
½ Ananas
1 Stk Banane
1 Bd Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Schalotten und Lauch fein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Zitronengras ebenso fein schneiden und zugeben, dann mit Gemüsefond auffül-



len und etwa 10 min köcheln lassen. Anschließend Kokosmilch, Curry, Curcuma und Kokosflocken hineingeben und weitere 10 min köcheln lassen. Nebenbei die Äpfel, Ananas, Banane und Blatt Petersilie im Mixer fein pürieren und in die Cremesuppe geben. Alles nochmals etwa 5 Minuten siedeln lassen, durch ein Tuch passieren und würzig abschmecken.

Zutaten

Madras-Curry-Spinat

500 g Baby-Spinat
10 g Madras-Curry
2 Stk Schalotten in feine Würfel geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle und Rapsöl

Zubereitung

Schalotten in Rapsöl andünsten. Den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Jetzt den Curry zu den Schalotten geben und kurz mit dünsten. Den Spinat ebenfalls zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald der Spinat zusammen gefallen ist, kurz dünsten und vom Herd nehmen.



Weinexperte und Genießer Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack

Dekan der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften in Salzgitter und Leiter des Kompetenzzentrums für Tourismus des Bundes

Als Professor für Destinationsmanagement an der Ostfalia Hochschule am Standort Salzgitter bin ich unter anderem für Tourismusforschung und -analyse zuständig. Mein Fachgebiet liegt vor allem in Deutschland. So bin ich nun auch in meiner neuen Funktion als Leiter des Kompetenzzentrums für Tourismus des Bundes daran beteiligt, die Politik zu beraten, wie der Tourismus in Deutschland zu fördern ist.

Sommerabende im Winter



Charakteristisch für diesen Tourismus sind die vielen kleinen und mittleren Unternehmen, Hotels, Gaststätten usw., die ein Schwerpunkt für das Kompetenzzentrum sein werden. Dazu kommt, dass ich mich in den letzten Jahren auf den Wandertourismus spezialisiert habe und auch privat gerne wandere. So sind mir die Region Südbaden und die erstklassigen Weine von dort ein Begriff. Ich kenne einige der kurzen und auch längeren Wanderwege der Region, weiß um die lange Tradition des Winzerhandwerks und bin oft in kleinen Gasthöfen eingekehrt, um dort erstklassiges Essen zusammen mit leckeren Weinen zu genießen. Diese schätze ich sehr und so freue ich mich über das Angebot, vier Weine von Badens bekanntester Weinmarke „Martin Schongauer“ zu

testen. Die Marke gibt es seit mehr als 25 Jahren und sie hat die badische Genussskultur sichtbar – auch für Besucher der Region – nach außen getragen, da diese Weine vielerorts erhältlich sind.



Martin Schongauer 2016 Müller-Thurgau trocken

Der trockene Müller-Thurgau ist neu im Sortiment von „Martin Schongauer“. Der 2016er Jahrgang ist leicht und fruchtig, hat eine leichte Säure und ist mild würzig im Abgang. Insgesamt bietet er mit heller Farbe ein gefälliges Geschmackserlebnis und ist gut verträglich. Ich sehe ihn als leichten Sommerwein, den man gut zu Spargel, Salat, Fisch und Meeresfrüchten trinken kann.

Alkohol-Gehalt

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



Martin Schongauer 2016 Grauer Burgunder trocken

Der Graue Burgunder ist schon lange einer der beliebtesten Weine der Marke und hat auch mir am besten geschmeckt: 2017 erreichte er sogar den zweiten Platz in der Kategorie Weißwein na-

tional im Lebensmitteleinzelhandel unter den 100 Weinen des Jahres (in der Fachpublikation Weinwirtschaft). Ich fand ihn fruchtig-leicht und gleichzeitig cremig-reif, insgesamt harmonisch und rund. Geschmacklich liegt er im Grenzbereich zwischen trocken und feinherb. Der Graue Burgunder ist ein aromatischer Wein mit intensiver strohgelber Farbe. Aufgrund seines angenehmen Abgangs kann er gut auch „solo“ (ohne Essen) getrunken werden. Dabei spürt man die badische Sonne, und so schmeckt der Wein ebenso an verregneten kalten Tagen vor dem Kamin wie an einem lauen Sommerabend. Als Essensbegleiter kann man diesen gefälligen Wein meiner Meinung nach viel verwenden: Er passt zu fast allem, ob zu Fisch, Fleisch oder anderen kräftigen Speisen.





Die vier Weine stammen allesamt aus dem Badischen Winzerkeller in Breisach, den rund 4.000 Winzer mit ihren Trauben regelmäßig beliefern. Sie wachsen auf rund 1.700 Hektar in insgesamt neun Anbaugebieten vom Bodensee im Süden bis Tauberfranken im Norden und aus ihnen kreieren die Kellermeister des Winzerkellers über 500 verschiedene Weine. Damit ist der Badische Winzerkeller Badens größter Weinerzeuger – und die

verschiedenen Weine gehören zu den beliebtesten Deutschlands. Ein Grund hierfür ist natürlich die bodenständige Winzerarbeit, der umweltschonende Anbau und die nachhaltige Weinerzeugung. Auch das hohe Qualitätsmanagement des Badischen Winzerkellers ist sicher ausschlaggebend. Aber eine wichtige Zutat für den guten Wein liegt nicht in der Hand der Winzer: die badische Sonne. Breisach liegt nämlich am Oberrhein 30 Kilometer westlich von Freiburg, und damit in einer der wärmsten Regionen Deutschlands. Die Trauben reifen im südlichsten und sonnigsten Weinanbaugebiet des Landes heran. Neben den erstklassigen Böden ist es daher vor allem das mediterrane Klima, das für die idealen Wachstumsbedingungen sorgt. Nicht verwunderlich daher, dass sich die Winzer des Badischen Winzerkellers auch „Sonnenwinzer“ nennen, die die „Sonne ins Glas bringen“ – ein schönes Bild und ebenso passend, wie ich finde, nachdem ich die vier Weine probiert habe.

Fotos: Badischer Winzerkeller, Michael Sängler



Martin Schongauer 2016 Spätburgunder Rosé feinherb



Der lachsfarbene Spätburgunder Rosé der Marke „Martin Schongauer“ ist ein leicht fruchtiger, aber aromatischer Wein mit mildem Abgang. Ich stelle ihn mir daher gut als Aperitif oder gut gekühlt als angenehmen Sommerwein vor: Beim Trinken fühlt man sich auf die eigene Terrasse versetzt, genießt in Gedanken den Sonnenuntergang und die milde Luft, aus der die Hitze des Tages weicht. Die Spritzigkeit dieses Rosé macht ihn allerdings auch passend für die kalte Jahreszeit, denn man bekommt beim Genießen schon Vorfreude auf den nächsten Sommerabend. Wenn man dazu etwas essen möchte, dann passt dieser feinherbe

Wein am besten zu geräucherter Forelle, gebratenem Fisch oder zu Gerichten mit pikant zubereitetem Gemüse und Pasta.

Martin Schongauer 2016 Spätburgunder Rotwein trocken

Der mit einer Goldmedaille ausgezeichnete Spätburgunder Rotwein von 2016 fällt schon im Glas mit seinem schönen Rubinrot ins Auge. Sein weicher, trockener Geschmack trägt Aromen der Schwarzkirsche in den Vordergrund. Die leichten Gerbstoffe machen ihn zu einem guten Begleiter für alle Fleischgerichte mit kräftigen Saucen oder für würzigen Käse. Ich empfehle ihn gern allen Liebhabern des deutschen Spätburgunders.

Insgesamt kann ich nach diesen vier Weinen nur Positives sagen: Sie sind allesamt unkompliziert und gefällig, quasi Weine für jeden Tag: Das ist nicht nur im Sommer praktisch, sondern auch im Winter, wenn dieser zu lang ist oder wenn man sich ein bisschen Sonne an den Kamin wünscht ... Die „Martin Schongauer“-Weine sind mit einem Preis um die fünf

Euro erschwinglich und im Lebensmitteleinzelhandel erhältlich. Als Botschafter der sonnigen Region bringen sie wirklich ein sonniges Gefühl aus dem Süden zu ihren Genießern direkt ins Glas.

Übrigens ist das Weinfest in Breisach Ende August das größte in der Region. Ich habe mir sagen lassen, dass man sich hier einen guten Überblick über die Vielfalt der Weine des Badischen Winzerkellers verschaffen kann. Ich habe es leider noch nicht dorthin geschafft – aber das kann sich ja noch ändern ...



Alle Weine zu beziehen im Lebensmittel-einzelhandel oder über den Online-Shop des Badischen Winzerkellers:
www.sonnenwinzer.de

Trendküche 2018!

Nährstoffdichte ist das Ernährungsschlagwort für 2018. Im Klartext: viele positive Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Antioxidantien zusammengefasst als Mikronährstoffe in Relation zu kalorienarmen Produkten.

An erster Stelle steht Gemüse in allen Varianten, gefolgt von Pilzen und Obst. Im Trend stehen Produkte vom „lebenden Tier“. Schlachtprodukte, außer Fisch, haben den Rückwärtsgang eingelegt und sollten nicht mehr der Überflieger auf den meist zu oft noch vollgeladenen Tellern sein. Bei einer derartigen Ernäh-

rungsumstellung kommen die eingeforderten Ballaststoffe der Ernährungswissenschaftler voll auf ihre Kosten, was den Magen-Darmtrakt sehr positiv stimmt und das Herz-Kreislaufsystem bei Laune hält. Täglich zweimal Obst – am besten als Zwischenmahlzeit, sind für eine gesunde und vitale Lebensführung einfach unerlässlich, denn besonders das Vitamin C als wasserlösliches Vitamin, kann vom Körper nicht gespeichert und muss täglich zugeführt werden. Dies geht natürlich auch mit einer Kartoffelmahlzeit, hierbei muss man allerdings die Kcal in Betracht ziehen, was mit Kohl, von Sauerkraut bis Brokkoli, wesentlich problemloser ist.



Ein bisschen Speck darf's sein – aber nicht gleich ein ganzes Schwein!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen meiner vitalen Rezepte!

Ihr Armin Roßmeier

Wirsing-Rauchforellenroulade, Meerrettich-Safransauce und Sellerie-Kartoffelpüree



Zutaten für 4 Personen

- 8 blanchierte Wirsingblätter
- 4 Forellenfilets ohne Haut (à c. 50 g)
- 120 ml Sahne
- 2 EL bunte Paprikawürfel
- 2 Stück geräucherte Forelle (à 50 g)

- 1 EL gehackte Dillspitzen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Rosmarinzweige
- 4 Dillsträußchen
- 80 g Zwiebelwürfel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Maismehl
- 80 ml Milch
- 160 ml Fischfond
- 1 ½ EL frisch geriebener Meerrettich
- 1 Msp. Safran, gemahlen
- 250 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 150 g Selleriewürfel
- 125 ml Milch
- 80 ml Sauerrahm
- Vanillesalz
- Salz, Pfeffer

- Frische Forellenfilets in Würfel geschnitten, leicht anfrosten, in den Mixer geben, mit eiskalter Sahne angießen und fein pürieren, Masse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Dillspitzen,

zen, ansautierte bunte Paprikawürfel zugeben, gut unterheben, geräucherte Forelle in kleine Würfel geschnitten, zufügen, mit einarbeiten.

- Blanchierte Wirsingblätter übereinander auflegen, mit Küchenkrepp etwas abtupfen, Fischmasse daraufgeben, leicht aufstreichen, straff einrollen, mit Kordel zubinden, in einem sprudelnden Sud von Gemüsebrühe mit Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Rosmarinzweigen einlegen, abdecken, ca. 15 – 20 Minuten ziehen lassen.
- Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, mit Maismehl bestäuben, einrühren, mit Milch angießen, mit Fischfond auffüllen, aufkochen, köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer würzen, Meerrettich, Safran unterziehen. Kartoffeln, Selleriewürfel kochen, abschütten, ausdämpfen lassen, erhitzte Milch zugeben, einrühren, mit Sauerrahm verfeinern, mit Vanillesalz und Pfeffer würzen, auf Teller als Bett anrichten, von der Roulade Bindfaden entfernen, in Scheiben schneiden, daraufsetzen, Sauce rundum angießen, mit Dillsträußchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

456 kcal – 28 g Fett – 28 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate – 2,5 BE



Riesenchampignons mit Brokkoli-füllung und Mandelhaube

Zutaten für 4 Personen

12 große Champignons
140 g Brokkoliröschen
160 g mehlig kochende Kartoffeln
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
180 ml vegane Schlagcreme
2 EL geröstete Mandelblättchen
3 cl Gemüsebrühe

1 ½ EL Maismehl
100 ml Gemüsebrühe
200 ml Mandelmilch
2 EL geriebener veganer Käse
2 Msp. Safran
1 EL Lavendelblüten
Salz, Pfeffer

- Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, Stiele ausschneiden, klein würfeln. Brokkoliröschen und Champignonköpfe in sprudelndem leichtem Salzwasser ca. 2 – 3 Minuten blanchieren, herausnehmen, in Eis-

wasser abschrecken, danach gut abtropfen, auf Küchenkrepp abtupfen.

- Zwiebelwürfel und Champignonwürfel in heißem Olivenöl kurz anschwelen, Kartoffeln im Blanchierwasser kochen, schälen, etwas ausdämpfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Zwiebel-Champignonwürfel, kleingehacktem Brokkoli, Schlagcreme gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Champignonköpfe mit der Masse gut füllen, in eine Pfanne setzen, mit Gemüsebrühe angießen, auf die Füllung Mandelblättchen verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 140 – 150° C ca. 20 Minuten garen.
- Frühlingszwiebeln in Röllchen zerteilen, in heißem Olivenöl angehen lassen, mit Maismehl bestäuben, einrühren, mit Mandelmilch angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen, Safran unterziehen, geriebenen Käse einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz ausköcheln lassen, als Spiegel auf flachem Teller angießen, Champignons darauf setzen, mit Lavendelblüten bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

376 kcal – 24 g Fett – 26 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate – 1 BE

Sauce

1 ½ Frühlingszwiebel

Röschenkohltörtchen auf Rahmschwarzwurzeln

Zutaten für 4 Personen

120 g Rosenkohl (geviertelt, blanchiert)
120 g Brokkoliröschen (blanchiert)
120 g Blumenkohlröschen (blanchiert)
60 g Zwiebelwürfel (angeschwitzt)
4 Eier
4 EL Schmand
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Öl
400 g Schwarzwurzelscheibchen
60 g Zwiebelwürfel
2 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebel
1 EL gehackte Petersilie
16 Kirschtomaten
120 ml Kochsahne
Salz, Pfeffer
Muskat
Chiliflocken

- Röschen und Zwiebeln miteinander vermischen und in die Förmchen füllen. Eier mit Schmand und Kräutern gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Förmchen mit dieser Masse auffüllen, im vorgeheizten Backofen bei 160° C 25 – 30 Minuten stocken lassen.

- Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Schwarzwurzeln zugeben, kurz erhitzen, mit Sahne angießen, Ringe von Frühlingszwiebeln zugeben, kurz simmern lassen, mit Petersilie verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schwarzwurzeln auf Tellern verteilen, Törtchen aus dem Ring schneiden, halbieren, mittig auf das Schwarzwurzelsbett setzen, mit Chiliflocken bestreuen und mit angebratenen Kirschtomaten ausgarnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

371 kcal – 31 g Fett – 14 g Eiweiß – 35 g Kohlenhydrate – 3 BE

- Törtchenringe innen mit Öl ausstreichen, in eine mit Backpapier ausgelegte Form stellen, diese auf der Herdplatte leicht erhitzen.



Fotos: Armin Roßmeier

www.armin-rossmeier.de

Von Mo.-Fr. in der Sendung:

„Volle Kanne-Service täglich“

im ZDF um 09:05 Uhr



München war schon immer eine stark begehrte Metropole für Reisende aller Couleur. Ob Touristen, Geschäftsreisende, Kulturinteressierte oder Oktoberfest-Besucher, alle sind auf der Suche nach einer bezahlbaren, komfortablen Unterkunft in günstiger Lage.

Seit mehr als 10 Jahren ist das Maximilian Apartments & Hotel in der Stadtmitte unweit der Shoppingmeile Maximilianstraße eine der ersten Adressen für Gäste die Hotelkomfort genießen aber die Individualität von Appartements bevorzugen.



Eva Kubon – Hoteldirektorin

Unter der Leitung von Eva Kubon hat sich das Haus zur ersten Adresse für Gäste die das Besondere lieben, aber auch für Familien und Langzeitgäste entwickelt.

Hier übernachten Schauspieler, die ein zeitlich befristetes Engagement haben, Gäste die bequeme, familiengerechte Räume für mehrere Personen wünschen und Menschen, die es schätzen zentral in ruhiger Lage vorübergehend zu wohnen.

Die Apartments sind perfekt eingerichtet, mit kleiner Küche und häufig separaten Schlaf- und Wohnräumen.

Für Entspannung und Wellness ist ebenso gesorgt. Ob Massage, Finnische Sauna oder Licht-Erlebnisdusche, der Wellness-Bereich ist eine Oase für Ruhesuchende.

Eine „Herberge“ mit exzellenter Gastlichkeit

Das Maximilian Apartments & Hotel bietet gediegene Übernachtungsmöglichkeiten

K.L.

Im Sommer ist der herrliche, vom Straßenlärm verschonte, Garten mit duftenden Rosenstöcken, der ideale Treffpunkt um die köstlichen mediterranen Gerichte des italienischen Küchenchefs Rosario Monachello zu genießen.



Küchenchef Rosario Monachello

Wie sagt die Managerin Eva Kubon „die Rosen duften nicht für sich, sie duften für Sie!!

Von den City-Studios bis hin zur Luxus-Suite, im „Maximilian“, bieten fast alle einen faszinierenden Blick in den Rosengarten. Sie sind komfortabel und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet.



Idyllisches Plätzchen im Rosengarten

rant „Kleines Max“, die Speisekarte bietet regionale bis mediterrane Gerichte, allesamt köstlich. Das Frühstück, mit gro-



Gast im Maximilian Apartments & Hotel zu sein heißt: Bestes genießen mitten in München ohne Großstadtlärm in Ruhe und Gediegenheit. Und das alles wird ergänzt durch Parkplätze in direkter Nähe des Hauses.

Probieren Sie es selber, Sie werden begeistert sein.

Fotos: Maximilian Munich Apartments & Hotel

Maximilian Munich Apartments & Hotel
Hochbrückenstr. 18
80331 München
Tel.: +49 (0) 89 – 24 25 8 0
E-Mail: mail@maximilian-munich.com
www.maximilian-munich.com



Mit viel Liebe zum Detail eingerichtet, die Zimmer und Suiten

Wie zu Hause soll der Gast sich fühlen. Ergänzt wird das „Wohlfühlangebot“ mit den kulinarischen Genüssen im Restau-

rum, vielseitigen, ausgewogenem Angebot, ist die Grundlage für einen schwungvollen Start in den Tag.

Westfalen holt auf

Das „ACHTZEHN70“ in Lüdinghausen auf dem Weg in die erste Liga

A.W.
L.K.

Hoher Qualitätsanspruch und den Ehrgeiz diesen Anspruch mit Genießern zu teilen ist die Basis für das im Juli 2016 eröffnete Restaurant „ACHTZEHN70“ in dem kleinen Städtchen Lüdinghausen im westlichen Münsterland.

Zwei Fleischermeister, Philipp Burkert und Simon Schröder, starten ihre Qualitätskampagne mit einem Stand auf



Urtypisch, Westfalenstil mit modernen Elementen

verschiedenen Wochenmärkten in der Region. Beide stellen schnell fest, gutes Fleisch mit Herkunftsnachweis und regionalem Bezug wird von den Westfalen sehr geschätzt. Die Idee ein Restaurant mit hochwertigen Qualitätsprodukten zu eröffnen ist geboren, fehlt nur noch die passende Location.

Zufällig werden in einem alten Fachwerkhaus, dem ehemaligen Ackerbürgerhaus, mitten in der schicken Altstadt von Lüdinghausen, die Räume einer Galerie frei. Das denkmalgeschützte Haus zu einem stilvollen Restaurant mit gepflegtem Ambiente und gemüthlicher Atmosphäre einzurichten ist eine Herausforderung, der, das muss man bestätigen, die beiden Besitzer mehr als gerecht geworden sind. Das Restaurant über mehrere Etagen und mit vielen Nischen, ist eine gelungene Symbiose zwischen westfälischer Gemütlichkeit mit modernen Elementen und wohnlichem Flair.

Bei unserem Besuch begrüßt uns Küchenchef Dirk Grammon mit den Worten: „Unsere Besitzer sind zwar Fleischermeister, das ACHTZEHN70 ist aber kein reines Steak-Restaurant!“

Ein deutlicher Hinweis auf: Wir können mehr als Fleisch.

Das beweist er mit seinem modern-klassischen Kochstil, der für die Linie des Hauses steht. „Klar und transparent sollen die Gerichte auf den Teller kommen, fernab von jedem „Chichi“, so der Küchenchef.

Die große Speisekarte orientiert sich an dem jahreszeitlichen Wechsel, was aber nicht ausschließt, dass schon mal saisonale Gerichte ausgetauscht werden. Das Degustations-Menü wechselt alle zwei Monate.

Die Karte präsentiert ausgewogen Fleisch, Fisch, Geflügel und vegetarisch/vegane Gerichte, soweit möglich aus der Region, von Erzeugern die alle persönlich bekannt sind.

Zu empfehlen ist das Degustations-Menü. Man wählt zwischen einem 4- bis 7-Gang-Menü. Die einzelnen Gerichte sind ein Querschnitt der „offiziellen Speisekarte“. Dazu gibt es eine begleitende Weinempfehlung, ausgesucht von Gast-

geber Thomas Kremer. Seine Weinkarte umfasst zur Zeit 65 Positionen, ist also noch ausbaufähig, was aber nicht bedeutet, dass auch der Weinexperte keinen passenden Wein findet. Bei den Weißweinen sind überwiegend deutsche Spitzenproduzenten im Angebot.



Ochsenschwanzragout mit einem Kartoffel-Nussbutter-schaum und Perigord Trüffel

Erwähnenswert ist das Angebot von Haus-Cocktails, eine umfangreiche Selektion ungewöhnlicher Frucht- und Aromen-Kompositionen macht die Entscheidung nicht leicht, ganz gleich welchen



Ora King Lachs gewürzt-gebeizt mit Limone, Soja, Sesam, Avocado und Kresse



Reifeschrank gut gefüllt mit dry-aged Fleisch

Cocktail man bestellt, alle schmecken verführerisch nach mehr.

Zum Auftakt serviert der Küchenchef gewürzt-gebeizten Ora King Lachs. Mit angenehm ergänzenden Aromen von Limone, Soja und Sesam, sehr harmonisch und appetitanregend. Weiter geht es mit konfiertem Lofoten Skrei mit einer Meerrettich beurre blanc auf Rote Bete und



Küchenchef im ACHTZEHN70: Dirk Grammon



Skrei von den Lofoten konfiert mit Roter Bete süß-sauer, Cidre-Kartoffeln, jungem Lauch und Meerrettich beurre blanc

Abschluss eines hochwertigen Menus in einem Restaurant das mit Zuversicht in die Zukunft schauen kann.

Gastgeber Tobias Kremer und Küchenchef Dirk Grammon sind auf dem richtigen Weg das ACHTZEHN70 in die Gruppe der Spitzenrestaurants in Westfalen zu führen. Genießer, Gourmets und Connaisseure werden das Restaurant zu schätzen wissen.

Wer jetzt noch der Meinung ist, Westfalen bevorzugen Grünkohl, Dicke Bohnen oder Stielmus sollte sich im ACHTZEHN70 eines Besseren belehren lassen. Probieren Sie es aus, wir sind überzeugt, dass es nicht Ihr einziger Besuch sein wird.

Fotos: Anne Wantia

Cidre-Kartoffeln. Eine Kombination die sich geschmacklich perfekt ergänzt und genussreich auf der Zunge verbreitet.

man ein Stück Fleisch nicht zubereiten. Dieser Gang bestätigt, dass Besitzer und Küchenchef ganz hohe Qualitätsansprüche an die angebotenen Fleischgerichte stellen.

Die süße Variation aus Schokolade, Papaya und Mandarineneis ist der gelungene

ACHTZEHN70

Kirchstr. 22

59348 Lüdinghausen

Tel.: 02591 947 688 0

E-Mail: Info@achtzehn70.de

www.achtzen70.de



Küchenchef Dirk Grammon und Gastgeber Thomas Kremer

Das Ochsenschwanzragout mit einem Kartoffel-Nussbutter Schaum und Périgord Trüffel zeigt wie kreativ Dirk Grammon seine Gerichte entwickelt und dass er großen Wert darauflegt, dass jedes Produkt seinen Eigengeschmack zur Geltung bringt. Zum Hauptgang gibt es eine Spezialität aus dem Reifeschrank, irisches dry-aged Weideochsenfilet. Besser kann



Nächster Stopp Bremerhaven

Ein neues Hotel, viel Kultur und
exzellente Restaurants



Das Hotel The Liberty

Polar- und Meeresforschungsinstitut und nicht zu vergessen das weltbekannte Klimahaus.

Unser Grund die Stadt zu besuchen ist das gerade eröffnete 4 Sterne Superior Hotel „The Liberty“ von dem bekannten Architekten und Designer Andreas Heller. Der Architekt hat als Hamburger seine Liebe zu der Stadt entdeckt und gilt als Spiritus Rector der städtebaulichen Neuentwicklung rund um den Neuen Hafen. Zu seinen architektonisch individuell gestalteten Gebäuden gehört auch das Auswandererhaus.

