

gegründet  
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 3/4 – 2019

## DER WEIN- GENIESSER TIPP

Neu: Aperitif Essige

## KULINARISCHES FRÜHLINGS- ERWACHEN

von Armin Roßmeier

## DEUTSCHLAND

Ketschauer Hof

## TU FELIX AUSTRIA

Zwei exzellente  
Relais & Chateaux Hotels

## SÜDTIROL

Skihüttentour für  
Genießer

## STERNE-CUP

Benjamin Parth,  
Koch des Jahres 2019

## MEDIZIN NEWS

## PHARMA NEWS



**Jean-Denis Rieubland \***  
im exklusiven Hotel Royal Champagne

3/4 – 2019  
38. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



Liebe Gour-med - Leser,

Frühling ist für viele von uns ein Synonym für Neuanfang, etwas hinter sich lassen oder sich auf etwas Neues freuen. Freuen können wir uns auf die vielen frischen Lebensmittel, neue Weine und besseres Wetter. Die Zeit der grauen Tage und Abende ist vorüber, die Sonnen- und Terrassentage stehen kurz bevor und die Zeit des königlichen Gemüses (Spargel) startet in genussvolle Wochen.

Unser TV Koch Armin Roßmeier hat einige sehr feine Spargelrezepte für Sie zusammengestellt. Gesunder Genuss inklusive.



Genießen, in Frankreich eine tägliche Selbstverständlichkeit, wird in dem neuen Luxushotel „Royal Champagne“, in dem kleinen Örtchen Champillon nahe Epernay, eine exklusive Erfahrung. Küchenchef Jean-Denis Rieubland, einer der besten Köche Frankreichs, definiert klassische französische Küche, mit alten Rezepten, neu. Ein Grund mehr mal wieder in die Champagne zu reisen.

Die historische Stadt Metz in Lothringen lehrt uns ein Stück europäische Geschichte und ist seit der Eröffnung des Centre Pompidou Museum eine Kulturmetropole in Europa geworden. Auf dem Weg in die Champagne sollten Sie unbedingt einen Stopp in Metz einlegen.



Marcel Tekaats, unser Weinexperte, degustiert dieses Mal statt Wein, sehr aromatische Essige und ist begeistert von der Vielfalt fruchtiger Aromen. Essig als Aperitif? Ein neuer Trend für die Spitzen-Gastronomie? Wir glauben fest daran.

Unsere Reisedakteure waren unterwegs in Spanien, Bruno Gerding hat an der Costa Brava im Club Aldiana gegolft und delikant gegessen.

Heiner Sieger war in Südtirol und an der portugiesischen Atlantikküste. Von beiden Reisen berichtet er über kulinarische Highlights.



B. Gerding



H. Sieger



G. Schnatmann

Ein besonderer Höhepunkt ist der immer im April veranstaltete Laurent Perrier Sterne-Cup der Köche in Ischgl. Ein sportlicher Wettbewerb der hohen Kochkunst und exzellentes Skifahren voraussetzt. Ralf Schneider war wieder dabei. Lesen Sie wer von den Sternechefs sich der Herausforderung stellt und mit Freude und Ehrgeiz dabei ist.

Außerdem stellen wir Ihnen zwei Relais & Chateaux-Hotels, das Sporthotel Singer in Berwang und den legendären Gasthof Post in Lech vor. Beide sind Spitzenhäuser. Wer hier einkehrt muss auf nichts verzichten. Ob Genuss, Erholung, sportliche Aktivitäten oder einfach relaxen und die Verwöhnangebote der SPA- und Wellness-Bereiche nutzen. Die Gastgeber erfüllen jeden Wunsch. Was und wen auch immer wir Ihnen in dieser Ausgabe empfehlen, wir sind überzeugt von der Qualität der Hotels und Restaurants.

Neues aus der Medizin- und Pharma-Industrie finden Sie, wie immer, auf den letzten Seiten dieser Ausgabe.

Einen schönen genussvollen Frühlingsanfang wünscht Ihnen

*Anne Wantia*

Anne Wantia

und natürlich das gesamte Gour-med Team.  
Nicht vergessen: Alles wird gar!!!