Das Hotel The Liberty ist sein neuestes Projekt und setzt Maßstäbe für Hotelstandards in Bremerhaven. Mit seiner modern-eleganten, eher zurückhaltenden Außenfront unterstreicht das Haus die exponierte Lage direkt am Neuen Hafen.

L.K.
W.A.

Es ist noch nicht allzu lange her da führen Urlauber, die in Richtung Cuxhaven wollten, möglichst schnell an Bremerhaven vorbei, weil man keinen Grund kannte dort zu halten. Das sollten Sie zukünftig nicht mehr tun.

Bremerhaven, die „kleine Stadt“ im Stadtstaat Bremen bietet heute mehr Attraktionen als die Hauptstadt. Kultur, Museen, den Zoo am Meer, das Auswandererhaus, viele wissenschaftliche Institute wie das



Von den 92 Zimmern und 5 Suiten sind die zur Hafenseite eindeutig zu bevorzugen, hier kann man am Abend den Sonnenuntergang genießen. Alle Zimmer zur Hafenseite haben Balkone mit herrlichem Blick auf die Marina und Promenade. Die großzügigen Zimmer mit Duschbädern sorgen für entspannte Aufenthalte.

Ein üppiges, sehr abwechslungsreiches Frühstücksbuffet mit vielen regionalen Spezialitäten erleichtert den Start in den Tag.

In der 5. Etage befindet sich der Miami SPA- und Wellness-Bereich. Nach Voranmeldung kann der Gast seine Relaxbehandlungen aussuchen oder in den Saunen, auch mit Blick auf den Hafen, eine Schwitzkur machen.

Auf der gleichen Etage ist die, für jedermann geöffnete New York Bar, mit einer großen Terrasse und einer faszinierenden Aussicht.



Ein perfekter Gastgeber, Direktor Valentin Resetarits

Hoteldirektor Valentin Resetarits weist mit berechtigtem Stolz darauf hin, dass die Bar schon jetzt, kurz nach der Eröffnung, der Treffpunkt für Cocktail-Liebhaber aus Bremerhaven geworden ist. Das mag auch daran liegen, dass der holländische Barkeeper Ron de Preter, ein mit Weltmeisterehren ausgezeichnete Cocktail-Experte ist.

Das Mulberry Street Restaurant im Erd-



Modernes, komfortables Design in allen Zimmern

geschoß serviert leichte, schmackhafte Küche im New York Style.



Sterne Koch Phillip Probst wartet auf den Eröffnungs-Startschuss für sein Fine Dining Restaurant im The Liberty

Im Sommer wird des Fine Dining Restaurant „Phillip Probst by Mulberry Street“ hinzukommen. Der bekannte Sterne Koch Phillip Probst ist bereits engagiert und wartet darauf seine zukünftigen Gäste zu verwöhnen. Mit Eröffnung des Gourmet-Restaurants wird es in der Stadt ein weiteres kulinarisches Highlight für Genießer geben.

Nicht weit vom The Liberty, an der Hafenpromenade, begeistert im Pier6 der aus dem Weinland Franken stammende Steffen Heumann mit kreativer Küche. Sein Motto „Meer als gutes Essen“ trifft es auf den Punkt. Was liegt näher als in der deutschen Fischhauptstadt Bremerhaven

die köstlich-frischen Meeresprodukte zu aromatischen Gerichten zuzubereiten.

Im Pier6 steht ein Experte für Fischspezialitäten am Herd. Michael Uphof weiß wie Fisch zu feinen Delikatessen verarbeitet wird. Seine Jakobsmuscheln, als Vorspeise serviert, sind filigran mit den Beilagen, Pinienkerne, Sojasoße, Bling Blossom und machen Appetit auf me(e)hr

Steffen Heumann betont: Wir können nicht nur Fisch, Küchenchef Michael Uphof ist ein Anhänger fast vergessener Gerichte und serviert sie, mit neuen Aromen komponiert, zu klassischen Speisen. Viele Gäste wissen diesen Geschmack ihrer Kindheit zu schätzen und kommen gerne wieder. Das wundert nicht. In dem modernen, gemütlichen Restaurantam-



Steffen Heumann und Küchenchef Michael Uphof, Pier6

biente fühlt man sich wohl und genießt den Blick auf die Marina, bei schönem Wetter direkt von der Sonnenterrasse. Entspannte Auszeiten zu jeder Jahreszeit.

Seine fränkische Herkunft hat Steffen Heumann Weinkenntnis quasi in die Wiege gelegt. So wundert es nicht, dass die besten Weine aus Franken zur Auswahl stehen. Als ausgebildeter Sommelier stellt er in der Weinkarte im Pier6 selbstverständlich auch eine Auswahl exzellenter Tropfen anderer Provenienzen vor.

Dem Motto des Restaurants „Meer als Essen“ wird das Pier6 „mehr als gerecht! Probieren Sie es aus, es lohnt sich.

Kulinarik und Kultur sind in jeder Hinsicht eine Symbiose, berühren doch beide die Seele. Das kulturelle Angebot in Bremerhaven ist vielfältig, anspruchsvoll und gehört zu den „Leuchttürmen“ Deutschlands.

Die Welt entdecken verspricht eine virtuelle Reise durch das Klimahaus, untergebracht in einem futuristischen, Schlauchboot ähnlichem Gebäude, erfährt man hier alles über die, von uns Menschen mitverschuldeten klimatischen Veränderungen der Erde. Die Reiseroute geht entlang des 8° Längengrades, an dem Bremerhaven liegt, um die Welt, durch viele Länder, die am 8° Längengrad liegen.

Auf dieser hochinteressanten, nicht nur wissenschaftlichen Reise wird anschaulich welchen Einfluss die Klimaveränderung auf die Lebensverhältnisse der Menschen hat, die in diesen Ländern leben. Diese Reise verdeutlicht wie wichtig, leider auch wie vernachlässigt, unsere Umwelt ist. Sie rüttelt wach, gibt Anstöße und klärt auf.

Im Deutschen Auswandererhaus, erbaut an historischer Stelle, dort wo Anfang des 1900 Jhd. die große Auswanderungswelle in die ganze Welt, besonders aber in die USA startete, erfährt man viel über die Motive der Auswanderer und die Bedingungen der Schiffspassagen. Jeder Besucher erhält einen „Pass“ mit dem Namen von einem(r) Auswanderer(in) und einem(r) Einwanderer(in). Auf deren Spuren wandelt man dann durch das Haus und nimmt an verschiedenen Stationen am Leben der historischen Person

teil. Entweder mit einem Audiogerät oder man liest alte Texte. Vom Beginn der Auswanderung bis zur Ankunft in New York ist alles nachlebbbar. Zum Beispiel verdeutlichen die nachgebauten 3. Klasse Kabinen was die Menschen damals auf sich genommen haben um ihre Lebensbedingungen zu verbessern. Wer Geld hatte, reiste in der 1. Klasse in kaum vorstellbarem Luxus.

Bis 1874 verließen fast 7 Millionen Menschen über Bremerhaven Deutschland. Für die meisten Auswanderer waren es wirtschaftliche Gründe ihr Glück jenseits des Atlantiks zu suchen.

Ein besonders Angebot des Auswandererhauses ist die Möglichkeit an Computern nach Verwandten, Bekannten oder berühmten Auswanderern zu suchen. Hier findet man fast alle die Deutschland seit 1830 verlassen haben, aber auch diejenigen, die nach Deutschland eingewandert sind.

Unsere Tour de Kultur ist noch nicht zu Ende. Da wäre noch zu erwähnen das Schifffahrtsmuseum, der Zoo am Meer, die Hafenrundfahrt, die Grönland – das 1. Arktis Expeditionsschiff, so wie viele hier nicht erwähnte interessante Sehenswürdigkeiten und nicht zu vergessen die vielen Restaurants mit ihren meeresstypischen Spezialitäten. Wir empfehlen Ihnen auf dem Weg nach Norden: Ihr nächster Stop ist Bremerhaven!

Fotos: Anne Wantia, Marcus Meyer



Nachbildung eines Speiseraumes auf einem Auswandererschiff

Info:

Hotel The Liberty
Columbusstr. 67
27568 Bremerhaven

Tel: +49 471 902 24-0

Info@liberty-bremerhaven.de
www.LIBERTY-BREMERHAVEN.DE

Restaurant Pier6

Barkhausenstraße 6
27568 Bremerhaven
Tel.+49 471 483 64 080

Info@pier6.eu
www.pier6.eu

Erlebnis Bremerhaven

27568 Bremerhaven
Tel: +40 471 80 963-0
info@erlebnis-bremerhaven.de
www.erlebnis-bremerhaven.de

Klimahaus

www.klimahaus-bremerhaven.de
Deutsches Auswandererhaus
www.dah-bremerhaven.de



Sehr futuristisch: Das Klimahaus Bremerhaven 8° Ost

Das Allgäu

365 Tage Saison, kulinarisch, nachhaltig, unberührte Natur und freundliche Gastgeber



KL

Die Zeiten, in denen sich das Allgäu bayerisch traditionell, manchmal etwas bieder, präsentierte, gehören schon lange der Vergangenheit an. Die Region um Bad Hindelang ist bestens gerüstet ganzjährig Urlauber zu verwöhnen. Die herrliche Natur wird nachhaltig genutzt, geschont, aber in die Angebote für Besucher effektiv eingebunden.

Egal ob Winter oder Sommer, geführte Wanderungen vermitteln einen unvergesslichen Eindruck der Natur. Seit 20

Jahren bemühen sich nicht nur Ornithologen, inzwischen erfolgreich, den Bartgeier wieder ansässig zu machen. Das ist

König der Lüfte in freier Natur



nicht so einfach, Bartgeier brüten erst ab dem 6. Lebensjahr.

Die Allgäuer Wanderführer sind stolz darauf den größten europäischen Greifvogel immer häufiger bei ihren Touren den Gästen zu zeigen.

Steinböcke, Gamsen und ein Vielzahl fast ausgestorbener Wald- und Wiesenpflanzen und Kräuter konnte man erhalten und sie wieder in der typisch alpinen Flora und Fauna ansiedeln. Viele der wildwachsenden Pflanzen werden heute in Restaurants zu köstlichen Speisen oder Beilagen



Panoramahotel Oberjoch



Ruheraum im Wellnessbereich

verarbeitet. Regionales verfeinert, so das Motto.

Wegen der erfolgreichen Einbeziehung der Berglandwirtschaft und Alpbewirtung hat das Bayerische Landwirtschaftsministerium Bad Hindelang den offiziellen Titel „Genussort“ verliehen.

Genuss steht ganz oben auf der Prioritätenliste bei den Hotels, Restaurants und Gasthöfen der Region.

Im 4 Sterne Panoramahotel in Oberjoch bekommt der junge Küchendirektor Daniel Katzlmayr von den Besitzern jede mögliche Unterstützung um die Restaurant-Angebote kulinarisch mit regionalen Produkten von der bayerischen deftigen Küche in die Liga der gehobenen Gastronomie zu führen. Daniel Katzlmayr war im österreichischen Bad Ischgl tätig bevor er ins Panoramahotel wechselte. Mit viel Elan, Kreativität, Aromen- und Produktkenntnissen entwickelt er einen Kochstil, der eine Komposition verschiedenster einheimischer Produkte zu genussvollen Köstlichkeiten werden lässt.



Zimmer im Panoramahotel Oberjoch

Der neue Kochstil passt zum Ambiente des Panoramahotels. Urige Gemütlichkeit, gemischt mit modernen Elementen, so präsentiert sich das Haus seinen Gästen. Großzügige Zimmer, viele mit Balkon zur Sonnenseite, sind Standard.

Ruheräume bieten den Hausgästen viel Abwechslung. Wer sich sportlich betätigen möchte hat im sehr gut ausgestatteten Fitnessraum reichlich Gelegenheit. Dazu die Alpenwellness-Menüs, die vielfältig und köstlich sind. So lässt sich Urlaub genießen.

Ein weitläufiger Wellness- und SPA-Bereich ermöglicht Entspannung pur. Mehrere Saunen, herrliche Relaxzonen und

Das naheliegende Kleinwalsertal lädt, mit der erst am 23. Dezember 2017 eröffne-



Küchendirektor Daniel Katzlmayr

Seine Allgäu Sushi, statt Reis verwendet er Gerste, sind ein filigraner Mix, der bei den Restaurantgästen auf der Rankingliste zum beliebtesten Gericht erklärt wurde.



Allgäu Sushi vom „Erfinder“ Daniel Katzlmayr

ten Bergbahn auf den Ifen ein, im Restaurant „Tafel & Zunder“, die regionale BIO-Küche zu probieren. Die Speisen sind überraschend von erstklassiger Qualität. Das Restaurantkonzept unterscheidet sich wohltuend von den sonst üblichen Angeboten der winterlichen Berghütten-Restaurants.



Bergstation Ifen

Die Architektur des Bergbahngebäudes mit dem Restaurant „Tafel & Zunder“, auf 2030 m Höhe, hat die Natur bei der Gestaltung perfekt einbezogen. Auffällig unauffällig fügt sich das Gebäude in die alpine Landschaft. Die neue Bergbahn ist ein exklusives technisches Wunderwerk, WLAN, breite Sitzflächen, automatisch absenkbare Bodenplatten und weiterer Komfort sind einzigartig.

Bitte ziehen Sie keine falschen Schlüsse wenn Sie den Begriff Hörnerdörfer hören, es ist nicht so wie man glauben möchte. Die Hörnerkette ist ein Gebirgszug der Alpen bestehend aus Rubihorn, Ofterschwanger- und Bolsterlangerhorn sowie dem Sigiswanger, Rangiswanger und Riedbergerhorn. Sie sind die Hausberge der Orte rund um Fischen, die sogenannten Hörnerdörfer. Alle Orte haben

Urig mit viel Holz: Das Restaurant Tafel & Zunder



als Symbolfigur, die Vroni, eine Kuh, die ganz im Dienst der Tourismuswerbung steht.

Für Naturliebhaber und Nutzer der Gesundheitsangebote in den fünf Hörnerdörfern stehen von Bergkräuter-Body-Treatments und abendlicher Entspannung in der Sauna über Entspannungsmassagen mit dampferhitzten Kräuterstempeln bis hin zu Allgäuer „Heukraxn“, einem Dampfbad mit warmem Bergwiesen-Heu zur Verfügung. Vom Refugium in den Bergen, über schmackhafte Lebensmittel aus dem Dorf bis zum Heilklima der Premium Class. Das ganze Spektrum der Allgäuer Alpen-Wellness bieten die Gastgeber in Drei- bis Fünfsternen- Qualität an.

Das Allgäu ist immer eine Reise wert, ob Winter oder Sommer, Frühling oder Herbst. Hier lässt sich Genießen auf hohem Niveau, Entspannen und Erholen, sportlich aktiv sein und die Natur erkennen.

Servus bis bald im Allgäu!

Fotos: Panoramahotel Oberjoch, Klaus Lenser, Jennifer Tautz, Tourismus Hörnerdörfer / G. Eichholzer



Paradies für Naturliebhaber: Natur-Kneippanlage im Fischinger Kurpark

Info:

Allgäu GmbH

87435 Kempen

Tel.: 0831 - 75 37-0

E-Mail: Info@allgaeu.de

www.allgaeu.de

Bergbahn:

www.ok-bergbahnen.com/bergbahnen/ifenbahn

Panoramahotel Oberjoch

Oberjoch

Tel.: 0824 93 33-0

www.panoramahotel-oberjoch.de

Tourismus Hörnerdörfer GmbH

Am Anger 15

87538 Fischen i. Allgäu

Tel.: 08326 - 3646-0

E-Mail: info@hoernerdoerfer.de

In der Ruhe liegt die „Kraftquelle Allgäu“

Ferienregion im Westallgäu bietet Kräuterwanderungen und Pilgertouren – „Samstagspilgern“ für Gäste und Einheimische

In der Ruhe liegt die Kraft(quelle Allgäu): Der Frühlingsbeginn und das Ende der Fastenzeit bringen der Westallgäuer Natur spürbar und sichtbar die Würze, Energie und Lebensfreude zurück, die die beliebte Ferienregion zwischen Alpenland und Bodensee prägt. Die neuen Programme der „Kraftquelle Allgäu“ bieten Kräuterwanderungen und Pilgertouren auf eine besonders intensive, eindrucksvolle und spirituelle Art. Im zentralen Mittelpunkt steht das Sammeln von Wildkräutern und Heilpflanzen, die körperliche und seelische Entschleunigung sowie der Wunsch der Menschen nach einer Auszeit vom Alltag. Das „Samstagspilgern“ ermöglicht Gästen und Einheimischen, erste Pilgernerfahrungen in der Gruppe zu sammeln. Begleitet werden sie von ehrenamtlichen Wegbegleitern mit Pilgernerfahrung oder kirchlichen Seelsorgern.

Elena Kirchmann, Leiterin des Gästeamtes in Oberreute.

„Mit allen Sinnen wandern“, bestaunen, riechen, schmecken und berühren die Kräuterwanderer die Westallgäuer Natur – ganz besonders intensiv ist dies in einem aus Stoff, Bienenwachs und Kräutern gefertigten Dunkelzelt möglich. Andere Westallgäuer Kräuter-Workshops lehren, wie man Kosmetik aus Kräutern selbst herstellt, giftige Kreuzkräuter erkennt und aussticht, die Kräuter-Apotheke am Wegesrand bewusst wahrnimmt und richtig anwendet oder wie man den eigenen Körper mithilfe von Kräutern sanft und genussvoll entschlackt und entsäuert.

Die Westallgäuer Kräutergärten – insbesondere die großen Gärten „Artemisia“, „Zellers“ und „Himmelszipfele“, bieten



Kräutergarten Westallgäu – in der Region finden sich zahlreiche Wildpflanzen mit natürlicher Heilkraft

Beim „Samstagspilgern“ machen sich Menschen in zahlreichen Gemeinden der Region mit spirituellen Impulsen gemeinsam auf den Weg. Samstagspilger wählen aus mehr als 40 verschiedenen Wallfahrts- und Pilgerangeboten. Eine meditative Morgenwanderung in der spirituell geprägten Landschaft ist ebenso realisierbar wie eine Etappe auf dem Jakobus- oder Martinusweg oder dem Oberschwäbischen Pilgerweg. Die Touren, die zwischen einer und sechs Stunden dauern, führen zu verschiedenen Pilgerorten im Allgäu und in Oberschwaben. Eine Samstagstour führt auf dem Jakobsweg grenzübergreifend von Lindau bis nach St. Gallen (Schweiz) oder von Scheidegg nach Bregenz (Österreich).

„Die Samstagspilger verpflegen sich im Rahmen dieses kostenlosen Angebots bei eigener An- und Abreise selbst. Teilnehmer sollten ihre Kleidung dem Wetter anpassen, an festes Schuhwerk denken und beachten, dass Mobiltelefone während der Touren ausgeschaltet bleiben sollten“, sagt Elena Kirchmann.

Die Programmhefte können kostenlos beim Westallgäu Tourismus e.V. angefordert werden und liegen in den Tourist-Informationen und Gästeamtern der Region aus.

Fotos: Landkreis Lindau (Bodensee)/ David Knipping, Thomas Gretler, Gästeamt Oberreute/Elena Kirchmann



Kapelle St. Hubertus in Scheidegg



Kräuterwanderungen im Westallgäu

„Mit den Angeboten der Kraftquelle Allgäu möchten wir Anreize geben, wieder verstärkt im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung zu leben. Auf Spurensuche nach heimischen Wildkräutern und ihren Kräften wird gewandert, gesammelt, gekocht und geräuchert“, sagt

Inspiration und Begegnung zwischen den Westallgäuer Menschen und den Heilpflanzen ihrer Heimat und ein Hochgenuss für alle Sinne. Auch hier klären heimische Experten darüber auf, wie die Westallgäuer Kräuter auf Körper, Geist und Seele wirken.

Westallgäu Tourismus e.V.
Museumsplatz 1
88161 Lindenberg
Telefon: +49 8382 270 - 433
E-Mail: info@westallgaeu.de
Internet: www.westallgaeu.de

Genussfestival KÜCHENKULT 2018 in der
Region Villach – Faaker See – Ossiacher See:

Kulinarische „Kreuz- fahrt“ durch Kärnten



Gunther Schnatmann

Mit ihrer Lage zwischen Flüssen und Seen auf der Südseite der Alpen ist die Region Villach in Kärnten reich gesegnet mit regionalen Lebensmitteln. Fisch, Fleisch, Gemüse, Kräuter und vieles mehr kommt hier direkt aus See, Wald und Wiesen frisch auf den Teller. Das Genussfestival KÜCHENKULT lädt Feinschmecker ein, sich diesem Genuss hinzugeben. Vom 3. bis 13. Mai 2018 in seiner diesjährigen Frühjahrsausgabe verknüpfen 13 lokale Köche Spezialitäten aus der Region mit internationalen Einflüssen und zeigen, welches kulinarische Potenzial die Alpe-Adria-Region hat.

Zum Start am 3. Mai wird in „Frieress Feines Haus“ aufgekocht. Zu den weiteren KÜCHENKULT-Locations gehören das Kloster Wernberg, das Wirtshaus Umadam in Unteraichwald und die Kaffeerösterei Kaffeemacher in Villach.

Haubenchef Hermann Andritsch vom Restaurant Lagana in Villach wird Drauschätze wie Kärntner Flusskrebserl bereiten. Im vergangenen Jahr tischte beim Genussfestival Jürgen Perlinger aus dem

Lokale Spezialitäten wie Gänsebrust mit Steinpilzen dürfen nicht fehlen



Köche ahoi auf dem Faaker See

Warmbaderhof marinierten Huchen mit Kärntner Artischocke auf, Claudia und Bernhard Trügler aus der Alten Point in Arriach servierten Canneloni vom Hirschkalb mit Eierschwammerl. Ähnliche Kreationen sind auch dieses Jahr zu erwarten.

Je nach Geschmack und kulinarischen Vorlieben kann sich jeder seine persönliche Genuss-„Kreuzfahrt“ im Rahmen des KÜCHENKULT 2018 in der Region Villach – Faaker See – Ossiacher See zusammenstellen.

Alle Informationen, Reservierungen, Übernachtungsangebote und Tipps für die Anreise gibt es unter www.kuechenkult.at

Fotos: kuechenkult.at



Auch Kult: Jausen-Schmankerl

HANSEATIC **nature** & HANSEATIC **inspiration**

DIE **NEUE** EXPEDITIONSKLASSE



Entdeckerwelten.

Weltentdecker.



Ab 2019:
vom Eis bis in die Tropen
mit **zwei neuen**
Expeditionsschiffen.
Jetzt Informationen
anfordern!





Eine Insel mit Flair, Charme und herzlichen Menschen

Jamaika Teil 2

A.W.
L.K.

Über die variantenreichen Urlaubsmöglichkeiten auf der Karibik-Insel Jamaika haben wir ja in der letzten Ausgabe von *Gour-med* ausführlich berichtet. Weitere Aktivitäten und Möglichkeiten die Insel von verschiedenen Standorten zu entdecken stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor. Montego Bay, Negril und natürlich die Hauptstadt Kingston sind beliebte Urlaubsregionen. Mit dem Kreuzfahrtschiff kommen die meisten Gäste die Jamaika besuchen in Ocho Rios (acht Flüsse) an, von den Einheimischen liebevoll „Ochi“ genannt.

Viele Besucher kennen Ochi, das ehemals ein kleines Fischerdörfchen war, als attraktiven Stopover und Startpunkt für Insel-Erkundungen. Die bekanntesten und beliebtesten Attraktionen sind die Dunn's



Bibliothek und Lesezimmer

River Falls neben den Dolphin Coves. Hier bestaunt man nicht nur die Delfine, es ist erlaubt sogar erwünscht mit ihnen ins Wasser zu gehen und zwischen Delfinen, Mantas und Haien zu schwimmen. Übrigens alles ganz sicher.

Die Wasserfälle sind ein Spaß für die ganze Familie. Nicht nur Baden und Plantschen ist angesagt, mit geeigne-

ten Schuhen kann man versuchen an bestimmten Stellen die Wasserfälle zu erklimmen. Aber Vorsicht, es ist glatt und man kann ausrutschen.

Wer lieber „gefahrlos“ durch Ocho Rios laufen möchte besucht die verschiedenen Malls, die zu ausgiebigen Shopping-Touren verleiten. Die vielen Restaurants bieten neben dem beliebten nationalen Fleischgericht „Jerk“ eine Vielzahl authentischer jamaikanischer Gerichte an.



Eingangsbereich zum Hotel Jamaica Inn

Für einen längeren Aufenthalt in Ochi empfiehlt sich das Hotel Jamaica Inn, am Rand der Stadt gelegen. Ein Relikt aus den 1950er Jahren, gleichzeitig ein Symbol für den „British Way of Life“. Das Haus pflegt einen legendären Ruf.

Berühmtheiten, u. a. Marilyn Monroe, Arthur Miller und Katherine Hepburn, logierten hier. Für viele prominente Stars und weniger prominente Sternchen war das Jamaica Inn der Hot Spot der Insel, bis in die 70er Jahre des 20sten Jahrhunderts. Seit etwas mehr als 60 Jahren wird das Hotel von der Besitzer-Familie Morrow geführt.

Der Gründer des Jamaica Inn war einst als englischer Offizier auf der Insel tätig. Jamaika war Mitglied des Commonwealth und wurde erst 1968 in die Unabhängigkeit entlassen. Weil der Gründer des Hotels sich in dem karibischen Klima so wohl fühlte, baute er das Luxushotel.

Das Hotel liegt inmitten eines sehr gepflegten wunderschönen tropischen Gartens mit – was sonst – englischem Rasen und Cricketplatz. Ein privater Sandstrand, der nur den Hausgästen zur Verfügung



Zimmer im Kolonialstil

steht, bietet einen romantischem Blick auf das Meer.

Die Zimmer sind mit – in vielen Jahren gesammelten – antiken Möbeln ausgestattet und bieten reichlich Komfort, teilweise aber wenig Platz.

Fast alle Zimmer und Suiten verfügen über eine überdachte Veranda mit Blick in den Park und auf den Strand. Bei „Liquid Sunshine“, das ist die Bezeichnung der Einheimischen für Regen, sind die Veranden ein idealer Platz um draußen, aber geschützt, zu entspannen.

„Old british style“ ist das Motto, so trifft man sich nachmittags zwischen vier und fünf zum High Tea mit Scones und Marmelade und jeden Abend ab 19Uhr, vor dem Dinner, zur Cocktailstunde.

Das Dinner wird unter karibischem Sternenhimmel auf der Restaurant-Terrasse eingenommen. Die Service-Mitarbeiter, alle sind von der Insel, bedienen mit karibischer Fröhlichkeit, höflich aber nicht immer sofort, die Gäste. Das Essen entspricht nicht ganz dem Ruf des Hauses, was aber wohl daran liegt, dass der Chefkoch während unseres Aufenthaltes zeitweise abwesend ist.

Gäste, die schon häufiger hier waren, bestätigten, dass sie diese kleinen Mängel bei ihren früheren Aufenthalten nicht erlebt haben.



Veranda mit Blick in den Garten

Die Menu-Karte wechselt täglich. Der jamaikanische Küchenchef versteht es



Viel Platz zum Sonnen am Privatstrand

eine Fusion zwischen landestypischen Produkten und internationaler Küche zu harmonischen Aromen-Menüs auf den Teller zu bringen. Die leckeren Desserts sind uns positiv aufgefallen.

Massagen, Beauty-Behandlungen und morgendliches Yoga wird im Ocean SPA angeboten, leider hatten wir bei unserem Besuch des Hotels keine Gelegenheit zu testen in welcher Qualität die Angebote im SPA sind.

Eine Vielzahl Gäste kommen aus USA und Europa, sicher einer der Gründe warum man die britisch-vornehme Zurückhaltung zu Gunsten karibischer Gelassenheit abgelegt hat. Vornehm und elegant ist es aber nach wie vor.

Das Jamaica Inn ist immer noch eine Institution auf der Insel. Wer etwas auf sich hält zeigt sich dort – und sei es nur um sich im Glanz der britischen Vergangenheit an „Gute alte Zeiten“ zu erinnern. Wer Ruhe, Abgeschiedenheit, Entspannung mit britischem Flair in gediegenem Ambiente und exzellente Rum Cocktails liebt ist im Jamaica Inn sehr gut aufgehoben.

Unser Fazit, Jamaika verfügt über einen unwiderstehlichen Charme. Fröhliche, unkomplizierte, kommunikative Menschen empfangen Besucher herzlich und mit offenen Armen. Die Landschaft ist einmalig mit ihrer Fülle an natürlichen Ressourcen – eben unwiderstehlich!

Fotos: Anne Wantia

Info:
Hotel Jamaica Inn
Main Street
Ocho Rios
Jamaika
Tel.: (844) 209-6751
www.jamaicainn.com



Ob das wohl gut geht ... es ging gut



Willkommen zum „High Tea“



Hamburgs neuestes Luxushotel

„THE FONTENAY“ setzt neue Maßstäbe

Mit einer Eloge auf die Hansestadt Hamburg stellte Investor Klaus-Michael Kühne sein, mit vielen Verzögerungen und Hindernissen fertiggestelltes Luxushotel der Öffentlichkeit vor. Die Kühne Stiftung, auch beteiligt an der Elbphilharmonie, betont damit ihre starke Bindung an die Hanse- und Heimatstadt von Klaus Michael Kühne.

Das einzigartige Hotel, alle Zimmer haben einen Blick auf die Alster, ist eine architektonische und technische Meisterleistung. Drei ineinander verschlungene Kreise vereinen Zimmer, Restaurants, Bar und den SPA Bereich. Halbrunde Wände fügen sich harmonisch in das Gesamtbild des Gebäudes. Mit der Umsetzung der architektonischen Herausforderung begann, nach den Worten von Klaus-Michael Kühne, eine lange Leidenszeit. Probleme bei der Materialbeschaffung gehörten ebenso dazu wie unvorhergesehene Ereignisse. Kurz vor der ersten



geplanten Eröffnung gab es einen großen Wasserschaden der das Budget sprengte und für weitere Verzögerung sorgte.

In der Lobby sucht man vergebens die Rezeptionstheke, an drei Tischen wird man eingeladen Platz zu nehmen und checkt, gemütlich sitzend, auf Augenhöhe mit der Empfangsmitarbeiterin, ein.

Die Zimmer haben eine Mindestgröße von 43 m² – in manchen 5 Sterne-Hotels sind Zimmer in dieser Größe schon Junior Suiten – und verfügen über einen begehbaren Kleiderschrank und eine gemütliche Sitzcke. Die Bäder bieten allen Komfort.

Die technische Ausstattung der Zimmer und Suiten ist beeindruckend. Schwenkbare TV-Geräte an einer Stange montiert, so dass man, wo auch immer man sich im Zimmer befindet, einen ungehinderten Blick auf den Fernseher hat. Überall sind statt Schaltern Touchscreen-Displays angebracht, die so gut gekennzeichnet sind, dass man sie ohne technische Vorbildung bedienen kann.

Der SPA- und Wellness-Bereich, hoch über den Dächern Hamburgs, mit wunderbarem Blick über die Alster, ist analog der Bauphilosophie modern auf ca. 1000 m²



Fontenay Deluxe Zimmer

zu einer Entspannungsoase mit hochwertiger Ausstattung entwickelt worden. Experten und Therapeuten bieten Behandlungen an, die für eine erholsame Atmosphäre sorgen. Der 28 m lange Infinity-Pool, mit Außenbereich, bildet scheinbar eine gemeinsame Linie mit der Alster.

Die Zielsetzung des Hauses ist eindeutig eine Aufwertung der Weltstadt Hamburg. Ein Signal für gehobene Hotellerie und Gastronomie, will das „The Fontenay“ mit der Aussage: Auch wir können Luxus! setzen. Eine „kleine Elbphilharmonie“ möchte man sein.



Geschäftsführender Direktor
Thies Sponholz

„Das THE FONTENAY strahlt Eleganz, Ruhe und Wärme aus“, so Hoteldirektor Thies Sponholz. „Wir möchten dem Gast den Aufenthalt so angenehm gestalten wie es möglich ist, erklärt Thies Sponholz, so perfekt und unauffällig wie es für ein Hotel unserer Kategorie selbstverständlich sein muss.“

Kulinarisch ist das Haus bestens vorbereitet. Der junge Schweizer Sternekoch Cornelius Speinle ist zuständig für das Fine Dining Restaurant „Lakeside“. Unterstützt wird Cornelius Speinle von Maître Michel Buder und der Sommelière Stefanie Hehn, die bisher in 2 und 3 Sternhäusern mit ihrem Weinwissen Gäste begeistert hat.



Küchenchef im „Lakeside“ Cornelius
Speinle

Küchendirektor Stefan Wilke trägt die Verantwortung für das gesamte gastronomische Konzept aller Restaurants. Seine für ihn prägende Zeit erlebte er auf den Schiffen MS Europa und MS Europa2 als Küchenchef.

Der Halbitaliener Marco D’Andrea ergänzt das kulinarische Spitzenteam als Chef-Pâtissier. Der mehrfach ausgezeichnete „Genuss-Versüßer“ passt perfekt in das leistungsorientierte Gastro-Team.

Das The Fontenay wird in Hamburg nicht nur zu den besten Hotels der Stadt gehören, es wird das Haus sein, das Maßstäbe



Chef-Sommelière Stefanie Hehn



Serviceleiter im „Lakeside“
Michel Buder

setzt, nach denen sich die anderen etablierten Luxushäuser zu richten haben.



Küchendirektor Stefan Wilke

Schon die Lage des Hotels ist einzigartig. In Symbiose mit der ansprechenden Architektur, der zukunftsweisenden technischen Ausstattung, dem kulinarischen Konzept und dem perfekten Service ist es eine Leuchtturm der im Luxussegment die Richtung vorgibt. Klaus-Michael Kühne sei Dank.

Fotos: The Fontenay

Info:
THE FONTENAY
Fontenay 10

20345 Hamburg

Tel.: +49 (0)40 605 6 605-0

www.thefontenay.de

„Louis – by Thomas Martin“ wird fester Bestandteil der Gastroszene in der HafenCity

Rüdiger Mehlgarten übernimmt als Küchenchef



Das „Louis – by Thomas Martin“ ist in aller Munde: Was als Pop-up-Restaurant für die Zeit der Renovierungsphase in der Hauptküche des Jacobs Restaurant betrieben wird, wird aufgrund der großen Nachfrage und des positiven Gästefeedbacks nun dauerhaft das kulinarische Angebot in der HafenCity bereichern. Mit seiner Rückkehr an die Elbchaussee und der damit einhergehenden Wiedereröffnung des Jacobs Restaurant ab Mitte April 2018, übergibt Sternekoch Thomas Martin die Leitung für die Küchenbrigade des 28-Plätze umfassenden „Louis“ an seinen Sous Chef Rüdiger Mehlgarten. Dieser wird sich als Küchenchef für das Restaurant am Kaiserkai 69 verantwortlich zeichnen. Auch zukünftig ist Thomas Martin kulinarischer Inspirationsgeber und Mentor und bürgt mit seinem Namen für die gewohnt hohe Qualität im „Louis“.

„Mit dem ‚Louis – by Thomas Martin‘ wollte ich meinem Team die Chance ge-

ben, neue Wege zu gehen. Der Erfolg zeigt, was für ein Talent meine junge Küchencrew hat und wie sie mit gezielter Förderung brilliert“, freut sich Thomas Martin über den Erfolg.

Um eine reibungslose Übergabe vom bewährten Team des Jacobs Restaurant an die „Louis“-Mannschaft zu gewährleisten, erweitert Thomas Martin seine Crew. Ab dem 24. April 2018 ist das Restaurant von

auf die Elbe – mit oder ohne Restaurantbesuch.

Das „Louis – by Thomas Martin“ ist neben dem CARLS an der Elbphilharmonie der zweite kulinarische Ableger der Jacob-Familie am Kaiserkai 69. Der 30-jährige Rüdiger Mehlgarten unterstützt Thomas Martin bereits seit 2013 als Sous Chef im Jacobs Restaurant und kann auf diverse Stationen in Sternerestaurants zurückbli-



17:00 bis 01:00 Uhr geöffnet (Küche bis 21:30 Uhr). Wem der Sinn nach ausgefallenen Drinks oder einem Champagner steht, findet dann an der Louis Bar bis 01:00 Uhr weiterhin einen Platz mit Blick

cken. Den Grundstein seiner Karriere legte er mit einer Kochausbildung im Hotel Schindlerhof in Nürnberg.

Niklas Griffin geht zurück ins Jacobs Restaurant, daher übernimmt Vanessa Reis die Restaurantleitung im „Louis – by Thomas Martin“. Die 27-Jährige durchlief verschiedene Stationen im Hamburger Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten, angefangen von einer Ausbildung zur Hotelfachfrau bis hin zur stellvertretenden Restaurantleitung der Jahreszeiten Terrasse.

Fotos: Louis by Thomas Martin

Weitere Informationen unter:
www.louisrestaurant.de

Innenhof des Hotels Cort:
Logenplätze in Palma



Ein besonderer Tipp für alle Mallorca-Genießer ist seit Kurzem das Terrassen-Restaurant Baiben im Luxushafen Puerto Portals westlich von Palma. Zwei-Sterne-Koch Fernando Pérez Arellano (Restaurant Zaranda) ließ das Tristán – ehemals von Heinz Winkler (in Anlehnung an das Münchner „Tantris“) initiiert – umgestalten. Als eine Art „Spielwiese“ für seine Vorstellung von edel angehauchter Welt-Küche für jeden Tag und jede Gelegenheit. Ob zum Sundowner-Imbiss plus Cocktails oder als romantische Kulisse mit Hafenblick für das abendliche Dinner.

Mallorca lohnt also immer wieder neu. Ob im Anschluss an einen Golf- oder Bade-Urlaub oder einfach zum langen Wochenende: Ein Stadt-Urlaub in Palma hat Charme und bringt neue Erfahrungen. Und die Restaurant-Szene bringt ständig neue Highlights hervor. Auf nach Malle!



Schnell per Heli zur Bodega:
Mehr Zeit für Wein

Fotos: Hotel Cort, rotorflug helicopters SL/
Hallvar Frey, Restaurant Baiben

Zwei bemerkenswerte Hotels und zwei
Michelin-Sterne mit neuer „Spielwiese“:

Mallorca neu erleben

Gunther Schnatmann

Frühling auf Mallorca heißt: Zeit für Entspannung, Kultur und kulinarische Genüsse, bevor der Sommer-Trubel loslegt. Hier drei heiße Tipps für den (Kurz-)Trip auf die Insel.

In Palma haben sich zwei Stadthotels mit ständig neuen Ideen im malerischen Zentrum etabliert. Da ist das Boutiquehotel Tres mit Dachterrassen-Pool, neben dem auch Personal Training mit Ausblick auf die Kathedrale zum Angebot gehört. Außerdem gibt es: Regelmäßige Kochkurse „Spanish Cooking“ für mehrgängige Menüs. Die Hotelküche selbst hat neben den iberischen Klassikern auch mallorquinisch-skandinavische Gerichte der schwedischen Köchin Ulrika Davidsson auf der Karte. Eine schöne Abwechslung. Und als besonderes Schmankerl können Gäste auf geführten Touren per Vespa-Roller Geheimtipps der Insel erkunden. Inklusive gemütlicher Kaffee-Pausen.

Noch etwas extravaganter ist das Ausflugsangebot des Design-Hotels Cort,

ebenfalls 4 Sterne Superior, ebenfalls in der Altstadt, ebenfalls mit Dach-Pool. Bei „Heli plus Wein“ bringt ein Hubschrauber die Gäste zu einem Insel-Weingut, bei dem Besichtigung und Weinprobe auf dem Programm stehen. Bodenständige können aber auch die geführte Fahrradtour „Old Town plus Tapas“ wählen.



Hafenblick: Das Baiben in Puerto Portals

Infos:

Hotel Cort

Plaça de Cort, 11

E - 07001 Palma

Tel. +34 971 21 33 00

info@hotelcort.com

www.hotelcort.com

Hotel Tres

Carrer d'Apuntadors, 3

E - 07012 Palma

Tel. +34 971 71 73 33

reservation@hoteltres.com

www.hoteltres.com

Restaurant Baiben

Puerto Portals

E - 07181 Calvià/Mallorca

Tel. +34 971 67 55 47

baiben@baibenrestaurants.com

Blüten, Wein und grüne Küche

Hotels und Restaurants rund um den kleinen Südtiroler Ort Lana zelebrieren im Frühjahr authentische Genüsse aus dem Garten von Mutter Natur.

Heiner Sieger

Othmar Sanin hat kein Smartphone, ist nicht auf Instagram und Facebook kennt er auch nur vom Namen her. Dafür kennt sich der 60-jährige Bio-Weinbauer bestens mit der Gesundheit spendenden Kraft der Weinrebe aus. Auf seinem Weingut in Margreid an der Bozener Weinstraße widmet er all seine Energie diesem einzigartigen Gewächs. Dabei geht es ihm weniger um den Wein – den er auch herstellt – als interessantere Produkte, die er seinen Weinstöcken entlockt. „Meine Philosophie ist: Ich möchte von der Weinrebe nicht nur Wein machen, sondern sieben Schätze der Natur.“ Überzeugt, dass das Weinblatt gesünder ist als die Rebe, verarbeitet er seit 18 Jahren zum Beispiel Pesto von Weinblättern, in Olivenöl eingelegte Gescheine (junge Traubenblütenknospen) und zarte Rebtrieb-Spitzen zu schmackhaften Beilagen und Brotaufstrichen.

Die Augen hinter Othmars randloser Brille funkeln, wenn er von seinem Lieblingsprodukt spricht, dass er 2015 nach zweijähriger Zusammenarbeit mit der Universität Bozen auf den Markt gebracht hat: Oligomere Proantho-Cyanidine, kurz OPC. Das aus gemahlenden Traubenkernen und Schalen hergestellte Pulver ist

ein Antioxidant, das aus sekundären Pflanzeninhaltsstoffen besteht und die menschlichen Zellen vor freien Radikalen schützt. „Das wirkt wie ein Anti-Aging-Mittel“, ist der Bio-Weinbauer überzeugt.

Naturverbundenen Überzeugungstätern wie Othmar Sanin begegnen Besucher bei den „Blütenfesttagen“ der bäuerlichen Genussmeile im Südtiroler Ort Lana



Bio-Weinbauer Othmar Sanin entlockt seinen Weinstöcken mehr als nur Wein

auf Schritt und Tritt. Jedes Jahr am ersten Wochenende im April präsentieren rund 40 Bauern und einige Gastronomen hier beste Südtiroler Köstlichkeiten. Mit dabei sind auch heimische Hotels wie das Alpiana Resort aus Lana oder Restaurants, wie das Hidalgo aus dem benachbarten Burgstall. Sie kochen live ihre speziellen

Gerichte mit Wildkräutern wie Brennessel-Tagliatelle mit Ragout oder Schlutzkrapfen mit Pesto vom Grünen Heinrich und werben damit für die kulinarischen „Wildkräuterwochen“, an denen mehr als zehn Betriebe vom 26. April bis zum 27. Mai teilnehmen.

Immer mehr Hotels in Südtirol erkennen, wie wertvoll die Produkte aus der Natur für ihre Gäste sind. Und binden diese vermehrt in ihre kulinarischen Angebote ein. Besonders ernst nimmt das zum Beispiel das Hotel Alpiana, dass seine neue Ausrichtung mit dem Zusatz „Green Luxury Gourmet & Spa“ unterstreicht. Das Thema „grün“ ist dabei nicht nur Programm in der Küche. Der frühere Völler Hof liegt traumhaft schön auf einem malerischen Sonnenplateau in 700 Metern Höhe oberhalb von Lana im Ortsteil Völler. Mit seinen von Palmen und Kräutergärten umrahmten Terrassen ist das Hotel idyllisch eingebettet in ausgedehnte Apfelwiesen, Kastanienhaine und Bergwälder. In den Frühjahrsmonaten schafft das mediterrane Klima auch hier oben eine wahre Blütenpracht.

In den 58 Zimmern und Suiten dominieren überwiegend sanfte Beige- und Erdtöne mit kräftigen Akzenten in Türkis. Die für den Bau verwendeten Hölzer und Steine stammen weitgehend aus der

Region. Geheizt werden Haus und Pools mit Pellets, Solar- und Wasserstrom. Die großzügigen Balkone an allen Zimmern geben den Blick frei auf die grandiose Südtiroler Bergwelt bis weit hinüber zu Rosengarten, Weiß- und Schwarzhorn und der benachbarten Ruine der Mayenburg. So wächst die umgebende Natur direkt ins Haus. Aber sie lässt sich auch hautnah erkunden. Etwa mit einer Wanderung zum rund eine Stunde entfernten Narauner Weiher mit der einzigartigen „wandernden“ Insel und der Wallfahrtskapelle St. Hippolyt hoch oben auf einem mystischen Felsen und mit atemberaubendem Blick über das Etschtal.

Oder zusammen mit Hotelchefin Berta Margesin, die einmal pro Woche Hotelgäste gemeinsam mit Psychologe und Waldtherapie-Führer Martin Kiem mit zum „Waldbaden“ nimmt. „Ich glaube fest an den Biophilia-Effekt!“, sagt sie. „Daran, dass wir mit der Natur verbunden sind und wir darin und vor allem im Wald wahre Erholung finden können.“ Das Waldbaden geht zurück auf „Shinrin Yoku“, die Waldtherapie, die in den 80-er Jahren in Japan ihren Ursprung hat.

Passend zur Apfelanbau-Enklave werden die Gäste des Hotels bei der Ankunft nicht nur mit dem üblichen Prosecco



Die Kreationen aus der Alpiana-Küche sind nicht nur wohlschmeckend sondern auch kleine Kunstwerke

oder Cappuccino auf erholsame Tage eingestimmt, sondern auch mit einem heimischen Apfelsekt. Die Verwendung der regionalen Produkte ist nicht nur den Hotelinhabern sondern auch Chefkoch Arnold Nussbaumer ein persönliches Anliegen. „Wir arbeiten schon seit einigen Jahren darauf hin, noch regionaler und biologischer zu werden. Die Welt ruft ja auch danach“, bekennt er. „Und unsere Bauern sind sehr motiviert und bringen superfeine Produkte daher“ Dazu zählen die Milchprodukte von Südtiroler Berg-



Mit seiner 17.000 Quadratmeter großen mediterranen Park- und Poolgarten-Landschaft ist das Hotel Alpiana eine Erholungs-Oase in den Hügeln südlich der Kurmetropole und Sissi-Stadt Meran

bauern, aber auch Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch. Rund 80 Prozent der verwendeten Produkte stammen aus Südtirol, je nach Jahreszeit etwas mehr oder weniger.

Gemüse und Fleisch etwa bezieht Arnold Nussbaumer bei Harald Gasser vom Aspinger Hof, der selber schon eine gewisse Berühmtheit in Südtirol genießt, weil er mehr als 500 „vergessene“ Obst- und Gemüseraritäten anbaut. Aber zum Einsatz kommen bei Nussbaumer auch Gemüsesorten wie die Pusterkartoffel, die im Pus-



Chefkoch Arnold Nussbaumer setzt im Hotel Alpiana regionale Akzente

tertäl seit Jahrhunderten angebaut wird. Neuerdings baut er auch Hanfö, Hanfsamen und regionales Korn wie Gerste, Roggen, Buchweizen (Schwarzplenten) und Dinkel vermehrt in seine Küche ein.

Im Sommer pflegt der Chefkoch seinen eigenen Kräutergarten. „Der Rest blüht auf den Wiesen rund um das Hotel“, sagt er. „Jeden Morgen in der Früh geht immer einer aus dem Küchenteam raus und sammelt die Kräuter, die wir für den Tag brauchen, auch für die Tischdekoration.“

Was wir nicht selber finden, liefert uns die Kloster-Gärtnerei Galanthus in Lana.“

Im Herbst verwendet Nussbaumer viele Wurzeln und Knollen wie Kerbelwurzel, Karottensorten von gelb, rot und violett, dazu Glückskleerüben und Knollenzist. Die findet der gesundheitsbewusste Hotelgast das gesamte Jahr durch auch in bunter Mischung in getrockneter Form als bekömmliche und schmackhafte Chips an der Hotelbar.

Sein Lieblingsprodukt ist allerdings der Fisch. Den zelebriert er in ungezählten Varianten beim Fischvorspeisenbuffet, das jeden Freitag angeboten wird. Zu den Spezialitäten zählt neben Störfilet, Lachsen aus Griechenland, Adlerfisch aus dem Mittelmeer und Carpaccio vom Oktopus aus Sizilien auch der Passeier Saibling aus St. Martin im benachbarten Passeiertal. Ein herausragendes Beispiel seiner feinen Kochkunst ist aber der „Skrei“, ein weißes norwegisches Kabeljaufilet mit Pignoli – geschälten Samen der Pinie, gelbem Karottenpüree, Rucola-Öl und gebratenem Rucola. Harmonischer und feinschmeckender kann Fisch nicht auf den Teller gebracht werden.