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



## 04 Hotel Royal Champagne

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP  
Weinessigut Doktorenhof

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP  
von Armin Roßmeier  
Kulinarisches Frühlingserwachen

14 GENUSS- UND REISETIPPS  
14 Ketschauer Hof – Restaurant L.A. Jordan  
16 Mandarin Oriental München – Caspar Bork  
18 Der Tannenhof – Center Court der Entspannung  
22 Land & Golfhotel Stromberg – Zwischen Soonwald und Rhein  
Tu felix Austria  
24 Relais & Châteaux – Gasthof Post  
27 Relais & Châteaux – Singer Sporthotel & SPA  
  
30 Südtirol – Skihüttentour für Genießer  
32 Frankreich – Metz, eine „alte“ Stadt mit jungem Herzen  
37 Golf – Club Aldiana Alcaidesa an der Costa del Sol  
40 Algarve – Wo die besten Muscheln reifen

42 NEUES AUS DER GENUSSWELT  
42 Sterne-Cup – Benjamin Parth, Koch des Jahres 2019  
45 Ahrtal – Von „Gourmet & Wein“ bis zum „Köchemarkt“



18 Allgäu



24 Lech



32 Metz – Frankreich

46 KURZ NOTIERT  
46 Thomas Cook – Halbe Doppelzimmer  
47 Kulinarische Wanderungen in Tirol  
48 Bellevue Parkhotel & SPA Adelboden  
49 Schwarzwald Panorama – Stephan Bode  
Hirschberger Tal  
50 Neues Museum auf Schloss Lomnitz eröffnet  
51 Schloss Wernersdorf erhält neues Seehaus

52 BUCH-TIPPS

54 WEIN UND GESUNDHEIT

55 MEDIZIN NEWS

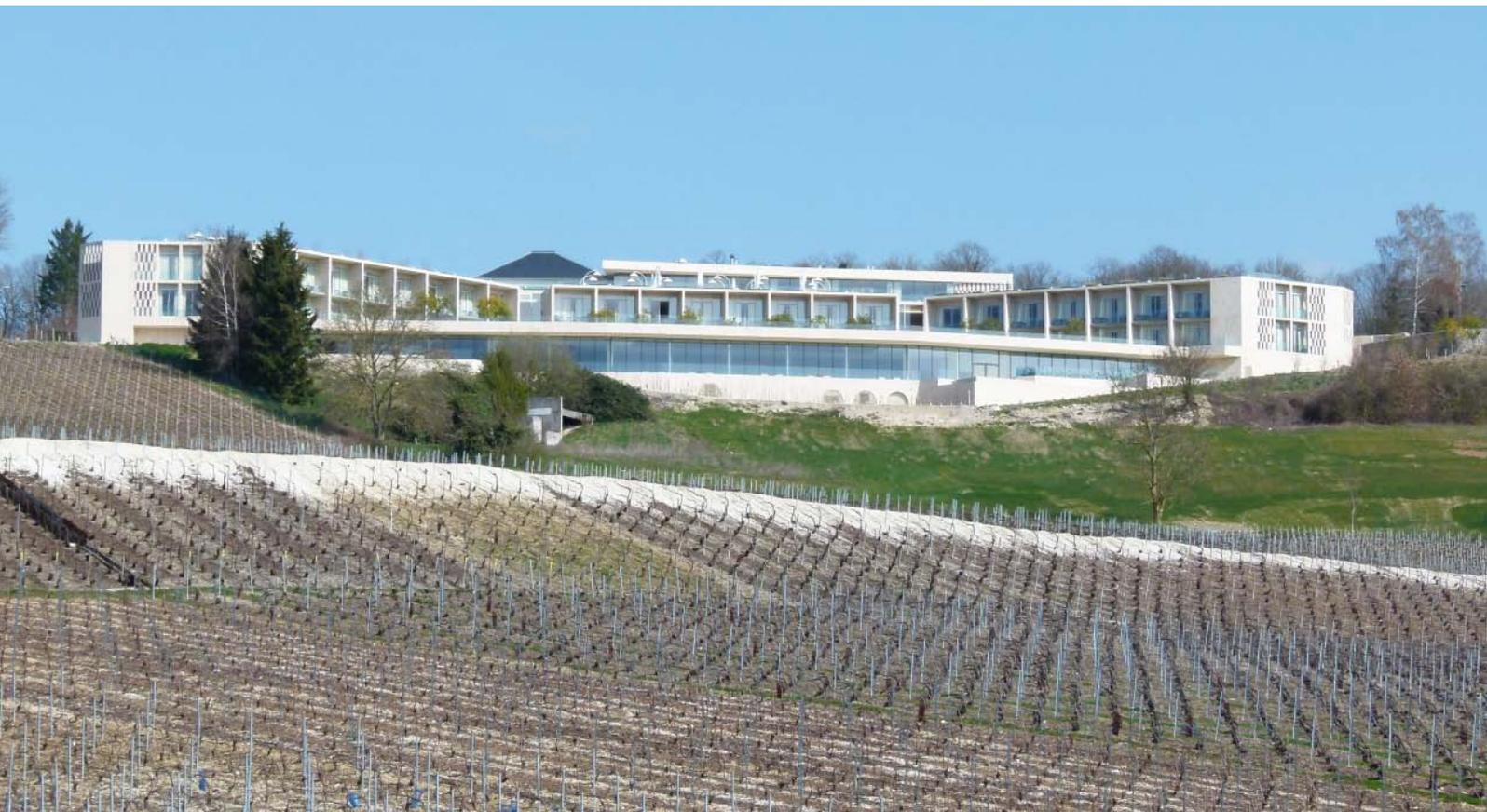
60 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL  
63 IMPRESSUM