Fotos: Günter Standl/Michael Huber/
Hotel Alpiana, Heiner Sieger

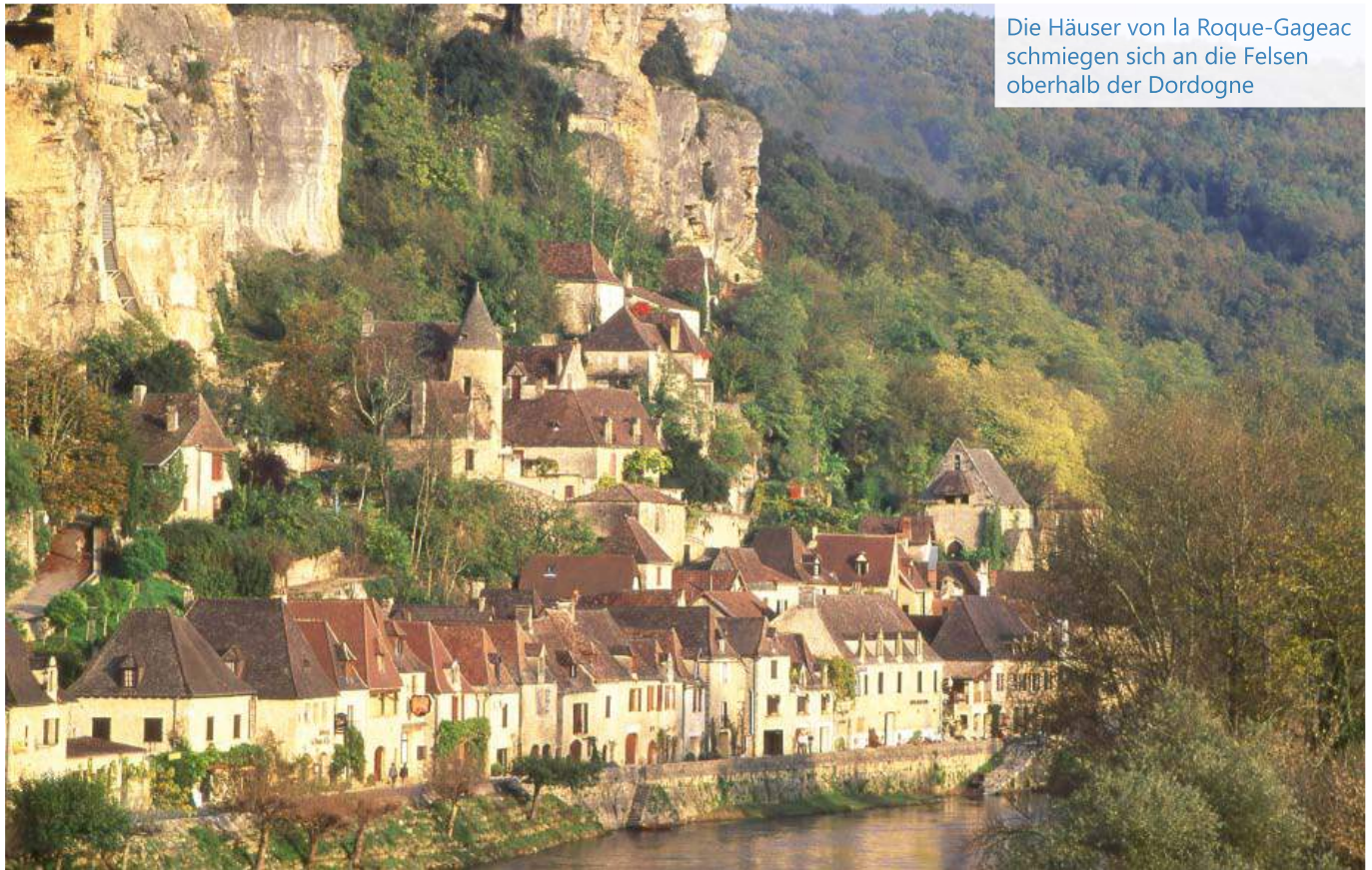
Weitere Infos:

Hotel Alpiana: www.alpiana.com

Lana: www.lana.suedtirol.com

Weingut Sanin: www.sanin.bio

Wildkräuterwochen: www.wildkraeuter.bz



Die Häuser von la Roque-Gageac schmiegen sich an die Felsen oberhalb der Dordogne

Im „Périgord Noir“ – schlafen wie im Himmel und genießen wie „Gott in Frankreich“



Foie poêlée

Jörg Hartwig

Wer mit dem „Périgord Noir“ in Frankreich als nächstem Urlaubsziel liebäugelt, sollte an Anne-Fouquet Hillebrand als Anlaufstelle denken. Anne kommt gebürtig aus Essen, wohnt aber schon so lange in Frankreich, dass sie einen charmanten französischen Akzent nicht verbergen kann.

Nach mehreren Jahren als Direktorin eines 4*-Hotels in der Region, hat sie sich mit eigenen, luxuriösen Gästezimmern in La Roque-Gageac selbstständig ge-

macht. Der Ort ist traumhaft schön, fast atemberaubend. Die Häuser des Dorfes sind in die Felswand über dem Fluss Dordogne gebaut. Die Gegend gilt als Wiege der Menschheit mit Höhlen in denen prähistorische Ureinwohner gehaust haben. Aber bei Anne geht alles modern zu. Sie legt viel Wert auf die kleinen Details, die der Aufmerksamkeit ihrer Gäste nicht entgehen. Ihre Gästezimmer voller Design und Raffinesse, sind der ideale Ort, um den Charme und die spektakuläre Landschaft der Dordogne und insbesondere des „Périgord Noir“ zu entdecken.

Anne ist eine hervorragende Informationsquelle und gerät bei der Beschreibung ihrer Umgebung ins Schwärmen: „Ganz in der Nähe befindet sich in Castelnau das Schloss, in dem Josephine Baker gelebt hat. Dort findet man viele Erinnerungen an eine der bekanntesten Frauen des 20. Jahrhunderts“. Überhaupt ist auf einer Michelin-Karte die Umgebung von La

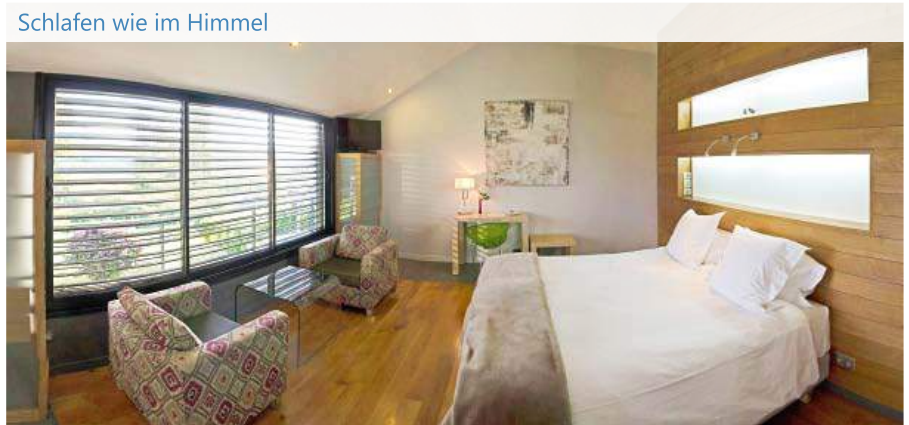


Trüffel – Gold des Périgord

Rocque Gageac mit grünen Linien und roten Strichen wie übersät. Das bedeutet: landschaftlich sehr schöne Straßen und äußerst sehenswerte Orte.

Nur wenige Minuten sind es bis nach Sarlat, dem Hauptort des Périgord Noir mit seinen 9000 Einwohnern. Da lässt es sich herrlich durch die mittelalterlichen Gässchen schlendern. Ein Film wie die drei Musketiere könnte hier ohne weiteres gedreht werden, sagen Kenner. Allerdings ist dieser Ort für Franzosen kein Geheim-

Schlafen wie im Himmel



tipp mehr und in den Sommermonaten fehlt es nicht an Touristen.

In der Nebensaison ist es schon etwas ruhiger und man kann den Ort in aller Ruhe genießen. Damit ist natürlich auch der geschmackliche Genuss gemeint. Nase und Gaumen sind hier ständig gefordert, ... hier ein Bauernmarkt, da ein Besuch auf einer Trüffelfarm oder eine Verkostung von Gänseleberpastete, oh und die vielen lokalen Spezialitäten, ganz zu schweigen vom Rendezvous der Gourmants, das die Stadt regelmäßig anbietet. Mutter Natur hat das Périgord reichlich mit ihren Köstlichkeiten gesegnet: Gänseleberpasteten, Trüffel, Steinpilze, Esskastanien, Walnüsse, Erdbeeren, Ziegenkäse, Weine und viele Fleischspezialitäten von Gans, Ente,

Rind und Schwein. Auch Anne verwendet viel Sorgfalt auf Genuss. Sie bereitet für Frankreich eigentlich untypische Gourmet-Frühstücke vor: frisch gepresster Orangensaft, Obstsalat, köstliche hausgemachte Marmeladen und schmackhafte Crêpes, Croissants, Käse, Wurstwaren, Milchprodukte, ... Dann ist man wieder für Ausflüge gestärkt zum Beispiel nach Domme, der „Akropolis des Périgord“ auf einem 250 Meter hohen Felsvorsprung über der Dordogne ...

Fotos: OT Sarlat, Anne Fouquet

Gästezimmer Anne Fouquet:
www.laroquegageac.com/
Périgord Noir:
www.sarlat-tourisme.com/de



Das Frühstückszimmer ist modern eingerichtet

Königlicher Luxus unter Palmen Sandals Royal Barbados begrüßt erste Gäste



Karibisches Flair im neuen Sandals auf Barbados

Zahlreiche Neuerungen im zweiten Sandals Resort der Insel: Infinity-Pools auf dem Dach und am Strand, neue Restaurantkonzepte und noch individuellere Unterhaltung – exklusive Concierge- und Butler-Suiten – Einmal bezahlen, zweimal genießen in beiden Sandals Resorts auf Barbados – Komfortable Flugverbindungen mit Condor im Winter und Sommer.

Mit einem neuen und exklusiven Resort ist Sandals Resorts International (SRI) ins neue Jahr gestartet: Das Sandals Royal Barbados empfängt ab sofort Gäste. Innovative Neuerungen wie ein Entertainment-Komplex mit einem Infinity-Pool auf dem Hoteldach, drei neue Restaurantkonzepte und eine hoteleigene Bowlingbahn. Zumal die Gäste des neuen Resorts auch alle Einrichtungen des benachbarten Sandals Barbados kostenfrei nutzen können. Gäste aus Deutschland,

Österreich und der Schweiz starten besonders bequem in ihren Urlaub im neuen Luxushotel: Die Condor fliegt das ganze Jahr über ab Frankfurt/Main direkt auf die Karibikinsel.

Gordon „Butch“ Stewart, Chairman und Gründer von SRI, sieht das neue Sandals Royal Barbados als „Game Changer“: „Wenn wir ein neues Resort planen, schauen wir uns das bislang Erreichte an und bringen unsere Erfahrung ein. So haben wir die Chance, besser und besser zu werden – und das neueste Resort ist bahnbrechend“, erläutert Stewart. Zudem wurde es so gestaltet, dass es das 2015 eröffnete Schwesterresort Sandals Barbados optimal ergänzt. Gäste beider Hotels nutzen die Annehmlichkeiten des jeweils anderen kostenlos mit.

Zu den Highlights des neuen Sandals Royal Barbados zählt beispielsweise der

erste Entertainment-Komplex der Hotelgruppe auf einem Dach mit Ausblick auf Meer und Küste: Dort sorgen neben einem Infinity-Pool Lounge-Bereiche, Live-Musik und die freischwebende Cocktailbar „Raising the BARbados“ für ein stilvolles Ambiente. Am Abend serviert das ebenfalls auf dem Dach gelegene Restaurant „La Parisienne“ französische Spezialitäten.

Das neue Sandals Royal Barbados lässt auch sonst keine kulinarischen Wünsche offen: In zwei neuen Konzepten bietet Sandals erstmals amerikanische Küche im „Tavern“ sowie asiatische Fusion-Küche im modernen „Chi“. Darüber hinaus verwöhnen das neuartige „Butch’s Steak and Seafood“, ein traditionelles à la carte Seafood- und Steakhouse, sowie ein karibisches und ein mediterranes Lokal die Gaumen der Gäste. Und wer noch mehr Abwechslung möchte, speist ebenfalls kostenfrei in den elf Restaurants des benachbarten Sandals Barbados. So haben Paare die Wahl zwischen insgesamt 17 verschiedenen kulinarischen Optionen. Dazu versorgen fünf neue Bars die Urlauber mit Premiumdrinks – darunter „Lover’s Lane Bar“, der erste Biergarten der Hotelgruppe, mit einer Auswahl an internationalen und lokalen Biersorten.

Neben dem umfangreichen Gastronomie-Angebot liegt ein weiterer Fokus auf den luxuriösen Unterkünften des Resorts: Die Gäste sind ausschließlich in Suiten untergebracht, beispielsweise in den Sandals-typischen kreisrunden Rondovals, in Millionaire-Suiten mit dem exklusiven Service eines persönlichen Butlers oder in Skypool-Suiten mit privatem Pool auf dem Balkon.

Neu ist im Sandals Royal Barbados auch ein überarbeitetes Entertainment-Konzept, das dem Gast eine individuellere Unterhaltung ganz nach seinen Wünschen ermöglicht. Dazu gehört beispielsweise das erste Bowling-Center der Hotelgruppe mit insgesamt vier Bahnen – integriert in einen Unterhaltungspavillon mit Spiele-Zimmer und Lounge.

Foto: Sandals Resorts International

Weitere Informationen über die
Sandals Resorts unter:
www.sandals.de

21 Sterne zu Gast auf der MS EUROPA

- 14. Gourmetfestival am 24.06.2018 in Antwerpen
- 12 europäische Sterneköche und Sternekochlegenden
- **Erstmalig: EUROPAs Beste** während einer Reise mit dem Klassik-Gesangswettbewerb Stella Maris International Vocal Competition

Das beliebte Gourmet-Festival EUROPAs Beste von Hapag-Lloyd Cruises findet 2018 wieder in Antwerpen/Belgien statt, nachdem es in den beiden letzten Jahren Premieren vor Mallorca und Hamburg feierte. Jan Hartwig vom Restaurant ATELIER und Kevin Fehling vom Hamburger THE TABLE sind zwei der zehn teilnehmenden Sterneköche, wenn sich das Lido Deck am 24.06.18 für das Gourmet-Event in eine Genussmeile verwandelt. Zudem nehmen zahlreiche weitere Gourmetexperten, Chocolatiers, Pâtisiers, Fromagers und Winzer wie Günther Jauch vom Weingut von Othegraven teil.

weitere Top-Akteure der Spitzengastronomie im Juni an Bord willkommen. Als besondere Premiere nehmen auch Martin Klein vom Restaurant IKARUS in Österreich, Hendrik Otto vom Lorenz Adlon Esszimmer in Berlin, Tristan Brandt vom Mannheimer OPUS V, Sven Wassmer vom Schweizer Restaurant 7132 Silver und Dennis Kuipers vom Amsterdamer Restaurant Vinkeles an EUROPAs Beste teil.

Neben renommierten Weingütern wie Tenuta delle Terre Nere aus Italien oder Champagne Pol Roger aus Frankreich, präsentiert Günther Jauch als prominenter Winzer die Weine seines Weinguts von Othegraven.

Die Kreuzfahrt mit der EUROPA führt vom 12.06. bis 26.06.2018 von Bilbao nach Hamburg. Neben den kulinarischen Genüssen steht bei dieser Reise auch das Klangvergnügen im Vordergrund, wenn beim Klassik-Gesangswettbewerb Stella



Am 24.06.2018 gehen kulinarisch gesehen an Bord der EUROPA die Sterne auf. MS EUROPA-Küchenchef Tillmann Fischer heißt bekannte Sterneköche wie Tanja Grandits und Johannes King sowie

Maris Internationale Opernhäuser ihren talentierten Nachwuchs empfehlen, der in drei Wettbewerbsrunden an Bord der EUROPA gegeneinander antritt.



Akteure EUROPAs Beste 2018

Köche:

- Tillmann Fischer, MS EUROPA
- Dieter Müller, Restaurant Dieter Müller, MS EUROPA
- Karlheinz Hauser, Restaurant Seven Seas, zwei Michelin Sterne, 17 Gault-Millau-Punkte, Deutschland
- Jan Hartwig, Restaurant ATELIER, drei Michelin Sterne, 18 Gault-Millau-Punkte, Deutschland
- Kevin Fehling, Restaurant THE TABLE, drei Michelin Sterne, Deutschland
- Johannes King, Restaurant Söl'ring Hof, zwei Michelin Sterne, Deutschland
- Hendrik Otto, Restaurant Lorenz Adlon Esszimmer, zwei Michelin Sterne, Deutschland
- Tanja Grandits, Restaurant STUCKI, zwei Michelin Sterne, 18 Gault-Millau-Punkte, Schweiz
- Tristan Brandt, Restaurant OPUS V, zwei Michelin Sterne, 18 Gault-Millau-Punkte, Deutschland
- Sven Wassmer, Restaurant 7132 Silver, zwei Michelin Sterne, 18 Gault-Millau-Punkte, Schweiz
- Dennis Kuipers, Restaurant Vinkeles, ein Michelin Stern, 18 Gault-Millau-Punkte, Niederlande
- Martin Klein, Restaurant IKARUS, zwei Michelin Sterne, Österreich

Fotos: Hapag-Lloyd Cruises

Weitere Informationen zur Reise unter www.hl-cruises.de/EUR1812

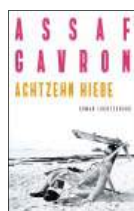
Im Jahr 2019 ist EUROPAs Beste Bestandteil einer Kurzreise vom 02.-04.08.2019 von Hamburg über Helgoland nach Hamburg. Zum zweiten Mal nach der Premiere in 2017 findet das Gourmet-Event wieder vor der Kulisse der Hansestadt Hamburg statt. Die Kurzreise ist mit Erscheinen des neuen Hauptkatalogs ab dem 20.02.2018 buchbar.



Michelin Hotel- und Restaurantführer Guide MICHELIN „Main Cities of Europe 2018

Sebastian Fitzek
Michelin
936 Seiten, 29,95 Euro
ISBN: 978-2-067-22378-3

In diesem ausführlichen Michelin Hotel- und Restaurantführer werden weit über tausend Hotels und Restaurants vorgestellt. Die Auswahl der besten Häuser in den Hauptstädten Europas und in allen Preiskategorien, wird von einem erfahrenen Inspektoren Team zusammengestellt. Sie prüfen das ganze Jahr hindurch kritisch Qualität und Leistung der bereits empfohlenen und der neu hinzukommenden Hotels und Restaurants. In diesem Band lässt sich vom Luxushotel bis zum Landgasthof und vom Sterne-Restaurant bis zur Weinstube alles finden, was das Herz eines Genießers begehrt.



Ernstes Thema mit großer Leichtigkeit erzählt Achtzehn Hiebe

Assaf Gavron
Luchterhand Literaturverlag
416 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-630-87563-7

Alles begann mit den Liebesgeschichten zwischen zwei britischen Soldaten und zwei jüdischen Mädchen im Palästina des Jahres 1946. Eitan Enoch ist Taxifahrer im heutigen Tel Aviv. Als junger Mann machte er Karriere in der Hightech-Branche, dann hat er innerhalb einer Woche drei Terroranschläge überlebt und wurde kurzfristig berühmt. Nun, zehn Jahre später, ist er geschieden, fiebert den Tagen entgegen, an denen er seine Tochter sehen darf, geht an zwei Abenden die Woche zum Boxen und unterhält seine Fahrgäste. Doch alles ändert sich, als er den Auftrag bekommt, eine charman- te alte Dame täglich zum Friedhof zu fahren.



Biologisch-dynamische Landwirtschaft Die Weisheit des Misthaufens Expeditionen in die biodynamische Landwirtschaft

Christian Goldenboog
C.H.Beck
201 Seiten, 14,95 Euro
ISBN: 978-3-406-72044-4

„Bio“ und „öko“ sind in. Doch „bio“ ist nicht gleich „bio“. Am weitreichendsten wird das Prinzip einer naturnahen Landwirtschaft mit Respekt vor den Tieren, den Pflanzen und dem Boden von den „Biodynamikern“ umgesetzt. Christian Goldenboog führt uns zu den Orten in Europa, an denen die biologisch-dynamische Landwirtschaft konsequent und mit Passion praktiziert wird. Seine süffig geschriebenen Reportagen schildern, wie die Menschen denken und handeln, die die Welt retten und unser Essen zugleich besser und schmackhafter machen wollen. Die Biodynamiker haben eine Alternative zur herkömmlichen EU-Landwirtschaft, deren Vorzüge man sehen, schmecken und riechen kann.



70 Rezepte zum Niederknien. Mit Craft-Beer-Guide.

Ja, ich grill!

Guido Schmelich
Edition Michael Fischer
176 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-863-55978-6

Ja, ich grill! 70 geniale Grillrezepte für Fisch, Fleisch, Gemüse und Beilagen lassen für Grillmeister und alle, die es werden wollen, keine Wünsche offen. Ob Chicken Tandoori Style, Spanferkelschulter, Surf & Turf oder T-Bone-Steak mit Tomaten-Relish, für jeden Geschmack ist hier etwas dabei. Im kompakten Grundlagenteil erfährt man alles Wichtige zum Grillen, Smoken und Räuchern - mit Warenkunde und Profihacks. Als unschlagbares Extra enthält das Buch einen Craft-Beer-Guide und Bierempfehlungen zu jedem Rezept. Hochgenuss vom Grill - die Saison kann beginnen! Im gleichen Verlag erscheinen auch die interessanten Titel:



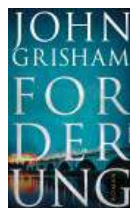
Genial einfache
Ofengerichte
mit ultimativen
Rezeptschablonen

Cook this Book



100 Rezepte für
opulente Buffets

Smörgås
Gemeinsam gemütlich
genießen

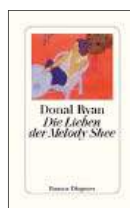


Hochaktueller Roman um Profitgier, Betrug und Rache

Forderung

John Grisham
Heyne Verlag
432 Seiten, 24,00 Euro
ISBN: 978-3-453-27034-3

Sie wollten die Welt verändern, als sie ihr Jurastudium aufnahmen. Doch jetzt stehen Zola, Todd und Mark kurz vor dem Examen und müssen sich eingestehen, dass sie einem Betrug aufgesessen sind. Die private Hochschule, an der sie studieren, bietet eine derart mittelmäßige Ausbildung, dass die drei das Examen nicht schaffen werden. Doch ohne Abschluss wird es schwierig sein, einen gut bezahlten Job zu finden. Und ohne Job werden sie die Schulden, der horrenden Studiengebühren nicht begleichen können.



Roman

Die Lieben der Melody Shee

Donal Ryan
Diogenes
304 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-257-07023-1

Als Melodys Mann sich nach zwei Fehlgeburten heimlich sterilisieren lässt, beantwortet sie diesen Vertrauensbruch mit einer Affäre und wird schwanger – von einem ihrer Schüler. Das hat Konsequenzen im erzkatholischen Irland. Melody schwankt zwischen dem stillen Glück, das das werdende Leben in ihr auslöst, und der Schuld, die sie mit seiner Entstehung auf sich geladen hat.



Spa & Golf Resort
Weimarer Land

Zeit für
Genuss.



Melitta CI Touch® Kaffeevollautomat

Genuss durch Berühren

Seit Verwendung der braunen Bohne ist der Mensch auf der Suche nach dem perfekten Kaffeegeschmack. Unzählige Zubereitungsmöglichkeiten wurden getestet, verworfen und weiterentwickelt, bis dann zu Beginn des 20. Jahrhunderts, die Hausfrau Melitta Bentz, so lange auf der Suche nach dem optimalen Geschmack, die Filtertüte erfand.



Die daraus entstandene Firma wurde nach der Erfinderin Melitta benannt und ist seitdem das führende, innovative Unternehmen in „Sachen“ Kaffee.

Noch mehr Ideen für mehr Kaffeegenuss ist die Motivation ständig neue Techniken zu entwickeln.

Ein Allroundtalent ist der Kaffeevollautomat CI Touch®. Eine leichte Berührung der Auswahlssymbole genügt um seinen individuellen Kaffee zu bekommen. Beim Einschalten des Automaten wird man auf dem Display mit einem freundlichen „Guten Tag“ begrüßt. Nach einer so netten

Begrüßung ist die Vorfriede auf eine Tasse Kaffee in bester Qualität umso größer. Die Auswahl für seinen Wunschkaffee erleichtert das übersichtliche Touchscreen mit gut erkennbaren Symbolen. Zur Auswahl stehen vier Varianten, Café Crème, Cappuccino, Latte Macchiato und was sonst ... Espresso. Eine Rezeptfunktion bietet weitere sechs Optionen an. Natürlich kann auch Milch aufgeschäumt oder nur heißes Wasser entnommen werden.

Was aber wäre ein Kaffeevollautomat von Melitta ohne die besondere Note. In ein Zwei-Kammersystem kann man unterschiedliche Kaffeesorten einfüllen und

wählt so seinen Lieblingsgeschmack aus. Ein einfaches Hebelumlegen genügt. Dieses System trägt erwiesenermaßen zur Harmonie-Förderung im Familienleben bei, Meinungsverschiedenheiten über unterschiedlichen Geschmack gibt es jetzt nicht mehr. Selbstverständlich kann man in der Doublefunktion zwei Tassen gleichzeitig abrufen. Ein praktischer Vorteil ist die Möglichkeit vier verschiedene Kaffeevorlieben in der „My Coffee Memory“ zu speichern.

Die Memoryfunktion erleichtert die Kaffeezubereitung, insbesondere dort wo täglich die gleichen Geschmacksrichtungen, zum Beispiel in Praxen, getrunken werden. Das lästige, häufige Entkalken entfällt bedingt durch einen speziellen Wasserfilter. Es genügt den Vollautomaten einmal jährlich zu entkalken. Das gesamte „Innenleben“ ist leicht herauszunehmen und noch einfacher zu reinigen.

Positiv aufgefallen ist uns bei dem Test die gut verfasste Bedienungsanleitung, verschrobene Sprachentgleisungen findet man keine.

Unkompliziertes Bedienen, funktionserklärende Symbole sowie eine variantenreiche Auswahl für jeden Kaffeegeschmack, lassen die CI Touch® zu einem unverzichtbaren Genussgehilfen für Kaffeeliebhaber und -experten werden. So wie die Bediener freundlich begrüßt wurden werden sie mit einem gleichfalls freundlichem „Auf Wiedersehen“ beim Ausschalten des Automaten verabschiedet.

Mit ihrem gefälligen, modernen Design passt die CI Touch® in jede Küche.



Fotos: Melitta

Mehr Details erfahren Sie bei:
www.melitta.de
oder im Fachhandel.

Kochen und Backen leicht gemacht

Die leichte, schnelle Methode zur Vorbereitung schmackhafter Speisen

Kochen liegt im Trend, viele die gerne und mit Leidenschaft kochen oder backen, empfinden die Vorbereitung häufig lästig. Wer putzt schon mit Freude Gemüse oder knetet mit Kraft und Geduld einen Teig für einen genussvollen Zwiebelkuchen.

Wir haben für Sie eine moderne innovative Küchenmaschine getestet mit der Küchenarbeit Freude macht.



Mit der PEARL Küchenmaschine KM 45-15 lassen sich viele Arbeiten unkompliziert und perfekt, quasi nebenbei, erledigen.

Die Maschine rührt Teig, ob Kuchen oder für Nudeln, schnurrend gleichmäßig bis er so ist wie Sie ihn wünschen, mit stufenlos verstellbarer Geschwindigkeit.

Die Frische von Ihrem Hackfleisch müssen sie jetzt nicht mehr kontrollieren, die Pearl KM 45-15 bereitet es, je nach Einstellung, so zu wie es sein soll.

Wurst, Smoothies, Mixgetränke, was immer man benötigt, die all-in-one-Maschine ist der zuverlässige Helfer für die

Arbeitserleichterung beim Kochen und Backen.

Ausgestattet ist die KM 45-15 mit umfangreichem Zubehör wie:

- Rührschüssel, 4,5 Lt., aus Edelstahl mit durchsichtigem Spritzschutz und integrierter Nachfüll-Öffnung
- Planeten-Rührwerk, das auch die Außenwände der Schüssel erreicht
- 3 verschiedenen Rühr-Aufsätzen (Knet-haken, Rührhaken, Schneebesen, Einfüll-Tablett, Stopfer für Fleischwolf)
- Glas Mixaufsatz, 1,5 Lt. – nicht nur für Smoothies
- Fleischwolf mit verschiedenen Aufsatzscheiben

Die Maschine ist ein idealer Helfer für gesundheitsbewusst zubereitete, leckere und appetitliche Gerichte.



Das Motto sollte lauten: Hände frei für Back- und Kochvergnügen.

Fotos: www.rosensteinundsoehne.com

Weitere Infos:
PEARL GmbH
PEARL Str- 1-3
79426 Buggingen
+49 (7631 360-0
www.pearl.de



Die Opernfestspiele Heidenheim vom 13. Juni bis 29. Juli 2018

Wer in der Presse die enthusiastischen Reaktionen auf die letzten Opernfestspiele Heidenheim überfliegt, spürt sofort: Hier ist in den vergangenen Jahren unter dem Künstlerischen Leiter Marcus Bosch etwas Außergewöhnliches gewachsen – nämlich ein Festival, das aus dem sommerlichen Open-Air-Einerlei markant herausragt und sich mittlerweile auf der Zielgeraden zu einer internationalen Marke befindet. Die Kulturfeuilletons sehen bereits Parallelen zu solchen Outstanding-Festivals wie Glyndebourne oder Bayreuth und das schwäbische Festspielorchester rekrutiert sich ganz offensichtlich „nach dem Vorbild von Luzern aus handverlesenen Überzeugungstätern“ (concerti).

Musik und speziell Musiktheater werden nicht im luftleeren Raum gemacht, sondern sehen sich stets auch mit der aktuellen gesellschaftspolitischen Realität konfrontiert. Diesbezüglich schärfen die Opernfestspiele Heidenheim 2018 ihr Profil nachhaltig, ist doch für den kommenden Sommer das Motto „Zuflucht“ als thematischer roter Faden ausgelegt. Mit den Neuinszenierungen der beiden Verdi-Opern „Nabucco“ und „I Lombardi“ sowie dem Kinderstück „Moses' Entscheidung“ kommen drei große Erzählungen auf die Bühne, die geprägt sind „von Hoffnung, Angst, Verfolgung, Vertreibung, Errettung und nicht zuletzt – und trotzdem – auch von berührenden Liebesgeschichten im Dunstkreis erdrückender Mächte“. Was der Festspielbesucher dabei als persönlichen Jetztbezug herauslesen mag, bleibe ihm freilich selbst überlassen: „Aktuelles Weltgeschehen im Brennglas der Oper? Musikalisch-dramatische Verdichtung, die uns den persönlichen Blick ermöglicht und gerade damit auch eine Bewertung und Einordnung des Aktuellen? Schärfung unseres Blicks durch künstlerisches Arbeiten und Erleben?“

In Giuseppe Verdis „Nabucco“ (Premiere: 29.6.2018) steht mit dem alttestament-

lichen König Nebukadnezar eine Herrscherfigur im Zentrum, die sich selbst göttliche Gewalt zuspricht und im Größenwahn ganze Völker auszulöschen gedenkt. Ein Bühnenstoff, der heute kaum aktueller sein könnte: Unbedingte Freiheitssehnsucht und Kampf gegen Unterdrückung sind die zentralen dramatischen Triebfedern dieser Oper, mit der Verdi sein Durchbruch als Komponist gelang und die ihn über Nacht zu einem öffentlichen „homo politicus“ machte. Gilt doch das berühmte „Va, pensiero“, der sogenannte „Gefangenenor“ oder auch „Freiheitschor“, bis heute als die heimliche Hymne aller Unterdrückten. Die Hauptrolle gestaltet der gebürtige Südkoreaner Antonio Yang, der das Heidenheimer Publikum bereits mit den Titelpartien in Verdis „Macbeth“ (2015) und Wagners „Fliegendem Holländer“ (2017) zu begeistern wusste. Die Armenierin Astghik Khanamiryan in der Rolle der Abigaille (im Wechsel mit Ira Bertmann) wird europaweit für ihr dunkel eingefärbtes und kräftiges Soprantimbre gefeiert, mit dem sie sich 2016 den Ersten Preis beim Internationalen Gesangswettbewerb „Grandi Voci“ in Salzburg ersang. Und die Figur des Hohepriesters Zaccaria gestaltet der Kanadier Randall Jakobsh (sowie Pavel Kudinov), der seine Verdi-Kompetenz in der laufenden Saison auch am Leipziger Opernhaus unter Beweis stellt. „Ich glaube, es ist uns wieder gelungen, wunderbare unverwechselbare Casts zusammenzustellen“, zeigt sich der Festivalchef Bosch überzeugt. Die Regie bei „Nabucco“ übernimmt die mittlerweile an zahllosen deutschen Bühnen von Chemnitz bis Bayreuth bestens beleumdete Helen Malkowsky. Für die außergewöhnlich große Chorpartie konnte wieder der Tschechische Philharmonische Chor Brünn gewonnen werden, der im vergangenen Sommer zu einem echten Publikumsliebbling avancierte.

Dass die Heidenheimer Opernfestspiele zudem mit ihrem Kinderoper-Angebot die Zeichen der Zeit längst erkannt haben, davon zeugen über 2.500 Besucher (Re-



Künstlerischer Direktor Marcus Bosch

kord!) beim letztjährigen Stück „Tortuga“. 2018 steht nun „Moses' Entscheidung“ (Premiere: 13.6.) auf dem Programmzettel im Opernzelt im Brenzpark. Altersgerecht wird sich hier ebenfalls dem Festivalmotto angenähert, wenn der Librettist Kai Weßler und die Regisseurin Annika Nitsch unter der musikalischen Leitung von Sebastian Schwab den Kampf gegen Ungerechtigkeit und Tyrannei, aber auch den Generationenkonflikt in Form einer jugendlichen Heldengeschichte zum Musiktheaterstoff machen und darin aufzeigen, dass es sich lohnt, für seine Ziele und Überzeugungen einzustehen.

Auch das sinfonische Konzertangebot der Heidenheimer Opernfestspiele 2018 lässt sich bestens auf die thematische Klammer „Zuflucht“ beziehen: etwa das Klarinettenkonzert türkischen Bürgerrechtlers und Komponisten Fazıl Say im Eröffnungskonzert (24.6., Staatsphilharmonie Nürnberg unter Josep Caballé-Domenech, Solist Reto Bieri) oder Beethovens Sinfonie Nr. 9 und ihrem Chorfinale „Ode an die Freude“ als hymnischer Botschaft der Menschlichkeit und Symbol der Freiheit im Galakonzert (8.+9.7. mit der Cap-

PELLA Aquileia unter Marcus Bosch). Und auch in der beschwingten Gershwin-Gala im Rahmen der Last Night (28.+29.7. mit den Stuttgarter Philharmonikern) bleibt die Festivalthematik nicht außen vor, erklingen darin doch Ausschnitte aus der Oper „Porgy and Bess“, die erstmals die afroamerikanische Bevölkerung zum abschließlichen Bühnenpersonal machte – und das in einer Zeit, als in den USA strikte Rassentrennung herrschte.

Dass sich im Übrigen Musik- und Essensgenuss nicht gegenseitig ausschließen müssen, zeigen die beliebten (und schnell ausgebuchten) OH!-Angebote wie der 2018 zweimal anstehenden Blaue Abend mit kurzweiligen musikalischen Kanapees und einem Drei-Gänge-Menü, das Jazz-Frühstück, ein Verdi-Diner oder schließlich die traditionelle Schlossbergtafel unter freiem Himmel, zu der sich jeder seine Verpflegung selbst mitbringt oder einen Korb vorab im Schlosshotel bestellt.

Und der anspruchsvolle Musikfreund findet damit während der spielzeitfreien Juli-Wochen in Heidenheim seine Zuflucht zu verbrieftter Qualität, so Peter Krause (concerti.de): „Der dirigierende Festivalintendant Marcus Bosch und sein Regieteam beweisen: Masse und Klasse, Open-Air-Atmosphäre und Opern-Anspruch, Publikumsnähe und interpretatorische Haltung schließen sich mitnichten aus, nein, sie bedingen sich! Die Opernfestspiele Heidenheim senden ein Ausrufezeichen der Qualität in die ansonsten immer mehr von niedrigschwelligem Kunstkonsum geprägten Sommerfestivals.“

Fotos: Ulf Krentz

Opernfestspiele Heidenheim
Grabenstraße 15
89522 Heidenheim
Tel.: 07321 - 327 4220
E-Mail: opernfestspiele@heidenheim.de
www.opernfestspiele.de

Kartenbestellung unter:
www.opernfestspiele.de/Lde/startseite/service/buchungen+_reservierungen.html



Lothringen / Champagne & Ardennen Flotte Radtouren

Aktivurlauber erkunden die Gegend auf gut ausgebauten Radwegen. Französischer Charme, intakte Natur und großartige Sehenswürdigkeiten lassen sich so auf genüssliche Weise erhaschen.

Mit dem Rad der Mosel entlang

Im Departement Meurthe & Moselle finden Radler an der Mosel 85 Kilometer Rundtouren zwischen Stadt und Land. Besondere Abwechslung versprechen auf der Strecke Bauten aus verschiedenen Epochen an. Von der Antike bis zum Jugendstil stoßen Radler auf jegliche Baustile. Animationen wie „Vélo Gourmand“ im Juni geben einen Einblick ins Radnetz und bringen einem auch regionale Spezialitäten näher. Die Radtouren richten sich auch an Familien, da sie meist durch ebenes Gelände führen.

Per Rad durch die Weinberge der Champagne

Über 600 Kilometer ausgeschilderte Radwege durchqueren die verschiedenen Champagner-Anbaugebiete. Sei es auf grünen Strecken, die ausschließlich Räu-

dern vorbehalten sind, auf Rundtouren oder Fernradwegen. Praktisch dabei ist, dass man die Ausgangspunkte per Zug oder Auto erreichen kann und manche Strecken in größeren Städten wie Reims oder Epernay beginnen. Begegnungen mit Winzern sorgen für Unterhaltung mit tollen Geschichten. In gastronomischen Restaurants genießen Kulinariker Gerichte vom perfekten Champagner begleitet oder man übernachtet direkt auf dem Weingut und taucht so in die prickelnde Atmosphäre ein. Aber auch Animationen wie bei der Weinlese zu helfen, lassen einen die Sinne für Champagner schärfen.



Foto: CCVMR, M. Laurent / Lorraine
Tourisme

Mehr Informationen
www.tourisme-champagne-ardenne.com

Fotowanderreise – Mallorca mal aus einer anderen Perspektive

Und plötzlich ist er da – der perfekte Moment. Jetzt nicht bewegen, die Kamera bereits in der Hand, einschalten, scharf stellen, den Finger am Auslöser und fertig ist es, das perfekte Foto. Aber ist es wirklich perfekt? Damit auch Sie in Zukunft das „perfekte“ Foto kreieren können, wird der seit 15 Jahren auf Mallorca lebende Fotokünstler und Wikinger-Reiseleiter Jan Postel in die Geheimnisse der kreativen Fotografie einführen. Auf Wanderungen wird Jan die Gäste an interessante Orte führen und ihr fotografisches Auge an Objekten am Wegesrand, am Meer oder in der Luft schulen, um eine eigene Kreativität entwickeln zu können.

„Mallorca bietet zu jeder Jahreszeit ideale Voraussetzungen für die kreative Fotografie. Lassen Sie sich inspirieren von Licht, Farbe und der enormen Vielfalt an bezaubernd schönen Naturlandschaften. Jan Postel ist ständig auf der Suche nach einem interessanten Motiv und der festen Überzeugung, dass das Schöne und Kreative nur entstehen kann, wenn man etwas Zeit und Muße mit sich bringt. Wandern und Fotografieren sind in seinen Augen die ideale Kombination, um zur Inspiration zu gelangen und Fotos zu schießen, an denen man lange Freude hat.“

Verfügbare Termine

Anreise	Abreise
Sa, 20.10.2018	Sa, 27.10.2018
Sa, 27.10.2018	Sa, 03.11.2018

- Spanien/Mallorca: Wanderreise (geführt)
- Fotoseminar- und Insiderreise mit Jan Postel
- Tolle Fotomotive: Naturstrand Es Trenc, Ses Salines, Naturpark Mondrago, Klosterberg Sant Salvador

Weitere Informationen:
Reservierungszentrale
Tel.: 02331 / 904 -742
www.wikinger-reisen.de



Kapitän Nicole Langosch

AIDA Cruises ernennt ersten weiblichen Kreuzfahrtskapitän Deutschlands

Nicole Langosch übernimmt das Kommando auf AIDAsol

Ab sofort übernimmt Nicole Langosch (34) das Kommando auf AIDAsol. Damit ist sie die erste Frau in der Position des Kapitäns in der AIDA Flotte und die ranghöchste Frau auf einem Kreuzfahrtschiff in Deutschland.

Nicole Langosch wurde in Osterode im Harz geboren und wuchs in Herborn in Hessen auf. Über den Segelsport kam sie zum ersten Mal mit der Seefahrt in Kontakt. Das Nautik-Studium absolvierte sie in Leer. Während ihres anschließenden Studiums der Logistik war sie für eine Container-Reederei in Auckland (Neuseeland) und für das EU-Parlament in Brüssel tätig. Ihr erstes nautisches Praktikum absolvierte Langosch auf einem Containerschiff. Seit zehn Jahren ist sie in verschiedenen Positionen auf den AIDA Schiffen im Einsatz.

„Es macht mich stolz, in einem Unternehmen zu arbeiten, dass junge Frauen in ihrer Karriere gezielt fördert, und mir ermöglicht, meinen Traumberuf auszuüben. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe als Kapitän an Bord von AIDAsol und bin mir der großen Verantwortung bewusst“, so Langosch.

Die 253 Meter lange und 32 Meter breite

AIDAsol ist eines von 12 Schiffen der AIDA Flotte und aktuell unterwegs zwischen den Kanarischen Inseln und Madeira. Am 25. März 2018 überführt Kapitän Langosch das Schiff Richtung Hamburg. Von hier aus geht es ab dem 7. April 2018 auf Reisen Richtung Nordeuropa und Norwegen.

Foto: AIDA Cruises

Buchungen von AIDA Reisen sind im Reisebüro, im AIDA Kundencenter unter +49 (0) 381 / 20 27 07 07 und auf www.aida.de möglich.

AIDA Cruises unterstützt die Arbeit des Kinderhilfswerks mit Verkaufserlösen des Kuscheltiers Zottel. Die Verkaufserlöse des limitierten Kuscheltiers Zottel, der im Rahmen einer groß angelegten Mal-Aktion als Freund der vier AIDA Clubbies Alwine, Itzi, Dodo und Achwasachwas entstanden war, kommen anteilig Kindern und Jugendlichen zugute. An Bord von AIDAPERLA in Hamburg übergaben Kapitän Jens Janaschek und Anna-Lina, die Erfinderin des grünen, flauschig weichen Spielzeugs, am Samstag, 24. März 2018, einen Spendenscheck mit der Summe von 12.500 Euro an den SOS-Kinderdorf e.V.



Südafrika bietet Weinerlebnisse der besonderen Art

Weinanbaugebiete in Stellenbosch, Paarl oder Franschhoek lassen die Herzen von Weinkennern höher schlagen

Das Conrad Pezula Resort & Spa ist perfekt auf Weinliebhaber eingestellt und verwöhnt im Zachary's, dem zeitgenössischen Gourmetrestaurant, zur regionalen biologischen Küche mit einer umfangreichen Weinauswahl. Regelmäßig sind renommierte Weingüter mit ihren Weinen und Winzern zu Weindegustationsmenüs zu Gast. Darunter befinden sich bekannte Namen, wie das MARRAS Wine Estate (Swartland), das Calais Wine Estate (Paarl) oder das Rust & Vrede Wine Estate (Stellenbosch). Aber auch die Region im Umfeld des Conrad Pezula Resort & Spa hat sich zu einer beachtlichen Weinregion, den Plett Winelands, gemauert. Gleich fünf Weingüter im Radius von 20-55 km können für Weinverkostungen, Weinkeller Besuche und zum Essen in coolen „Tasting“ Rooms besucht werden.



Conrad Pezula: Terrasse im Zachary's

Aber auch auf andere Genusswünsche sind die Restaurants des Conrad Pezula eingestellt. Als Highlight am Morgen gilt der fröhliche „Walking Talking Chef“. Dieser begrüßt die Gäste beim Frühstück mit Tagesempfehlungen und serviert unter anderem Austern und Champagner.

Foto: Conrad Hotels & Resorts

www.hiltonhotels.de/suedafrika/conrad-pezula/

Kreta ruft! Trips speziell für Singles und Alleinreisende

Allein starten, gemeinsam urlauben – Beachlife, Biken, Bootstouren – mobil dank Mietwagen

Mit anderen Alleinreisenden den Sundowner am Traumstrand von Malia genießen. Gemeinsam auf die Bike-Trails der kretischen Nordküste. In lockerer Runde zum Beachvolleyball, in die besten Bars oder mit dem Auto über die Insel. Kreta wird ab Juni zum Treffpunkt für Solourlauber. Sunwave, Spezialist für Alleinreisende, schnürt Pakete mit Ausflügen, Sport und jeder Menge Spaß – inklusive Mietwagen.

Die Teilnehmer treffen sich nach der Landung in Heraklion, von dort aus geht es zusammen weiter. Direkt nach der Ankunft, ohne Wartezeit und umständliche Transfers. Drei Urlauber teilen sich einen Wagen – das macht mobil und bringt Alleinreisende sofort ins Gespräch. Die Solisten haben „ihren“ Tisch im Hotel und ihren Reiseleiter, der von der ersten bis zur letzten Minute dabei ist. Sunwave bietet die einwöchigen Single-Trips in den Altersgruppen 29 bis 49 und 35 bis 55 Jahre an.

Allein Koffer packen, gemeinsam urlau-

ben – auf Kreta gibt es weder Katzentisch noch Langeweile. Angesagt sind Ausflüge und sportliche Aktivitäten, aber auch Zeit zum Relaxen. Die malerische Insel Kreta garniert das Urlaubserlebnis mit viel Sonne, griechischen Mythen, unbeschwerter Lebensart und köstlicher Küche.

Ziele sind u. a. die Lasithi-Hochebene, Knossos und der Strand von Malia. Das Hotel der Singleurlauber in der Nähe von Agios Nikolaos verfügt über eine eigene Mountainbike-Station. Sie bietet Räder und Touren mit Guide an. Auch Strandpicknick und eine Wanderung stehen auf dem Programm.

Foto: Sunwave Reisen

Sunwave Gruppen- und Singlereisen GmbH

Alte Holstenstraße 25
21031 Hamburg

Tel.: +49 40 725857-0

Fax +49 40 725857-34

E-Mail: info@sunwave.de

www.sunwave.de

Frühlingserwachen am Comer See

Das Grand Hotel Tremezzo eröffnet die neue Saison

Im US-amerikanischen Spielfilm *Grand Hotel* („Menschen im Hotel“) von 1932 bezeichnete die russische Ballerina Grusinskaya, gespielt von Greta Garbo, das Grand Hotel Tremezzo als „fröhlichen, sonnigen Ort“. Eine Bezeichnung, die auch heute noch mehr als zutrifft. Das 1910 eröffnete Grand Hotel begeistert nicht nur durch seine traumhafte Lage direkt am Comer See, sondern auch durch sein ihm eigenes, typisches, elegantes Grandhotelflair. Ab März 2018 öffnen sich die Türen dieses ikonischen Palastes wieder für Gäste, die sich neben kulinarischen Höhepunkten à la 'Grande

sonders beeindruckend ist die neue Unterkunft des Hotels, die Villa Sola Cabiati. Seit dem 18. Jahrhundert gilt diese Villa als eine der schönsten am gesamten See. Ein Meisterwerk der italienischen Kunst, das seit Generationen in den Händen einer der vornehmsten Familien der Lombardei liegt. Dieses prächtige Anwesen steht nun ausschließlich den Gästen des Grand Hotel Tremezzo offen. Die gesamte Villa kann für mindestens 3 Nächte gemietet werden und enthält im Preis einen 24h Concierge-Service, einen eigenen Koch, täglichen Zimmerservice, Speisen und Getränke aus dem Menü der Villa sowie 2 Fahrten zum Grand Hotel Tremezzo, wo die Gäste der Villa alle Annehmlichkeiten des Hotels nutzen können. Im Laufe der Jahre hat die Villa Sola Cabiati bereits illustre Gäste beherbergt und jeder Raum besitzt somit seine eigene Geschichte. Diese heute zu Museen umfunktionierten Zimmer mit den originalen Möbeln können daher auch in Begleitung eines Mitglieds der Familie Sola Cabiati besichtigt werden.

Für ein Frühlingserwachen der besonderen Art, sorgt das „The Grand Opening Package“, das Gäste dazu einlädt die ersten schimmernden Sonnenstrahlen auf dem See zu bewundern und den Duft der frisch erblühten Azaleen und Rhododendren an der Tremezzina zu inhalieren. Das Paket beinhaltet eine Luxusunterkunft nach Wahl, ein tägliches Frühstücksbuffet im La Terrazza mit Blick auf den Comer See, ein kostenloses Zimmerupgrade (je nach Verfügbarkeit) sowie ein Early Check-in/Late Check-out (je nach Verfügbarkeit). Dieses Angebot unterliegt der Verfügbarkeit zum Zeitpunkt der Reservierung und ist ausschließlich bis zum 28. April 2018 gültig.

Foto: Grand Hotel Tremezzo

Cucina Italiana' in fünf verschiedenen Dinner Locations mit Seeblick und dem Water-on-Water Pool, auch einer neuen luxuriösen Unterkunft und einem einzigartigen Spa & Wellness-Erlebnis hinlegen können.

Für eine glamouröse und zeitlose Atmosphäre mit einem atemberaubenden Ausblick sorgen die in Pastelltönen gehaltenen und mit edlen Stoffen versehenen 75 Zimmer und 15 Suiten. Rund 100 Fenster bieten eine Aussicht wie man sie sonst nur aus Träumen kennt, zum Beispiel in den Deluxe Suiten mit unvergesslicher 180° Grad Sicht über den Comer See. Be-



Deutschlands Patissier Nr. 1 startet neue Produktreihe

Frische Waldgewürze von Christian Hümb's

Mit der neuen Produktreihe von Christian Hümb's, dem erfolgreichsten Patissier Deutschlands, startet CreativeCuisine mit Waldgewürz Fichte eine geschmackliche Entdeckungsreise durch den Wald.

Das Waldgewürz ist ein reines Naturprodukt aus den zertifizierten und naturgemäß bewirtschafteten Wäldern des Grafen von Bernstorff, aus Gartow in Niedersachsen. Es zeichnet sich durch einen intensiven, leicht harzigen Waldgeschmack aus, der von Zitrusnoten begleitet wird.

Um Geschmack und Farbe zu bewahren werden die Fichtennadeln im aufwendigen Gefrier Trocknungsverfahren konserviert und anschließend schonend zu einem feinen Pulver gemahlen.

Das Waldgewürz Fichte verleiht einen überraschenden neuen Geschmack – in Vorspeisen, Saucen und Fleisch bis hin zu Desserts!

Fotos: Jan C. Brettschneider, CreativeCuisine

Fichte ist in 100 g und 250 g Dosen unter www.creative-cuisine.de und bei Bosfood unter www.bosfood.de erhältlich.



Weitere Infos:
www.grandhoteltremezzo.com/en/special-offers/

www.little-lobster.com

Elf neue Hotels in neun Ländern

Mövenpick Hotels & Resorts expandiert kräftig in 2018

Die Expansionspläne der internationalen Hotelgruppe schreiten mit dem Ausbau in fünf neuen und vier bestehenden Ländern zügig voran.