*B*esonders empfehlenswert

# Royal Champagne – ein Hotel der Extraklasse

Die Perle in der Champagne



**C**hampagner genießt eine einzigartige Stellung unter allen alkoholischen Getränken. Er gilt als königlich-kaiserliches Luxusgetränk, ja als elitär, für Snobs, Verschwender und Millionäre oder solche die es gern sein möchten. Der prickelnde Wein erlangt einen geradezu legendären Ruf. Dies sind die Gründe warum die Champagne ein sehr beliebtes Reiseziel für Liebhaber dieser köstlichen Spezialität ist. Touristen aus aller Welt tummeln sich in den Weinbergen um alles über die Herstellung und Geschichte des Weines zu erfahren.

Was der Region fehlte war ein dem legendären Ruf des Champagner gerecht werdendes Luxushotel. Mit dem vor einigen Monaten eröffneten Hotel „Royal Champagne“, inmitten der Weinberge des kleinen Örtchens Champillon, ging der Wunsch vieler Champagner Winzer in Erfüllung. Endlich können sie ihre Gäste und Geschäftspartner in einem adäquaten Haus bewirten.

Das „Royal Champagne“ fügt sich wie ein Vogelnest in einen Weinberg. Architektonisch sehr behutsam die Landschaft er-

gänzend, wirkt das großzügige Gebäude, als gehöre es dort hin. Das verarbeitete Material kommt aus der Region, die Fassade ist farblich dem Boden der Weinberge angepasst und lässt Weinberg und Hotel als Symbiose erscheinen.

Das Hotel mit 49 Zimmern und Suiten, empfängt die Gäste in einer eleganten, hellen Lobby mit modernen Clubsesseln und Couches. Stilvoll, aber nicht aufdringlich oder gar protzig. Die Zimmer haben alle einen komfortablen Balkon und bieten einen wunderbaren Blick über

# Besonders empfehlenswert



Von allen Zimmern Ausblicke in die Weite der hügeligen Champagne

die Weinberge zu der nahen „Hauptstadt“ der Champagne Epernay.

Das Interieur ist erlesen, mit vielen Hinweisen auf die letzte kaiserliche Zeit Frankreichs. Ursprünglich stand hier einmal eine Poststation in der sogar Napoleon übernachtet haben soll. Der Name „Royal“ wird dieser Zeit gerecht.

Hotel-Direktor Vincent Parinaud sieht die Wünsche der Gäste als oberste Priorität seiner Arbeit. „Ein Hotel mit unserm Anspruch und in dieser wunderbaren Lage muss über jeden Zweifel erhaben sein“ erklärt der Direktor. Vincent Parinaud, der in verschiedenen Luxushotels Erfahrungen sammeln konnte, weiß wie die Ansprüche der Gäste zu erfüllen sind.

Die riesige Sonnenterrasse unterhalb der Zimmer-Balkone ist ideal, um entspannt den Tag zu verbringen. Bequeme Liegen



Hotel-Direktor Vincent Parinaud mit Sternechef Jean-Denis Rieubland

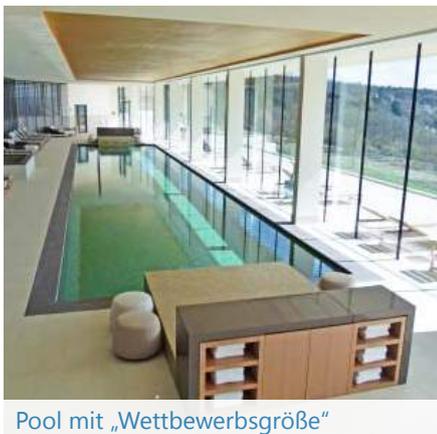
# Besonders empfehlenswert



Lädt zum Relaxen ein: Die Terrasse

mit komfortablen Auflagen animieren zum Relaxen oder einfach einmal nichts zu tun.

Wer Interesse hat besucht ein Champagner-Weingut, wie das zum Hotel gehörende „Leclerc Briant“ in Epernay. Es ist bekannt für seine exklusive Auswahl feinsten Champagner der gehobenen Kategorie. Eine Degustation in der Leclerc Briant Vintothek in Epernay ist sehr zu empfehlen.