Mövenpick Hotels & Resorts steht ganz im Zeichen von Expansion und treibt die Eröffnung von elf neuen Hotels in neun Ländern bis Ende 2018 voran. Die internationale Hotelgruppe, die aktuell 83 Hotels in Afrika, Asien, Europa und dem Nahen Osten betreibt, feiert ihren Markteintritt in fünf neuen Ländern: Bangladesch, Irak, Kenia, Malaysia und den Malediven. Gleichzeitig erweitert sie ihr Portfolio in vier bewährten Ländern: Vereinigte Arabische Emirate, Ägypten, Tunesien und Thailand.



Modell vom zukünftigen Mövenpick Hotel in Kuala Lumpur

Innerhalb der nächsten zehn Monate wird Mövenpick Hotels & Resorts die Fahnen in einigen strategisch wichtigen Standorten hissen – von zwei der renommiertesten Viertel Dubais bis hin zu den Malediven, wo sich das Unternehmen erstmals im Indischen Ozean engagiert.

Drei der geplanten Hotels werden bereits in den kommenden Monaten eröffnet: das familienorientierte Mövenpick Asara Resort & Spa Hua Hin – die siebte Anlage der Marke in Thailand; Mövenpick Hotel du Lac Tunis, gelegen am Ufer vom Lac de Tunis – das dritte Hotel in Tunesien; und Mövenpick Hotel & Residences Nairobi in Kenia.

Mit den restlichen acht Hotels, die noch vor Ende des Jahres an den Start gehen

werden, wird Mövenpick in vier weitere Märkte einsteigen: das zeitgenössische Mövenpick Resort & Spa Kuredhivaru in den Malediven mit 105 Einheiten, darunter 72 Überwasser-Villen; Mövenpick Hotel Basra, das vom Öl- und Gas-Hub in Irak profitieren wird; Mövenpick Hotel & Convention Centre KLIA in unmittelbarer Nähe zum Kuala Lumpur International Airport; und Mövenpick Hotel Sylhet, das eine attraktive Mischung aus Business- und Freizeiteinrichtungen in dieser pulsierenden Stadt im Nordosten Bangladeschs mit sich bringt.

Im Nahen Osten expandiert Mövenpick mit zwei Hotels in den Vereinigten Arabischen Emiraten: das stylische Möven-

pick Hotel Apartments Downtown Dubai und das Mövenpick Hotel in Dubai Media City. Beide Hotels warten mit einem neuen Gastronomie-, Freizeit- und Veranstaltungskonzept in den zwei begehrtesten Vierteln der Stadt auf.

In Asien unterstützt Thailand die Cluster-Strategie des Hotelunternehmens mit der Eröffnung des Mövenpick Resort Khao Yai, das eine Reihe von Gastronomie-, Business- und Freizeitattraktionen bieten wird.

Mit der aktuellen Pipeline von über 40 Hotels erschließt Mövenpick Hotels & Resorts einige weitere neue Märkte in den nächsten Jahren.

www.movenpick.com/de



Neue Sun & Moon Location im Amatara Wellness Resort auf Phuket

Hier wird der Yoga Sonnengruß wortwörtlich genommen – und zwar rund um die Uhr!

Das weitläufige und luxuriöse Amatara Wellness Resort, am schönsten Ende Phukets, dem ruhigen Südosten, verfügt ab sofort über eine neue Vielzweck Location mit atemberaubendem Ausblick. Die ehemalige Pre-Dinner Cocktail Lounge des „The Grill“ Restaurants wurde aufwendig renoviert und umgestaltet, um unter anderem dem breiten Yogaangebot von Phukets erstem und einzigen Luxus-Destination-Spa eine zusätzliche Location für Morgenyoga bei atemberaubendem Ausblick zu eröffnen. Yogabegeisterten bietet das Resort ein umfangreiches Angebot ihr Können zu vertiefen.

In den Abendstunden werden auf der Sun & Moon Terrasse weiterhin, bei gemüthlicher Atmosphäre, an kleinen Tischen mit riesigen Sitzkissen, Pre-Dinner Cocktails für einen gelungenen Tagesausklang gereicht. Besonders zum Sonnenuntergang ist das Flair an diesem romantischen Ort fast schon magisch. Daher schätzen auch Paare, die sich für eine Trauung im Amatara Wellness Resort entscheiden, den Ausblick und die Atmosphäre dieses besonderen Ortes für ihre Zeremonie.

Foto: Amatara Resort

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten:
www.amataraphuket.com
www.amataraphuket.com/wellness-programs/yoga

Richtig schlafen wissenschaftlich erklärt im COMO Shambhala Estate



Wanakasa Pool

Im COMO Shambhala Estate findet Vom 17. bis 23. Mai 2018 der The Sleep Awakening Workshop im Herzen des balinesischen Dschungels statt. Der Workshop mit täglichen Gruppensitzungen und Einzelberatungen soll den Gästen helfen, Kontrolle über ihre Schlafgewohnheiten zu gewinnen. Der Workshop wird geleitet von der Schlaftherapeutin Tristian Kelly.

Tristian Kelly ist eine renommierte Schlaftherapeutin und Autorin der Bücher „Three Weeks to Better Sleep“ und „Diary of an Insomniac“, das bald erscheint. Kelly bringt langjährige Erfahrung mit nach COMO Shambhala Estate, denn auch sie war 20 Jahre lang auf der Suche nach einem Heilmittel für ihre chronische Schlaflosigkeit. Nach dem Psychologiestudium an der Sydney University, bildete sie sich in den Bereichen Naturheilpraktik, Ernährungsberatung, Kräutermédisin und Homöopathie weiter. Als es Kelly gelang, endlich wieder durchzuschlafen, machte sie es sich zur Aufgabe, in ihrer Schlafklinik Counting Seashells in Australien auch anderen zu helfen.

Tristian Kellys Workshop in Bali wird den Teilnehmern einen Einblick in die Wissenschaft des Schlafes geben und eine Bandbreite an Techniken lehren, die gegen Schlaflosigkeit helfen sollen.

In der fünftägigen Besinnungsphase wird sie gemeinsam mit den Gästen die individuellen Auslöser der inneren Unruhe finden und dann personalisierte Schlafprogramme erstellen, die von den Gästen angewendet werden können, sobald sie wieder zuhause sind. Es geht darum, einen persönlichen Werkzeugkasten zu erstellen und diesen anzuwenden, um Kontrolle über das Schlafverhalten zu erlangen und den Schlaf nicht das Leben kontrollieren zu lassen.

Im Laufe des Workshops wird es Diskussionen über den Einfluss von gesunder Ernährung auf den Schlaf geben, unterstützt von der köstlichen und leichten COMO Shambhala Küche. Neben den Sitzungen ist viel Zeit für Yoga, Treatments und Outdoor-Aktivitäten eingeplant. Die außergewöhnliche Atmosphäre des balinesischen Dschungels, der COMO Shambhala Estate umgibt, trägt dazu bei, dass Gäste einen neuen, gesünderen Schlafrhythmus finden.

Foto: COMO Hotels and Resorts

Für mehr Informationen:

Tel.: +62 361 302 2218 oder

E-Mail: res.CSestate@comohotels.com

Kleinstes Kreuzfahrtschiff Deutschlands mit neuen Routen

- Plantours Kreuzfahrten nimmt mit der MS »Hamburg« Kurs auf Kuba, Antarktis, Island, Spitzbergen, die großen Seen und erstmals Südgeorgien
- Zum 30-jährigen Firmengeburtstag mit der MS »Hamburg« zur Tower Bridge

Für das kleinste Kreuzfahrtschiff Deutschlands startet ab sofort das neue Programm bis zum Frühjahr 2020. Die MS »Hamburg« von Plantours Kreuzfahrten nimmt dabei mit maximal 400 Gästen Kurs auf neue Ziele wie Südgeorgien, Ostgrönland oder im Norden Islands. „Wir nutzen den Größenvorteil der MS »Hamburg« konsequent“, so Geschäftsführer Oliver Steuber. „Sei es bei Routen mit Expeditionscharakter in polare Regionen und die chilenischen Fjorde oder dem Festmachen direkt neben Londons Tower Bridge und im Herzen von Sankt Petersburg.“



Die Bandbreite des neuen Programms reicht von der Antarktis über die Großen Seen Nordamerikas bis zu Routenkombinationen mit Island, Spitzbergen und Grönland oder die Passage durch den Panamakanal. Wer mag, kann mit der MS »Hamburg« ab Havanna durch die Karibik, entlang der Küste Südamerikas bis in die Antarktis reisen. Im Frühjahr 2019 feiert Plantours Kreuzfahrten den 30ten Firmengeburtstag stilvoll mit Stationen in London, auf den Scilly Inseln sowie in Schottland und Irland. Das neue Programm kommt jetzt in die Reisebüros.

Foto: plantours Kreuzfahrten

Weitere Informationen:

www.plantours-kreuzfahrten.de

Familienurlaub in Burgund-Franche-Comte

In Burgund-Franche-Comté gibt es nicht nur manchen guten Tropfen. Auch wie mit Kinderaugen lässt sich die Region mit der ganzen Familie entdecken. Kämpfe und tägliches Leben römischer Legionäre, unterirdische Stollen, Spielzeugmuseen, spielerische Aktivitäten, Burgen und eine „Lachende Kuh“ stehen auf dem Programm. 2018 bietet viel Neues.

„Burgund-Franche-Comté bietet unzählige Möglichkeiten für Urlaub mit der ganzen Familie“ betont Marie-Hélène Vernerey, Pressesprecherin des Tourismusamtes der französischen Region. „Unterkünfte, Aktivitäten und ein tolles Besichtigungsprogramm sind unsere Stärken. 2018 gibt es wieder zahlreiche neue Attraktionen.“

In der Region Burgund-Franche-Comté wurde Geschichte geschrieben, die der MuséoParc Alésia jetzt in Szene setzt. Dieses Museum und Interpretationszentrum steht auf freiem Feld, wo 52 v. Christus die berühmte Schlacht zwischen der römischen Armee unter Julius Cäsar und der gallischen Streitmacht unter Vercingetorix stattfand. Asterix-Leser wissen da Bescheid. Die zylindrische Form des Gebäudes soll die Einkesselung der Gallier durch die Römer symbolisieren. In diesem Jahr ist vom 31. März bis zum 30. November auch eine Freilichtausstellung zu Tieren, die von den antiken Künstlern dargestellt wurden, zu sehen: Stiere, Vögel, Fledermäuse, Pferde und selbst ein Affe. In Handwerkskunstateliers lernen Kinder Leder-, Web- oder Keramikarbeiten kennen.

Die berühmteste Kuh Frankreichs hat gut lachen oder eher lächeln. Ein neues Museum über 950 m² Ausstellungsbereich in Lons-le-Saunier ist ganz diesem französischen Käseklassiker gewidmet („La Vache qui rit“ – Die lachende Kuh). Ein lebendiger Raum wurde geschaffen für Austausch und Begegnungen mit der Familie. Einerseits wird die Herstellung des Käses lebendig und interaktiv erklärt, andererseits gibt es einen völlig neuen Bereich über Ernährung. Während der französischen Sommerferien werden Workshops



zum Thema Käse und Ernährung in der Küche des Museums angeboten.

Aus Moirans-en-Montagne stammt jedes zweite in Frankreich produzierte Spielzeug. Dort gibt es eine der schönsten Spiele- und Spielzeugsammlungen Europas mit mehr als 3.000 Ausstellungstücken aus der ganzen Welt. Das Museum ist speziell für Kinder entworfen. Spielbereiche drinnen und draußen laden zu spielerischen Pausen ein. 2018 steht die Ausstellung ganz im Zeichen der Marke Lego. Vom 15. April bis zum 3. März 2019 erfährt man alles über die berühmten Bausteine.

Das Ecomusée de la Bresse Bourguignonne erstreckt sich über mehrere Orte. Darunter ein Schloss und in Louhans eine Druckerei der regionalen Zeitung aus den 1930er Jahren. Hier wird es für junge Schüler Gutenbergs sehr spannend. An bestimmten Daten kann man die ehemalige Druckerei besichtigen, deren Einrichtung noch funktionstüchtig ist.

Im Château de Couches erinnert eine Zugbrücke an den wehrhaften Charakter

der Burg. Die Kapelle aus dem 15. Jahrhundert kann besichtigt werden. Erst vor kurzem wurden die unterirdischen Gänge, die die Burg mit dem Wald und Burgen der Umgebung verbinden für Besucher geöffnet. Für Familien macht eine moderne Schnitzeljagd mit Tablet oder Smartphone die Besichtigung noch spannender. Die Eltern helfen ihren Kindern um die geheimnisvollen Rätsel auf Englisch oder Französisch zu lösen. Danach geht es zum gemütlichen Teil über und man kann Burgunder Weine und Spezialitäten verkosten.

Auch das kuriose Brillenmuseum in Morez ist auf spielerische Weise zu besichtigen. Audioguides auf Deutsch sind vorhanden.

Foto: Julie Hann / Bourgogne-Franche-Comté Tourisme

Allgemeine touristische Informationen
über die Region Burgund-Franche-Comté (Deutsch):
www.de.bourgognefranchecomte.com
und www.patrimoine.bourgognefranchecomte.com/

6 Hauben 8 Gabeln 9 Sterne

Josef Steffner & Richard Rauch

Haubenküche mal anders genießen und sich in der herzlichen Atmosphäre des Mesnerhauses in Mauterndorf/Lungau verwöhnen lassen.

Das 3-Hauben-Restaurant in den Bergen mit Wurzeln, die bis ins Jahr 1420 reichen, befindet sich unter Denkmalschutz und etablierte sich zur einzigartigen Gourmet-Adresse

Wenn zwei leidenschaftliche 3-Haubenköche aufeinander treffen, ist der Genuss vorprogrammiert. Lassen Sie sich von Josef Steffner und Koch des Jahres 2015 Richard Rauch verwöhnen.



Josef Steffner



Richard Rauch

Termin:

14. Juli 2018 - Beginn: 18:00 Uhr
6-Gänge-Menü mit Gedeck inkl. Champagner Aperitif

Fotos: Mesnerhaus Mauterndorf,
Steira Wirt

Mesnerhaus - Maria & Josef Steffner
Markt 56
5570 Mauterndorf
Tel.: +43 6472 7595
E-Mail: info@mesnerhaus.at
www.mesnerhaus.at

26°EAST - Neue Bar im Palais Hansen Kempinski Wien

David Penkers Cocktail-Reise zum 26. Längengrad

„Cape Town's Drunken Gardener“, „Turkish Honey“ oder „Borschtsch“ – Bar Manager David Penker entführt die Gäste der neuen 26°EAST Bar mit seinen Signature Cocktails auf eine Reise an den 26. östlichen Längengrad. Kreative Cocktails, feine Spirituosen und edler Champagner stehen auf der Barkarte der 26° EAST Bar im Palais Hansen Kempinski. Der ungewöhnliche Name der Bar verrät gleichzeitig das Konzept: Die Signature Cocktails sind von Ländern entlang des 26. östlichen Längengrads inspiriert – 26, da die Adresse der Bar Schottenring 26 lautet.

Originelle Cocktails von Nord nach Süd – Zum Start der 26°EAST im März stehen Cocktails, angelehnt an Südafrika, Botswana, Griechenland, Türkei, Ukraine und Lettland auf der Barkarte. Die Cocktails werden saisonal getauscht und laufend um neue der insgesamt 20 Länder entlang des 26. östlichen Längengrads ergänzt. David Penker ist der Bar Manager der 26°EAST und für die Drinks in der neuen Bar verantwortlich: „Es macht mir unheimlich viel Spaß, neue Cocktailrezepte und ungewöhnliche Drinks zu kreieren, etwa unseren Botswana-Cocktail: Dieser enthält eine Consommé, die in einem Rindermagen gelagert wird. Das gibt dem Drink eine besonders spannende Note.“ Doch auch weniger Experimentierfreudige und Liebhaber klassischer Cocktails kommen in der 26°EAST auf ihre Kosten.

Hochgeistiges und fein Prickelndes zum Anstoßen – „Privat greife ich fast noch lieber zu einem guten, torfigen Single Malt Whisky“, verrät Penker. Deshalb ist auch eine große Auswahl an schottischen und japanischen Whiskys, aber auch Bourbons, Gins und Rums auf der Barkarte zu finden. Zudem hat Penker die traditionelle Technik des „Dry Throwings“ wiederentdeckt: die erste Art, Cocktails zu mixen, als es noch kein Eis für die Kühlung der Drinks gab. Eine Besonderheit der 26°EAST ist auch das Champagner-Angebot: Das Bar-Team schenkt einzelne Gläser aus der Magnum-Flasche aus. Als Bar-Snacks werden gefüllte Delikatesen

aus aller Welt wie russische Wareniki, indische Samosas oder chinesische Dim Sums serviert. Eine Seafood-Bar mit Hummer, Austern und Kaviar sorgt für die passende Begleitung zum Champagner.



David Penker

Master of Bar Arts – Mit David Penker hat das Palais Hansen Kempinski keinen Unbekannten für die Eröffnung der neuen 26°EAST geholt. Als Bartender und Bar Chef in Lokalen wie Hangar-7, Little Grain, Licca Lounge oder Döllersers Genusswelten hat sich der 28-jährige Steirer bereits einen Namen gemacht. Er hat einen Abschluss als IBA Master of Bartending, Wine and Spirits und ist staatlich geprüfter Diplomarkeeper. Seine Barkeeping-Künste hat er bereits im Finale der renommierten Bewerbe Beefeater MIXLDN 2016 und Diageo Worldclass 2017 unter Beweis gestellt.

Der Austausch mit Kollegen und die persönliche Weiterentwicklung sind dem Bar Manager ein großes Anliegen. Darum wird Penker regelmäßig Kollegen zu Guest-Shifts in die 26°EAST laden und auch er selbst wird immer wieder in anderen Bars zu Gast sein, um seine Signature Cocktails vorzustellen.

Foto: Kempinski Hotels

26°EAST, Palais Hansen Kempinski
Schottenring 26
1010 Wien
Reservierungen unter 01/236 1000 4848
oder per Mail an
26east.bar@kempinski.com

Eventreihe AquaX

Zehn Jahre
Drei MICHELIN-Sterne

Die Höchstbewertung von drei Michelin-Sternen erhielten Sven Elverfeld und sein Team bereits im zehnten Jahr in Folge. Mit „AquaX“ wird dieses Jubiläum in Form von Kochevents der Spitzenklasse gefeiert.



Sven Elverfeld

Die Veranstaltungsreihe „AquaX“ bietet unvergessliche Kochevents mit der internationalen Elite der Sternegastronomie. Folgende Drei-Sterneköche werden im Aqua zu Gast sein:

18.05.2018 Gert de Mangeleer, Restaurant Hertog Jan in Brügge, Belgien

29.05.2018 Niko Romito, Restaurant Reale in Castel di Sangro, Italien

04.06.2018 Jonnie Boer, Restaurant De Librije in Zwolle, Niederlande

26.06.2018 Paolo Casagrande, Restaurant Lasarte in Barcelona, Spanien

25.07.2018 Andreas Caminada, Restaurant Schauenstein in Fürstentum, Schweiz

18.10.2018 Norbert Niederkofler, Restaurant St. Hubertus in San Cassiano, Italien

11.01.2019 Corey Lee, Restaurant Benu in San Francisco, USA

Foto: Anne Wantia

Restaurant Aqua
The Ritz-Carlton, Wolfsburg
Parkstraße 1
38440 Wolfsburg
Tel.: +49 (0)5361 606056
info@restaurant-aqua.com
www.restaurant-aqua.com

Gesund vernetzt und KULINARIA – Genussfestival & Street Food Markt im Kufsteinerland

Yoga. Nordic Walking. Lomi Lomi Nui. Bienenduft. Energetisches Gehen. Angefangen vom Literaturfestival glückstage bis hin zum Kongress für Alternative Methoden zeigt sich immer mehr, wie umfangreich und divers das Angebot in puncto Vitalität, Energie, Achtsamkeit und Gesundheit im Kufsteinerland ist. In Zusammenarbeit mit den beiden Initiatorinnen des Kongresses für Alternative Methoden – Mona und Lisa Linzmaier von der Werbewerkstatt Monalisa – richtete der TVB Kufsteinerland nun eine Gesundheits-Datenbank ein.

Vorsorge ist das neue Schlagwort. Der Tourismus in diesem Segment boomt. Hatte der globale Wellness-tourismus im Jahr 2013 noch ein Volumen von 330 Milliarden Euro, so hat er inzwischen 510 Milliarden Euro erreicht. Ein jährliches Wachstum von über 9%, um 50% mehr als der Gesamt-tourismus. Gleichzeitig dehnt sich das Feld rund um die klassische Medizin immer weiter aus, der Trend hinsichtlich alternativer Methoden ist ungebrochen, sowohl in der Behandlung als auch in der Vorsorge. Auf dieser Grundlage hat der TVB Kufsteinerland nun auf seiner Website eine Aufstellung an Wellness- und Gesundheitsangeboten der Region integriert, die laufend erweitert wird. Vom ersten Kurort Tirols in Bad Häring bis hin zu den natürlichen Landschaftsressourcen ist die Region eine einzige Natur-Krafttankstelle für Körper, Geist und Seele. Das Naturschutzgebiet Zahmer und Wilder Kaiser vor der Türe, sieben Naturgebirgsseen, Ruhe und Stille verströmende Wälder. Gekrönt von kurativen ebenso wie rekreativen, Erholung bringenden Angeboten.

KULINARIA – Eine geschmackliche Reise um die Welt. Von 10.-13. Mai 2018 erwartet Genießer, Feinschmecker, Hobby-Köche und Gourmets eine besondere Kulinarikveranstaltung im Kufsteinerland. Dass auch Genuss verbindet, kommt bei der diesjährigen KULINARIA besonders zur Geltung: Geboten wird eine kulinarische

Weltreise beim Street Food Markt am Fischergries, interessante Vorträge rund um Food-Trends, Fermentation, Bio und Kaffeespezialitäten und ein gemeinsames Essen wie zu Großmutter's Zeiten. Als krönender Abschluss des Genussfestivals wird die Festung Kufstein zum Schlemmertempel mit DJ Club Sound von Stefan Obermaier.

Das Genussfestival hält Überraschungen bereit! Beim Infoabend zur wilden Fermentation können die Besucher diese uralte Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln wieder neu für sich entdecken. Sauerkraut & Co. ist wieder en vogue – auch in der Spitzengastronomie.



Beim Vortrag „Was kommt auf meinen Tisch?“ von Matthias Gossner und einem biofairen Frühstück von BIO AUSTRIA oder beim Event „food sharing – Beim Essen wird gesprochen“ können Interessierte (das) Essen aus einer ganz neuen Perspektive kennen lernen. Kaffeejunkies werden den Barista Workshop mit Kaffeesommelier und Barista Julian Neuhauser lieben! Am Samstagabend wird das Festival abgerundet mit den CULINARY Beats feat. DJ Stefan Obermaier. Bei Flying Food werden im Festungsturm moderne Food-Kreationen wie Super Food, Paleo, Clean Eating, aber auch kreative Longdrinks geboten. Von den Plattentellern kommt feinsten Club Sound zubereitet von dem Salzburger DJ Stefan Obermaier.

Foto: Daniel Rundl

www.kufstein.com

Neues aus der Wissenschaft

Günstig für die Frau ab 40: Normalgewicht, Bewegung und ein Glas Wein

Für die Herz- und Gefäßgesundheit erwies sich ein moderater Konsum alkoholischer Getränke schon häufig als günstig im Portfolio der präventiven Lebensstilfaktoren. In den zugrunde liegenden Studien wurde jedoch nur gelegentlich zwischen Männern und Frauen beziehungsweise nach Altersgruppen unterschieden. Doch genau das wäre wichtig, um zu sehen, ob das Geschlecht günstige Einflüsse wie etwa die körperliche Aktivität oder ungünstige wie das Rauchen oder starkes Übergewicht beeinflusst und ob Frauen vor und nach den Wechseljahren unterschiedlich von einem gesundheitsförderlichen Lebensstil profitieren. Immerhin steigt das Risiko, ein Herz- oder Gefäßleiden zu bekommen oder daran zu versterben, bei Frauen nach den Wechseljahren deutlich an.

Einschlusskriterien der Wissenschaftler erfüllten: Die Frauen sollten aus der Allgemeinbevölkerung stammen und zu Studienbeginn keine chronischen Krankheiten gehabt haben. In den zwischen 3,2 und 32 Jahre lang laufenden Studien mussten die Risiken für Herz- und Gefäßerkrankungen

mit verringerten relativen Risiken einher: Bei einem Konsum bis 14 g Alkohol pro Tag (entsprechend etwa 150 -200 ml Wein) fiel das Risiko für koronare Herzkrankheiten im Vergleich zur Abstinenz um 28 % geringer aus, das Risiko an einem Herz- und Gefäßleiden zu sterben lag 37 % niedriger und die Gesamtsterblichkeit sank um 20 %. Zum Schlaganfallrisiko fand sich kein Zusammenhang. Auch Trinkmengen entsprechend 14 bis 46 g Alkohol täglich zeigten keine signifikante Relation zu den untersuchten Krankheits- und Sterberisiken.

Da nur in wenigen Studien festgehalten war, ob die Frauen die Wechseljahre bereits hinter sich hatten, wählten die Studienautoren eine Altersgrenze von 50 aus, um abschätzen zu können, ob postmenopausale Frauen möglicherweise besonders profitieren.

Tatsächlich fiel das Risiko für koronare Herzkrankheiten bei über 50jährigen Frauen noch etwas geringer als bei den jüngeren aus, wenn sie alkoholische Getränke in moderaten Mengen genossen. Nach Art der Getränke oder nach Trinkmustern konnte die Studie jedoch nicht unterscheiden.

Lebensstilfaktoren und Gefäßgesundheit

	alle Frauen über 40		nur Frauen ab 50	
	Studien	RR (95 % CI) #	Studien	RR (95 % CI)#
Moderater Konsum alkoholischer Getränke				
- KHK*	5	0,72 (0,56 – 0,91)	4	0,67 (0,52 – 0,86)
- KV-Sterblichkeit**	3	0,63 (0,57 – 0,71)	1	0,61 (0,60 – 0,62)
- Gesamt-Sterblichkeit	4	0,80 (0,76 – 0,84)	3	0,79 (0,74 – 0,84)
körperl. Freizeitaktivität				
- KV-Krankheiten***	1	0,74 (0,67 – 0,80)	1	0,74 (0,67 – 0,80)
- KHK*	7	0,71 (0,67 – 0,75)	4	0,71 (0,65 – 0,77)
- Schlaganfälle	5	0,77 (0,70 – 0,85)	2	0,78 (0,69 – 0,89)
- KV-Sterblichkeit**	3	0,70 (0,58 – 0,84)	3	0,70 (0,58 – 0,84)
- Gesamt-Sterblichkeit	6	0,71 (0,65 – 0,78)	5	0,70 (0,64 – 0,78)
Body Mass Index 30 – 35				
- KHK*	3	1,67 (1,24 – 2,25)	2	1,60 (0,83 – 3,10)
- KV-Sterblichkeit**	2	2,30 (1,56 – 3,40)	1	1,88 (1,66 – 2,13)
- Gesamt-Sterblichkeit	4	1,52 (1,37 – 1,68)	3	1,46 (1,32 – 1,60)

Moderater Konsum: < 14 g/Tag, # Relatives Risiko (RR) mit 95 % Konfidenzintervall (CI)

* Koronare Herzkrankheit, ** Kardiovaskuläre Sterblichkeit, *** Kardiovaskuläre Krankheiten

Colpani, V et al., European Journal of Epidemiology 2018, doi.org/10.1007/s10654-018-0374-z

Erste umfassende Analyse bei Frauen

Die bestehende Datenlücke schloss nun ein internationales Forscherteam. Es durchforstete die verfügbaren medizinischen Datenbanken nach Studien, die verschiedene Lebensstilfaktoren bei Frauen über 40 mit ihren Erkrankungs- und Sterberisiken in Beziehung gesetzt hatten. Dabei wurde auch auf die Studienqualität geachtet, denn solche zusammenfassenden Auswertungen (Meta-Analysen) können immer nur so gut sein, wie die Studien, die in sie einfließen.

Am Ende des Auswahlverfahrens blieben 59 Studien mit insgesamt über 5,3 Millionen Teilnehmerinnen übrig, die die

(v. a. Herzinfarkt, Schlaganfall, Koronare Herzkrankheit), die Sterblichkeit daran und/oder die Gesamtsterblichkeit im Zusammenhang mit mindestens einem der folgenden Lebensstilfaktoren untersucht worden sein: Rauchen, körperliche Aktivität, starkes Übergewicht und der Konsum alkoholischer Getränke.

Moderater Konsum und körperliche Aktivität senken Gesundheitsrisiken

Wie erwartet, steigerten sowohl das Rauchen als auch Übergewicht das Erkrankungs- und Sterberisiko der Frauen signifikant. Dagegen gingen sowohl körperliche Aktivitäten als auch ein moderater Konsum von alkoholischen Getränken

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
www.deutscheweinakademie.de

Ängste schützen bei Herzattacke

Patientinnen mit Angststörung reagieren früher auf einen Herzinfarkt

Angst schützt den Menschen vor Gefahren. Ein Team der Technischen Universität München (TUM) und des Helmholtz Zentrums München hat herausgefunden, dass das sogar für eine krankhaft verstärkte Angst gilt. Patientinnen, die allgemein unter starken Ängsten leiden, nehmen Symptome eines Herzinfarkts früher ernst und lassen sich schneller behandeln. Das verbessert ihre Überlebenschance.

Menschen mit Angststörungen leiden unter starken Ängsten, die unabhängig von einer echten Gefahr auftreten. Sie fürchten sich oft vor Alltagssituationen, was ihr Leben sehr belasten kann. Ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen können unter anderem die Folgen sein. Doch in akuten Notsituationen ist Angst seit Urzeiten auch ein wirkungsvoller Schutzmechanismus. Dass sogar eine Angststörung bei einem Herzinfarkt helfen kann, fand ein Team um Prof. Karl-Heinz Ladwig von der TUM und dem Helmholtz Zentrum München heraus.

Für die Untersuchung nutzten sie Daten aus der MEDEA-Studie (Munich Examination of Delay in Patients Experiencing Acute Myocardial Infarction), in der 619 Infarktpatienten noch im Krankenhaus innerhalb von 24 Stunden nach Verlassen der Intensivstation befragt und weitere Daten wie die Ankunftszeit in der Klinik und der Krankheitsverlauf erhoben wurden.

Zwei Stunden früher in die Klinik

Je früher nach einem Infarkt eine medikamentöse Therapie beginnt, umso geringer sind die Schäden am Herzen, die späteren gesundheitlichen Einschränkungen und die Wahrscheinlichkeit zu sterben.

Rund 12 Prozent der Erkrankten in der Studie litten unter einer Angststörung. Es zeigte sich, dass sie in der akuten Herzinfarkt-Situation schneller reagierten und

früher in die Notaufnahmen kamen. Besonders deutlich war der Zeitunterschied zwischen weiblichen Infarktpatienten ohne und mit Angststörungen: im Durchschnitt erreichten Letztere 112 Minuten nach Infarktbeginn die Klinik, während die Vergleichsgruppe ohne Angststörung rund zwei Stunden länger brauchte. Viele wissenschaftliche Studien haben zeigen können, dass bei einem akuten Herzinfarkt schon jede halbe Stunde für das Überleben entscheidend ist, erklärt Karl-Heinz Ladwig.

Diesen schützenden Effekt einer Angsterkrankung konnte das Team allerdings nur bei Frauen und nicht bei Männern statistisch verlässlich nachweisen. Bei Letzteren war aber ebenfalls ein positiver Trend zu erkennen: sie ließen sich im Durchschnitt 48 Minuten früher behandeln.

Publikation:

Fang X. Y., Spieler D., Albarqouni L., Ronel J., Ladwig K. H., Impact of generalized anxiety disorder (GAD) on prehospital delay of acute myocardial infarction patients. Findings from the multicenter MEDEA study, Clin Res Cardiol, 2018, DOI: 10.1007/s00392-018-1208-4 <https://link.springer.com/article/10.1007/s00392-018-1208-4>

Mehr Information:

Die MEDEA Studie wird von der Deutschen Herzstiftung mitfinanziert und im Rahmen der Munich Heart Alliance realisiert.

Kontakt:

Prof. Dr. Karl-Heinz Ladwig
Technische Universität München
Klinikum rechts der Isar

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Tel.: +49 89 3187 3623
E-Mail: ladwig@helmholtz-muenchen.de
www.tum.de

Einladung zum 121. Deutschen Ärztetag 08. bis 11. Mai 2018 in Erfurt

Eröffnungsveranstaltung und Plenarsitzungen des 121. Deutschen Ärztetages

Wenn der 121. Deutsche Ärztetag in Erfurt zusammenkommt, ist die neue Bundesregierung zwei Monate im Amt. Sie dürfte bis dahin erste gesetzgeberische Initiativen auf den Weg gebracht haben, die - ebenso wie alle weiteren im Koalitionsvertrag von Union und SPD angekündigten gesundheitspolitischen Maßnahmen - von den Abgeordneten des Ärztetages auf ihre Praxistauglichkeit hin abgeklöpft werden. Die Ärzteschaft wird darüber hinaus die Gelegenheit nutzen, sowohl ihre gesundheitspolitischen Kernforderungen an die neue Bundesregierung zu adressieren, als auch eigene Vorschläge zur Bewältigung der anstehenden Herausforderungen zu erarbeiten.

Dabei bewertet die Ärzteschaft positiv, dass im Koalitionsvertrag von Union und SPD wichtige Forderungen und Vorschläge der Ärzteschaft aufgegriffen wurden. Mit dem Ausbau der sektorenübergreifenden Versorgung, den Neuregelungen bei der Notfallversorgung sowie der Bereitstellung von Investitionsmitteln für neue Technologien und Digitalisierung werden im Koalitionsvertrag einige der wichtigsten Reformbaustellen als Handlungsfelder benannt.

Weitere Informationen sowie die Tagesordnung des 121. Deutschen Ärztetages finden Sie auch auf der Homepage der Bundesärztekammer unter www.bundesaeztekammer.de (Rubrik Ärztetag).

Tagungsort der Arbeitssitzungen:
Messe Erfurt Halle 1 Gothaer Straße 34, 99094 Erfurt

Bundesärztekammer
Herbert-Lewin-Platz 1
10623 Berlin
E-Mail: info@baek.de
www.baek.de

Schlechte Schüler nach Zeckenstich? Borreliose-Tests weiterhin irreführend

Wäre Borreliose ein Konzern und keine Zeckeninfektion, könnte man die miesen Tricks anprangern, mit der sie Patienten und Ärzte in die Irre führen. Kinder werden aggressiv und schulunfähig. Depression und unerklärliche Schmerzzustände führen in Langzeit-Krankenstände und Berufsunfähigkeit.

Unzuverlässige Tests und Falschinterpretationen kennzeichnen die Fehldiagnosen der Borreliose, die häufigste durch Zecken übertragene bakterielle Infektion, die sich auf alle Organe auswirken kann.

Die Diagnose einer Borreliose verläuft selten glatt. Wenn sich zum Beispiel eine Wanderröte bildet und als Wanderröte auch erkannt wird, ist die Sache eigentlich ganz einfach. Man behandelt so früh wie möglich mit einem Antibiotikum. Noch immer vertrauen Patienten und Ärzte den sogenannten Antikörper-Tests. Weil die nicht standardisiert sind und zudem in verschiedenen Varianten auf dem Markt sind, beweist ein positiver Test die Borreliose nicht und ein negativer schließt sie nicht aus.

Die Gesundheitspolitik ist überfordert. In neun Bundesländern ist Borreliose eine meldepflichtige Infektion, jedoch mit unterschiedlichen Meldekriterien, die keine Vergleichbarkeit der Daten gewährleisten. Die Länder Baden-Württemberg, Hessen, NRW, Niedersachsen, Hamburg, Bremen und Schleswig-Holstein verweigern sich dieser Meldepflicht. So herrschen völlig unterschiedliche Daten über die wahre Ausbreitung der Borreliose in Deutschland zwischen 60.000 und 800.000 pro Jahr. Das kommt daher, dass selbst in den meldepflichtigen Bundesländern im Schnitt sechs bis acht Mal so viele Diagnosen von Ärzten bei den Krankenkassen abgerechnet werden, als die Meldezahlen anzeigen.

www.borreliose-bund.de

Die Zukunft der Gesundheit war zwei Tage Thema in Köln

In Köln ist am 14. März der Gesundheitskongress des Westens zu Ende gegangen. Zwei Tage lang hatten rund 1.000 Teilnehmer aus allen Bereichen des deutschen Gesundheitswesens gesundheitspolitische Fragestellungen diskutiert – unter dem Motto: „Das Gesundheitswesen muss zusammenwachsen!“

Vor allem ging es dabei um die Probleme der Zusammenarbeit zwischen den Sektoren des Gesundheitswesens, die – darüber gab es einen breiten Konsens unter den Referenten des Kongresses – nicht immer reibungslos funktioniert und oft zu nicht optimaler Versorgung der Patienten führt. Thematisiert wurden aber unter anderem auch Probleme zwischen Bund und Ländern in der Krankenhausplanung und –finanzierung, der Streit unter den Krankenkassen um die finanziellen Zuweisungen aus dem morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleich und nicht zuletzt die Friktionen zwischen verschiedenen Stakeholdergruppen im Gesundheitswesen, die seit Jahren zu einer nur schleppenden Digitalisierung beigetragen haben.

Der nordrhein-westfälische Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann hatte in seiner Eröffnungsrede eine bessere Vernetzung des ambulanten und des stationären Sektors in Aussicht gestellt: „Eine wichtige Schnittstelle ist hier die Notfallversorgung. Kassenärztliche Vereinigungen und Krankenhäuser in Nordrhein-Westfalen sollen diese künftig gemeinsam organisieren – mit einer Tür und einer Anmeldung im Krankenhaus. So kann schnell entschieden werden, ob eine ambulante oder stationäre Behandlung erforderlich ist.“ Laumann bekräftigte darüber hinaus das Vorhaben, in NRW eine Landarztquote einzuführen. So sind in Westfalen derzeit 60 Prozent der niedergelassenen Allgemeinmediziner über 60 Jahre alt – und gehen nun innerhalb kurzer Zeit in Rente. Darauf wolle die Politik jetzt reagieren.

Als potenziellen Kostentreiber benannte Christian Egle, Leiter Gesundheitswesen der Ernst & Young GmbH, auch Adipositas. Er präsentierte Modellrechnungen, nach denen Adipositas im Jahr 2025 weltweit zu Kosten von 1 Billion US-Dollar führen wird.

Der Vorstandsvorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein, Dr. Frank Bergmann, kritisierte, es gebe heute in Deutschland eine „mindestens verdeckte Rationierung im Gesundheitswesen.“ Vertreter der Ärzteschaft hätten seit vielen Jahren bereits immer wieder eine Debatte über Priorisierung gefordert, bei der in einem breiten gesellschaftlichen Diskurs festgelegt wird, in welcher Reihenfolge knappe Mittel auf medizinisch mögliche Leistungen verteilt werden.

Das Themenspektrum des Kongresses war wie in jedem Jahr breit angelegt: Auch Fachkräftemangel bei Ärzten und Pflegepersonal, die Notfallversorgung, die Zusammenarbeit zwischen Akutkrankenhäusern und Rehabilitation sowie das Thema Prävention standen beispielsweise ebenfalls auf der Agenda.

Der Gesundheitskongress des Westens ist der führende Kongress für Gesundheitspolitik und Gesundheitswirtschaft im Westen Deutschlands. Er richtet sich an Klinikmanager, Ärzte, Verantwortliche aus Gesundheitspolitik und -unternehmen, aus Forschung und Wissenschaft sowie die Pflege. Der nächste Gesundheitskongress des Westens findet am 26. und 27. März 2019 im Kölner Kongresszentrum Gürzenich statt.

Weiterführende Information:
www.gesundheitskongress-des-westens.de

Wirken Schilddrüsenhormone anders als bislang vermutet?

Klassische Schilddrüsenhormone, sogenannte Jodthyronine wie Thyroxin (T4), Trijodthyronin (T3) oder 3,5-Dijodthyronin (3,5-T2) gelten als typische Beispiele für Hormone, die im Zellkern wirken und dort die Ablesung (Expression) von Genen steuern. Forschungsarbeiten der letzten Jahre haben allerdings gezeigt, dass die Verhältnisse wesentlich komplexer sind (Übersicht in [1]). Auf dieser Grundlage werden heute vier Signalisierungstypen unterschieden: Der Typ 1 stellt die klassische Aktion dar, in der direkt die Genexpression über Komplexe aus Schilddrüsenhormonen und Schilddrüsenhormonrezeptoren gesteuert wird. Beim Typ 2 der Signalisierung binden die Hormon-Rezeptor-Komplexe indirekt über Adapterproteine an die DNA und beeinflussen darüber die Genexpression. Beim Typ 3 wirken Schilddrüsenhormone zwar auch über ihre Rezeptoren, aber nicht über DNA-Bindung, sondern über Intrazellulärtransmitter (Second Messenger), insbesondere den PI3K/AKT/mTOR-Pfad, der u. a. auch von Insulin aktiviert wird. Bei der Signalisierung vom Typ 4 gelangen Schilddrüsenhormone gar nicht in die Zelle, sondern wirken über Rezeptoren auf der Zellmembran (sog. Integrinrezeptoren). Die vier Signalisierungstypen vermitteln nicht nur unterschiedliche Wirkungen, sondern sie arbeiten auch auf unterschiedlichen Zeitskalen: Die Aktionen der Typen 3 und 4 sind wesentlich schneller als die der Typen 1 und 2.

Ein Forschungsprojekt einer internationalen Gruppe, an der Einrichtungen aus Großbritannien, den USA, Frankreich und Dänemark sowie in Deutschland aus Berlin, Freising, Neuherberg und Essen beteiligt waren, hat nun gezeigt, dass einige der bekanntesten Wirkungen von Schilddrüsenhormonen nicht über die klassische Typ-1-Signalisierung, sondern über die bislang weniger bekannte Typ-3-Signalisierung vermittelt werden [2].

In einem eleganten experimentellen Ansatz haben die Forscher dafür in Mausmodellen und Zellkulturexperimenten jeweils Wildtypen der beiden Schilddrüsenhormonrezeptoren TR-Alpha und TR-Beta mit Varianten, die keine DNA binden können (um die Typ-1-Signalisierung auszuschalten) und bei denen die PI3K-Signalisierung fehlt (zur Verhinderung der Typ-3-Aktionen) sowie mit „Null“-Varianten ganz ohne Schilddrüsenhormonrezeptoren verglichen. In den in-vivo-Experimenten haben sie herausgefunden, dass bestimmte Wirkungen der Schilddrüsenhormone (Sauerstoffverbrauch, lokomotorische Aktivität, Regulation der Körpertemperatur, der Glukose- und der Triglyzeridkonzentrationen im Blutplasma sowie der Herzfrequenz) nicht über genomische Wirkungen, sondern über die nicht-klassische Typ-3-Signalisierung vermittelt werden [2]. Andere Wirkungen wie die zentrale Rückkoppelung im Hypophysen-Schilddrüsen-Regelkreis und die Entwicklung des Skeletts wurden dagegen über die „kanonische“ Typ-1-Signalisierung gesteuert.

Literatur

1. Flamant F. et al.: Thyroid Hormone Signaling Pathways: Time for a More Precise Nomenclature. *Endocrinology*. 2017 Jul 1; 158(7):2052-2057. doi: 10.1210/en.2017-00250. PMID: 28472304. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28472304> <http://dx.doi.org/10.1210/en.2017-00250>
2. Hönes G.S. et al.: Noncanonical thyroid hormone signaling mediates cardiometabolic effects in vivo. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2017 Dec 26; 114(52):E11323-E11332. doi: 10.1073/pnas.1706801115. PMID 29229863. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29229863> <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1706801115>

3. Mullur R. et al.: Thyroid hormone regulation of metabolism. *Physiol Rev*. 2014 Apr; 94(2):355-82. doi: 10.1152/physrev.00030.2013. PMID 24692351.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24692351>
<http://dx.doi.org/10.1152/physrev.00030.2013>

4. McAninch E.A., Bianco A.C.: Thyroid hormone signaling in energy homeostasis and energy metabolism.

Ann N Y Acad Sci. 2014 Apr;1311:77-87. doi: 10.1111/nyas.12374. PMID 24697152. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24697152>
<http://dx.doi.org/10.1111/nyas.12374>

5. Samuels M.H. et al. : Thyroid Function Variation in the Normal Range, Energy Expenditure, and Body Composition in L-T4-Treated Subjects.

J Clin Endocrinol Metab. 2017 Jul 1;102(7):2533-2542. doi: 10.1210/jc.2017-00224. PMID 28460140. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28460140>
<http://dx.doi.org/10.1210/jc.2017-00224>

7. Chatzitomaris A. et al.: Thyroid Allostasis-Adaptive Responses of Thyrotropic Feedback Control to Conditions of Strain, Stress, and Developmental Programming. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2017 Jul 20; 8:163. doi: 10.3389/fendo.2017.00163. PMID 28775711.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28775711>
<http://dx.doi.org/10.3389/fendo.2017.00163>

BG Universitätsklinikum Bergmannsheil
GmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1
44789 Bochum

Immer mehr Patienten mit Rückenschmerzen in Klinik

DAK-Gesundheitsreport 2018: Krankenhausbehandlungen steigen um 80 Prozent

Rätsel Rücken: Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse leiden in Deutschland Millionen Menschen unter teils heftigen Rückenschmerzen. Immer mehr Patienten gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der stationären Behandlungen um 80 Prozent und erreichte 2016 einen Höchststand. Fast die Hälfte der Betroffenen ließ sich als Notfall aufnehmen. Das zeigt der aktuelle Gesundheitsreport „Rätsel Rücken“ der DAK-Gesundheit. Nach der Umfrage hatten 75 Prozent aller Berufstätigen im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen. Jeder Vierte hat aktuell Beschwerden.

Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 sind Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen. Hochgerechnet auf die erwerbstätige Be-

völkerung gab es dadurch rund 35 Millionen Ausfalltage im Job. Jeder siebte Arbeitnehmer (14,4 Prozent) leidet bereits drei Monate oder länger unter Rückenschmerzen. Während in der Umfrage 2003 noch 55 Prozent der Berufstätigen angaben, mindestens einmal im Jahr Beschwerden zu haben, sind es jetzt mit 75 Prozent deutlich mehr. „Das gesundheitspolitische Ziel, das Problem Rücken in den Griff zu bekommen, wurde nach den Ergebnissen unserer Studie nicht erreicht“, sagt der Vorstandschef der DAK-Gesundheit Andreas Storm. „Die Untersuchung sollte zum Anlass genommen werden, die Angebote in den Bereichen Prävention und Versorgung auf den Prüfstand zu stellen.“ Dies sei auch mit Blick auf das im Koalitionsvertrag geplante neue Disease Management Programm zur Rückengesundheit jetzt genau der richtige Zeitpunkt, um eine zielgenaue

Lösung für die betroffenen Patienten zu finden.

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport untersucht umfassend die krankheitsbedingten Ausfalltage sowie ambulante und erstmals auch stationäre Behandlungen bei Rückenerkrankungen. Die Kasse wirft darüber hinaus einen Blick auf Ursachen und Risikofaktoren. Für die Analyse wertete das IGES Institut in Berlin die Daten von 2,5 Millionen erwerbstätigen Versicherten sowie rund 190.000 Krankenhausfällen aus. Außerdem wurden rund 5.200 erwerbstätige Frauen und Männer im Alter von 18 bis 65 Jahren durch das Forsa-Institut repräsentativ befragt und zahlreiche Experten eingebunden. Zentrale Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2003 verglichen.

www.dak.de

Roland Eils folgt Ruf nach Berlin und wird Gründungsdirektor des neuen BIH-Zentrums Digitale Gesundheit

Am 1. April 2018 wurde Professor Roland Eils die Professur auf Lebenszeit für Digitale Gesundheit am Berliner Institut für Gesundheitsforschung/Berlin Institute of Health (BIH) und der Charité - Universitätsmedizin Berlin ernannt. Eils übernimmt damit eines der zentralen wissenschaftlichen Schwerpunktthemen des BIH.

Die digitale Medizin gilt als Medizin der Zukunft: Neue Methoden und Technologien in Kombination mit neuen digitalen Daten aus dem Labor und vom Krankentbett ermöglichen präzisere Vorhersagen und personalisierte Therapiemöglichkeiten. Das BIH hat das Ziel diese revolutionären digitalen Innovationen schneller in die medizinische Praxis zu führen und etabliert dafür das neue BIH-Zentrum Digitale Gesundheit. Mit Professor Roland Eils gewinnt das BIH jetzt einen ausge-

wiesenen Experten für biomedizinische Informatik, Genomik und personalisierte Medizin für die Leitung dieses Zentrums.



Professor Roland Eils, Gründungsdirektor BIH-Zentrum Digitale Gesundheit

Eils setzt dafür Methoden der künstlichen Intelligenz, der Big-Data-Analytik und der mathematischen Modellierung.

Die Berufung auf die Professur Digitale Gesundheit und „BIH Chair“ ist Teil der „BIH-Strategie 2026“, die der Vorstand 2016 entwickelt hat. Die Strategie definiert die wesentlichen Schwerpunkte, in denen sich das BIH weiterentwickeln will. Neben Digitalisierung sind das die Schwerpunkte Patientenbeteiligung, Multi-skalen-Genomik sowie humanisierte Modelle und Zellengineering.

Foto: obs/Berlin Institute of Health/David Ausserhofer

Berliner Institut für
Gesundheitsforschung/
Berlin Institute of Health
Anna-Louisa-Karsch-Str. 2
10178 Berlin
E-Mail: info@bihealth.de
www.bihealth.org

Bei Parkinson: Ergotherapeuten betrachten Familiensystem und Umfeld

Morbus Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, deren Auswirkungen sich anfangs gut mit Medikamenten behandeln lassen. Mit dem Fortschreiten der Krankheit nehmen die Beeinträchtigungen jedoch zu. „Das verändert vieles, bei den Betroffenen selbst ebenso wie bei den Familienangehörigen und im Umfeld.“ begründet Sabine George, DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.), weswegen Ergotherapeuten bei der Behandlung von Menschen mit Parkinson alle Faktoren beleuchten. Und diejenigen mit in die Therapie einbeziehen, die am Alltag des Patienten beteiligt sind.

Menschen, die an Parkinson erkranken, leben ein Leben wie andere Menschen auch: Sie haben einen Alltag mit Aufgaben und Verpflichtungen, tragen ihren Anteil zum Familienleben bei. Mit dem Zunehmen der Symptome wird es für sie oftmals schwieriger, dem nachzukommen, was ihren Alltag ausmacht. Sie können beispielsweise ihre Arbeiten im Beruf oder zuhause immer weniger so bewältigen, wie sie es von sich selbst erwarten. Die Selbstversorgung, Freizeitaktivitäten oder Aufgaben in der Familie wie Enkel betreuen funktionieren nicht mehr so, dass es den eigenen oder den Ansprüchen innerhalb der Familie gerecht wird. „Die Erkrankung erfordert immer wieder Neuorientierung und flexible Lösungen im Alltag - und zwar vom gesamten Familiensystem.“, erklärt die Ergotherapeutin Sabine George und macht darauf aufmerksam, dass schon ab einem frühen Stadium von Parkinson themen- und situationsbezogen ergotherapeutische Interventionen sinnvoll sind.

Das sehen auch die medizinischen Leitlinien zum Krankheitsbild von Morbus Parkinson vor. „Die Therapie rechtzeitig, altersgerecht und effizient beginnen“ heißt es dort. Hausärzte dürfen und sollen ebenso wie die behandelnden Fachärzte schon frühzeitig begleitende Behandlungen

verordnen. Hierzu gehört Ergotherapie, die gemäß Leitlinien für die Erhaltung der Selbstständigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens sorgt. Die Ergotherapeutin George dazu: „Nehmen wir nochmals das Beispiel der Aufgabenverteilung innerhalb der Familie. Was diejenigen mit Parkinson nicht mehr tun können, übernehmen andere. Gleichzeitig leiden die Familienmitglieder, die zusätzliche Aufgaben übernehmen, unter Überlastung; es kommt nicht selten zu Unzufriedenheit und Konflikten. Ergotherapeuten gehen solche Situationen systemisch an und besprechen zunächst mit den Parkinsonpatienten ihre aktuelle Lage. Mithilfe sogenannter Assessments - das sind in die Tiefe des Themas gehende Interviews, Beobachtungsverfahren und Tests - klären sie, wie es um die Bewältigung täglicher Handlungen steht. Wenn die Betroffenen es wünschen, beziehen Ergotherapeuten schon zu diesem Zeitpunkt Familienangehörige ein. So lassen sich mit professioneller Moderation eines Ergotherapeuten Aufgaben entsprechend der Fähigkeiten und Interessen jedes Einzelnen neu auf- und verteilen. Oder die Ergotherapeuten schlagen Anpassungen vor, die es dem am Parkinson Erkrankten ermöglichen, alle oder einen Teil der Arbeiten weiterhin zu erledigen. Mit dem Resultat, dass die Überlasteten entlastet, die Erkrankten wieder angemessen gefordert und integriert sind und die Familie sich an diesen Herausforderungen weiterentwickelt.

Ein weiteres, für Gesunde banal erscheinendes Problem bei Parkinson ist der Wohnraum. Denn in den eigenen vier Wänden, wo sich die Menschen am häufigsten aufhalten, steckt tatsächlich ein großes Gefahrenpotenzial. „Das ist den wenigsten bewusst.“, so die Ergotherapeutin, die durch ihre Ausbildung unter anderem auch medizinische Kenntnisse hat und weiß, welche Auswirkungen Parkinson für die Betroffenen haben kann. Sie fährt fort: „Wer gefährliche Situatio-

nen rechtzeitig entdeckt und 'entschärft', kann sein Sturz- und Verletzungsrisiko deutlich senken. Das gelingt am besten mit professioneller Hilfe, denn die wenigsten können einschätzen, welche Veränderungen krankheitsbedingt nötig sind.“

Bewegungsblockaden, medizinisch ‚Freezing‘ genannt, hindern Menschen mit Parkinson daran, einfach loszugehen, sich aus dem Sitzen zu erheben oder enge Stellen zu passieren. Das kommt daher, dass bei Parkinson Nervenzellen im Gehirn allmählich zugrunde gehen. Das wirkt sich besonders folgenreich in der sogenannten schwarzen Substanz, einem Teil der Stamm- oder Basalganglien, aus. Denn dort produzieren die Nervenzellen Dopamin. Dieser chemische Botenstoff überträgt zusammen mit anderen Botenstoffen Bewegungsimpulse. Und die sorgen dafür, dass Menschen eine Bewegung beginnen. Ergotherapeuten können zwar nicht die Produktion des Dopamin wieder in Gang bringen, aber sie entwickeln mit ihren an Parkinson erkrankten Patienten Strategien, um diesen Impuls auf andere Weise herbeizuführen. Oder üben mit einem oder mehreren Familienmitgliedern, wie sie es schaffen, mit dem Erkrankten die Bewegung zu initiieren. Und ihn auch dadurch unterstützen, seine Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.

Informationsmaterial gibt es bei den Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.); Ergotherapeuten in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes im Navigationspunkt Service und Ergotherapeutische Praxen.

Deutscher Verband der
Ergotherapeuten e. V.
Becker-Göring-Str. 26/1
76307 Karlsbad-Ittersbach
Tel.: 07248 - 91 81 - 0
E-Mail: info@dve.info
www.dve.info

Durchbruch für Peptid-Medikamente

Der „heilige Gral“ der Peptidchemie: Neue Strategie macht Peptid-Wirkstoffe oral verfügbar

Peptide, kurze Ketten aus Aminosäuren, die im menschlichen Körper viele Funktionen steuern, stehen auch in der Pharmazie für einen Milliardenmarkt. Üblicherweise müssen diese Medikamente jedoch gespritzt werden. Wie man Peptide so gestalten kann, dass sie einfach als Saft oder Tablette eingenommen werden können, hat nun ein von der Technischen Universität München (TUM) angeführtes Forschungsteam herausgefunden.

Peptide sind kurze Aminosäureketten. Im menschlichen Körper steuern sie als Signalmoleküle vielfältige Funktionen. Bekannte Beispiele sind das Insulin, das aus 51 Aminosäurebausteinen besteht und den Zuckerstoffwechsel steuert oder Cyclosporin, ein Peptid aus elf Aminosäuren, das sich zur Unterdrückung der Abstoßungsreaktion bei Organtransplantationen bewährt hat.

„Peptide eignen sich wunderbar als Medikamente“, sagt Horst Kessler, Carl von Linde Professor am Institute for Advanced Study der TU München. „Der Körper nutzt sie ja bereits als Signalmoleküle, und wenn sie ihre Aufgabe erfüllt haben, können sie vom Körper recycelt werden – keine Anreicherung, keine aufwändige Entgiftung.“

Weltweit befinden sich daher derzeit rund 500 Peptid-basierte Medikamente in klinischen Tests. Einige wenige Peptid-Medikamente erzielen bereits Milliardenumsätze. Doch dass sie nicht in Tablettenform eingenommen werden können, ist ein entscheidender Nachteil fast aller Substanzen dieser Klasse.

Hürdenlauf

Da Eiweiße ein wichtiger Bestandteil der Nahrung sind, gibt es in Magen und Darm unzählige Enzyme, die Peptidbindungen

spalten. Ungeschützt würde kein Peptid-Medikament den Durchgang durch den Magen-Darm-Trakt überstehen.

„Hier haben wir in den letzten Jahren einige wirksame Strategien entwickelt: Schwerer angreifbar sind beispielsweise ringförmige Peptide. Die Amidgruppen können mit Methylgruppen geschützt werden, und auch der Einbau von spiegelverkehrt aufgebauten D-Aminosäuren erschwert den Angriff der Verdauungsenzyme“, erläutert Kessler.

Doch kommen solchermaßen modifizierte Peptid-Verbindungen heil durch den Magen, steht ihnen eine weitere Hürde im Weg: Die Zellen der Darmwand verwehren ihnen die Aufnahme ins Blut. Spritzen ist daher in der Regel der einzige Weg, solche Wirkstoffe in den Körper zu bringen.

Der Weg durch die Wand

Diese Herausforderung ging das Team zunächst mit einem ringförmigen Modellpeptid an. Es bestand aus sechs Molekülen der einfachsten Aminosäure, dem Alanin. Damit untersuchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, wie sich der Ersatz von Wasserstoffatomen der Peptidbindungen durch Methylgruppen auf die orale Verfügbarkeit auswirkt.

Über 50 Variationen kamen so zustande. Zellversuche der Kooperationspartner in Israel zeigten, dass nur ganz bestimmte Peptid-Varianten sehr schnell aufgenommen werden. „Es sieht so aus, als könnten zyklische Hexapeptide mit einer bestimmten Struktur ein vorhandenes Transportsystem nutzen“, sagt Prof. Kessler.

Die biologische Wirkung

Als Ziel für ihre Peptide wählte das Team

Integrin-Rezeptoren, die an der Zelloberfläche vielfältige Funktionen steuern. Eine Sequenz aus den drei Aminosäuren Arginin, Glycin und Asparaginsäure ist der Schlüssel für die Erkennung an diesen Rezeptoren. Kesslers Mitarbeiter bauten die Schlüsselsequenz an verschiedenen Positionen ihres Modellpeptids ein und schufen so neue Varianten.

Doch sowohl die negativ geladene Seitenkette der Asparaginsäure als auch das positiv geladene Arginin stellten sich als KO-Kriterium für die Nutzung des Transportsystems heraus. Dem Team gelang es jedoch, die geladenen Gruppen beider Aminosäuren mit Schutzgruppen zu maskieren.

Zwar verliert das Peptid damit zunächst die Fähigkeit zur Bindung an das Zielmolekül, doch wählt man die richtigen Schutzgruppen, so werden diese durch im Blut allgegenwärtige Enzyme wieder abgespalten. Am Ziel angekommen ist die pharmazeutische Wirkung wiederhergestellt.

Beweis der oralen Verfügbarkeit

Zelltests bestätigten, dass das neue Hexapeptid eine biologische Wirkung aufweist: In niedriger Dosierung regt es das Wachstum von Blutgefäßen an. Füttert man Mäuse mit dem maskierten Hexapeptid, so stellt sich die gleiche Wirkung ein, wie bei Mäusen, denen das unmaskierte Hexapeptid gespritzt wurde.

„Experten haben in der Vergangenheit die orale Verfügbarkeit peptidbasierter Medikamente als den „heiligen Gral der Peptidchemie“ bezeichnet. Mit unserer Arbeit liefern wir eine Strategie, wie die Herausforderungen der Stabilität, der Aufnahme in den Körper und der biologischen Wirksamkeit gelöst werden können“, sagt Kessler. „In Zukunft wird



Mitautoren Dr. Florian Reichart, Dr. Andreas Räder, Michael Weinmueller und Prof. Horst Kessler (vlnr) im Garching Chemie-Labor

es damit sehr viel leichter, Peptid-Medikamente herzustellen, die einfach als Saft oder Tablette gegeben werden können.“

Weitere Informationen:

Die Verbindungen wurden an der Technischen Universität München in Garching entworfen, synthetisiert und auf biologische Aktivität getestet, am CSIR-National Chemical Laboratory in Pune (Indien) und an der Università di Napoli Federico II in Italien strukturell charakterisiert. An Zellsystemen wurde in der Hebrew University in Jerusalem (Israel) die Permeabilität getestet und an der Queen Mary University of London (UK) die biologische Wirkung in Mäusen.

Die Arbeit wurde unterstützt durch Mittel der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) im Rahmen eines Reinhart Koselleck-Projekts und des Exzellenzclusters Center for Integrated Protein Science Munich (CIPSM) sowie des TUM-Institute for Advanced Study, das aus Mitteln der DFG und der Europäischen Union gefördert wird. Weitere Unterstützung erhielt das Projekt durch Worldwide Cancer Research und Cancer Research UK.

Die Bedeutung der Integrine

Die Kommunikation zwischen den Zellen eines Körpers in den verschiedenen Or-

ganen ist eine essenzielle Voraussetzung für die Existenz mehrzelliger Organismen. Eine wichtige Rolle spielen dabei Rezeptoren an der Zelloberfläche, die sogenannten Integrine. Sie leiten Informationen über die Umgebung der Zelle ins Zellinnere.

Tumore senden beispielsweise Wachstumssignale an Blutgefäßzellen, damit diese weiter wachsen und die Blutversorgung des Tumors sicherstellen. Fehlfunktionen von Integrinen sind darüber hinaus Ursachen sehr vieler Erkrankungen und daher für die Pharmaforschung von hohem Interesse.

Die Rolle der Erkennungssequenz

Von den 24 verschiedenen Integrinen des Menschen erkennen acht Subtypen eine kleine Sequenz aus nur drei Aminosäuren, nämlich Arginin, Glycin und Asparaginsäure (Kurzschreibweise: Arg-Gly-Asp, Einbuchstaben-Code: RGD).

Wie ein Schlüssel passt diese Struktur in den Rezeptor des Integrins. Signalmoleküle und Proteine mit dieser Sequenz lösen damit eine Reaktion der Zelle aus. Zusammen mit weiteren der Erkennung dienende Aminosäuren entscheidet die räumliche Struktur der Sequenz, zu welchem der Integrine der Schlüssel passt.

Die Arzneimittelforschung sucht nun Moleküle, die diese Erkennungssequenzen in der richtigen räumlichen Struktur besitzen und die gleichen Zellreaktionen auslösen können. Die Möglichkeit, verschiedene Integrin-Subtypen gezielt adressieren zu können, ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer personalisierten Medizin, in der jede Krebsart patientenspezifisch bekämpft werden kann.

Publikationen:

Lösung des Problems mangelnder oraler Verfügbarkeit cyclischer Hexapeptide: Entwicklung eines selektiven, oral verfügbaren Liganden für das Integrin α -v β -3

Michael Weinmüller, Dr. Florian Reichart, Dr. Udaya Kiran Marelli, Dr. Florian Reichart, Dr. Tobias G. Kapp, Dr. Andreas F. B. Räder, Dr. Francesco Saverio Di Leva, Prof. Dr. Luciana Marinelli, Prof. Dr. Ettore Novellino, Dr. José M. Muñoz-Félix, Prof. Dr. Kairbaan Hodivala-Dilke, Adi Schumacher, Dr. Joseph Fanous, Prof. Dr. Chaim Gilon, Prof. Dr. Amnon Hoffman und Prof. Dr. Horst Kessler

Angewandte Chemie, 18.12.2017, 129, 51, 16624-16629 – DOI: 10.1002/ange.201709709

<https://doi.org/10.1002/ange.201709709>

Improving oral bioavailability of cyclic peptides by N-methylation

Andreas F. B. Räder, Florian Reichart, Michael Weinmüller, Horst Kessler
Bioorganic & Medicinal Chemistry, 2017, in press

<http://dx.doi.org/10.1016/j.bmc.2017.08.031>

Exploring the Role of RGD-Recognizing Integrins in Cancer

Markus Nieberler, Ute Reuning, Florian Reichart, Johannes Notni, Hans-Jürgen Wester, Markus Schwaiger, Michael Weinmüller, Andreas Räder, Katja Steiger and Horst Kessler

Cancers 2017, 9, 116 – DOI: 10.3390/cancers9090116

<http://www.mdpi.com/2072-6694/9/9/116>

Foto: Uli Benz / TUM

www.tum.de

Zunahme von FSME-Fällen im Norden Deutschlands

Auch jenseits der Risikogebiete an Frühsommer-Meningoenzephalitis denken

Experten diskutieren in Hamburg während des Fachpressegesprächs „Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) – eine unterschätzte Gefahr“ die jüngsten FSME-Fallzahlen, berichten über die Ausbreitung von Zecken und FSME-Viren in den Norden Deutschlands und verdeutlichen die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

Im Jahr 2017 gab es in Deutschland so viele FSME-Fälle wie seit zehn Jahren nicht mehr. Insgesamt erfasste das Robert Koch-Institut (RKI) 476 Fälle bundesweit.¹ Zum Vergleich: 2016 verzeichnete das RKI 348 FSME-Meldungen, im Jahr 2015 waren es 219.² „Auch bei den autochthonen* FSME-Fällen in Nichttrisikogebieten kam es 2017 in Deutschland zu einer starken Zunahme“, berichtet Prof. Dr. Franz Rubel vom Institut für Öffentliches Veterinärwesen der Veterinärmedizinischen Universität Wien. So infizierten sich im Jahr 2016 deutschlandweit 35 Personen außerhalb von FSME-Risikogebieten mit dem Virus; 2017 waren es 59 Personen.^{2,3}

Rubel berichtet von einer Pilotstudie an der Veterinärmedizinischen Universität Wien, für die über 400 georeferenzierte Nachweise des FSME-Virus in Zecken, Wild- und Haustieren erfasst wurden. „Diese Studie belegt, dass das FSME-Virus auch in sogenannten Nichttrisikogebieten zirkuliert. Auch hier besteht eine Infektionsgefahr“, resümiert Rubel. Das Problem: In Nicht-FSME-Risikogebieten ist die Diagnostik einer FSME erschwert. Zum einen, weil Ärzte weniger Erfahrungen mit der Erkrankung haben, und zum anderen, weil die Ergebnisse aus serologischen Untersuchungen besonders interpretiert werden müssen.⁴

In Deutschland sind drei Zeckenarten an

der Übertragung des FSME-Virus beteiligt, wobei der Gemeine Holzbock *Ixodes ricinus* der mit Abstand häufigste Vektor ist. In Bezug auf die Prognose der Ausbreitung von Zecken und des FSME-Virus besteht laut Rubel ein großer Forschungsbedarf.

Rubel sammelte Daten zur Zeckendichte aus ganz Deutschland, also die jährliche Zahl der Zeckennymphen pro 100 Quadratmeter, mit der sogenannten Flagg-Methode. Anhand von Modellberechnungen konnte so für Deutschland die erste nationale Zeckendichtekarte angelegt werden. „Eine Vorhersage der bevorstehenden Zeckendichte erfolgt jährlich Ende Februar, sobald die Wintertemperatur vom Deutschen Wetterdienst vorliegt. Prognostiziert wird, ob ein gutes oder schlechtes Zeckenjahr zu erwarten ist. Bedenkt man die großen Unsicherheiten bei der Bestimmung der Zeckendichte aus Feldstudien, dann erstaunt die Qualität dieser Prognose. Allerdings korreliert eine hohe Zeckendichte nicht zwangsläufig mit hohen FSME-Fallzahlen. Prognostische FSME-Karten für Deutschland befinden sich erst in der Entwicklung“, erklärt Rubel. Für das Jahr 2018 prognostiziert die Arbeitsgruppe von Rubel ein Jahr mit sehr vielen Zecken.

Weltweit erstreckt sich der FSME-Verbreitungsgürtel auf der nördlichen Hemisphäre von den Niederlanden und Deutschland ganz im Westen über Russland bis in den fernen Osten inklusive der japanischen Insel Hokkaido. „Die FSME-Endemiegebiete expandieren nord- und westwärts sowie in größere Höhenlagen. Das kann auf die klimatischen Veränderungen zurückgeführt werden, die eine regional zwar sehr unterschiedliche, aber insgesamt höhere Zeckendichte bedingen, wie auch potentielle ‚neue‘ Über-

träger“, beschreibt Dr. Martin Haditsch, Ärztlicher Leiter des TravelMedCenter Leonding Österreich die Situation.

Haditsch weist deshalb auf die bevorstehende WM in Russland hin. Das FSME-Risiko besteht im Großteil des Landes, einige Austragungsstätten befinden sich in Regionen mit FSME-Risiko. „Internationale FSME-Experten empfehlen deshalb allen Teilnehmern und Besuchern der Fußball-WM in Russland neben allgemeinen Schutzvorkehrungen gegen Zeckenbisse auch die Impfung gegen FSME“, zitiert Haditsch aus der Empfehlung der ISW-TBE (International Scientific Working Group on Tick-Borne Encephalitis). Auch die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt bei einer möglichen Zeckenexposition in FSME-Risikogebieten außerhalb Deutschlands die FSME-Impfung als Reiseimpfung.⁶ Aufgrund seiner kreuzprotektiven Wirkung ist der Impfstoff FSME-IMMUN® auch für die Impfprophylaxe gegenüber allen bisher bekannten Subtypen der FSME-Viren geeignet.^{7,8}

Quellen

1. Robert Koch-Institut: Epidemiologisches Bulletin vom 25. Januar 2018 / Nr. 4
2. Robert Koch-Institut: Epidemiologisches Bulletin vom 27. April 2017 / Nr. 17
3. Robert Koch-Institut: SurvStat@RKI 2.0, <https://survstat.rki.de>, Abfragedatum: 22.01.2018
4. Robert Kosch-Institut. FAQ FSME: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/IfSG/FSME/FAQ_Liste_FSME.html#FAQId10400498
5. Brugger K et al. Exp Appl Acarol (2017) 73:439–450
6. Robert Koch-Institut: Epidemiologisches Bulletin vom 24. August 2017 / Nr. 34
7. Fachinformation FSME-IMMUN Erwachsene®, Stand: Juli 2017
8. Fachinformation FSME-IMMUN 0,25 ml Junior®, Stand: Juli 2017

Pfizer Deutschland GmbH
Linkstraße 10
10785 Berlin
Tel.: +49 (0) 30 / 55 00 55-01
www.pfizer.de

Forschung und Entwicklung

Forscherinnen und Forscher aus der Pharmabranche auf der Bühne – auf die Idee muss man erstmal kommen. Der Verband der forschenden Pharma-Unternehmen (vfa) hat es getan. Es war ganz großes Kino.

Acht Geschichten – acht Gesichter. Und damit acht sehr persönliche Bekenntnisse, was die Forscher antreibt. Sie alle haben gemeinsam, dass sie in der Pharmaindustrie arbeiten. Für die Veranstaltung hatte der vfa in Berlin ein Kino gemietet. Das Motto des Abends: Research on Stage. Es war Forschung zum Anfassen.

„Forschung lohnt sich! Irgendwann kommt der Tag, an dem jede Erkenntnis zählt“, sagt Dr. Nkacheh Atenchong. Der gebürtige Kameruner ist bei MSD in Burgwedel, der weltweit ersten Produktionsstätte für Ebola-Impfstoffe, für die Qualitätssicherung verantwortlich. Der Mikrobiologe hat ein Modell entwickelt, mit dem die Transformation des Ebola-Erregers in einen Impfstoff erklärt werden kann.

Medikamente gezielter und präziser machen – das will Dr. Gitte Neubauer. Die Biochemikerin hat Cellzome gegründet – ein Unternehmen, das heute zum britischen Pharmaunternehmen GSK gehört und das führend in der Chemoproteomik ist. Das ist eine Technologie, die es ermöglicht, die Wirkung von Arzneistoffen auf molekularer Ebene zu erforschen. Das Ziel: Für unterschiedliche Erkrankungen präzisere Wirkstoffe zu entwickeln und das potenzielle Risiko für Neben- und Wechselwirkungen zu verringern.

Prof. Dr. Jan van Lunzen hat schon an HIV geforscht, als die Krankheit noch keinen richtigen Namen hatte. Mit mehr als 25 Jahren Behandlungserfahrung gilt er als einer der führenden HIV-Experten. Heute ist er Global Medical Director bei Viiv Healthcare, einem führenden Unternehmen für HIV-Präparate.

Dr. Christine Mössinger hat sich als Laborleiterin bei Sanofi dem Kampf gegen das

Übergewicht verschrieben. Sie forscht an den Prozessen, die den menschlichen Körper dazu bringen, ein ungesundes Gewicht zu verteidigen.

Oder Prof. Dr. med. Steven Hildemann, der bei Merck für die Arzneimittelsicherheit verantwortlich ist. Er erzählte von dem langen Weg eines Medikaments gegen Multiple Sklerose (MS), das zunächst gescheitert war, aber dann dank der Hartnäckigkeit von Ärzten, Forschern und Behörden doch noch die hohen Anforderungen an Wirksamkeit und Sicherheit überwand.

Dr. Charlotte Christine Kopitz: Als Kind wollte sie professionelle Puzzle-Spielerin werden, als Erwachsene erkannte sie, dass sie dieses Talent am besten in der angewandten Forschung einsetzen kann.

Science Fiction fand er schon immer cool. Und als er begann, sich für die Immunonkologie zu begeistern, war es genau das: Science Fiction. „Zuerst waren wir nur ein kleiner, verrückter Haufen – eine Zelle von ‚True Believers‘“, sagt Dr. Volker Teichgräber. Die Idee war bestechend: Das Immunsystem sollte in die Lage versetzt werden, Krebszellen zu bekämpfen.

Dr. Christian Ried von AbbVie meint, dass man die Natur manchmal einfach austricksen muss. Bis heute scheitern die meisten Wirkstoffe, die gegen neurologische Erkrankungen wie MS oder Alzheimer entwickelt werden, daran, dass sie nicht durch die Blut-Hirn-Schranke kommen. Also sucht Ried nach Mechanismen, diese eigentlich lebensrettende Funktion zu überlisten.

Die Arbeit von Ried und Kollegen ermöglicht, dass es nach Jahrzehnten gelingt, einen Impfstoff gegen Ebola oder neue Behandlungsmethoden gegen Krebs zu entwickeln. Forschung, so der vfa, „ist die beste Medizin“.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Network & Counsel UG
(haftungsbeschränkt)
HRB 16265 AG Münster
GF Anne Wantia
Hölderlinweg 35
48165 Münster
Tel.: +49 (0) 2501 / 924 33 45

Büro Adresse:
Hansestr. 53
48165 Münster
Tel.: +49 (0) 2501 / 971 09 97
Fax: +49 (0) 2501 / 971 83 58
E-Mail: gour-med@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

Redaktion:
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise, Foto)
Klaus Lenser (Gastronomie)
Gunther Schnatmann (Reise)
Bruno Gerding (Reise)
Heiner Sieger (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 eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

SUDSUDAN © 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,
Nalla Muri

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



Geprüft + Empfohlen!

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