Pool mit „Wettbewerbsgröße“

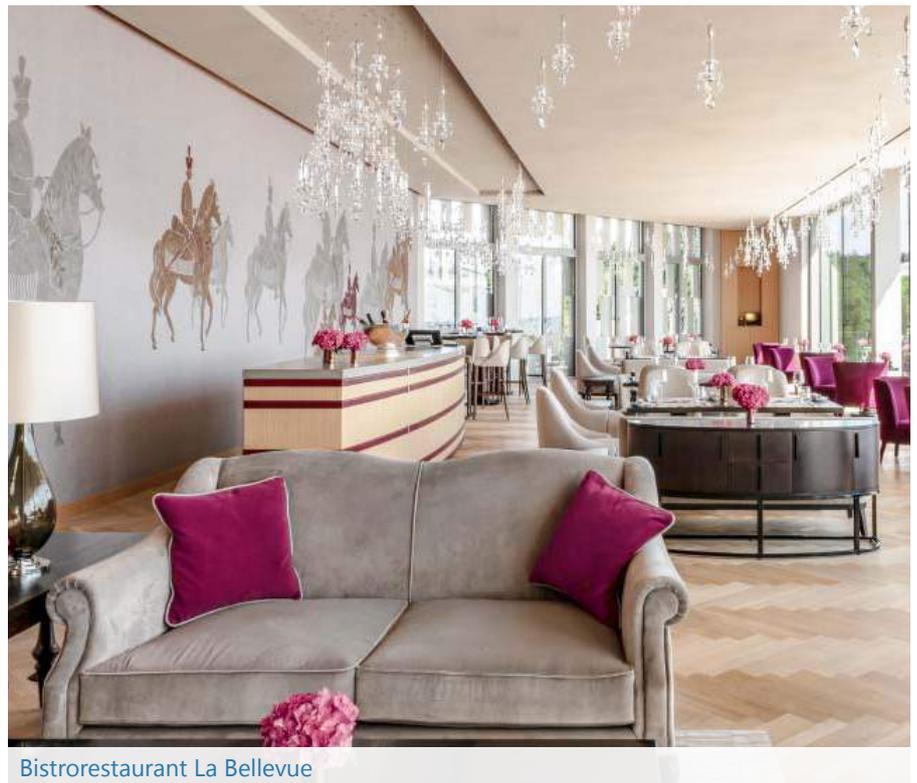
Der SPA- und Wellness-Bereich des Royal Champagne erfüllt Ansprüche und

Wünsche, die der Luxuskategorie mehr als gerecht werden. Allein der Innen-

pool hat Wettbewerbs-Größe. 25 m lang, diese sportliche Dimension findet man eher selten in Hotels. Im SPA stehen Gesundheitsexperten und Kosmetikerinnen bereit dem Gast unterschiedlichste Massagen und Beauty-Behandlungen vorzustellen. Durchgeführt werden die anspruchsvollen Treatments ausschließlich mit Produkten der französischen Marke „Biologique Recherche“ aus Paris. Wer mag, kann sich im Fitness Studio aktiv sportlich betätigen und den Kalorienverbrauch beschleunigen.

Zwei Restaurants und eine Bar bieten abwechslungsreiche – von internationaler bis französischer – Gourmetküche für jede Gelegenheit. Das „La Bellevue“, mit seiner herrlichen Terrasse, serviert ein Genussfrühstück mit allem was das Herz, für den Start in einen schönen Tag begehrt.

Ein riesige Auswahl in der „Les petit déjeuner“-Karte – vom Continental Frühstück bis hin zu à la Carte-Angeboten feinsten lokaler Spezialitäten – findet der kulinarisch orientierte Frühstücksfan alles was den Gaumen verwöhnt. Mittags und abends wird im La Bellevue eine äußerst schmackhafte Bistro-Küche angeboten.



Bistrorestaurant La Bellevue

Die Bar neben dem La Bellevue ist ein idealer Treffpunkt für den Aperitif.

Im Fine Dining Restaurant „Le Royal“, mit dem in Frankreich berühmten Küchenchef Jean-Denis Rieubland, wird exzellente Gourmetküche serviert. Wie in Sternerestaurants üblich werden neben dem Menu einige wenige à la Carte-Gerichte angeboten.

Jean-Denis Rieubland war bis zur Eröffnung des „Royal Champagne“ im weltberühmten Hotel Negresco in Nizza Küchenchef, geehrt und ausgezeichnet mit zwei Michelin Sternen.



Verführerisch: Petits fours auf Rebstöcken



Küchenchef Jean-Denis Rieubland

Bereits vier Monate nach Eröffnung des „Le Royal“ hat er einen ersten Stern zurückerobert. Der zweite wird, da sind wir sicher, noch in diesem Jahr folgen. Der erst 45 Jahre junge Jean-Denis Rieubland ist ein sehr bescheiden auftretender Koch, ruhig und konzentriert, ohne große Gesten. Mit leiser Stimme führt er seine Mannschaft, die Hektik mancher Kollegen ist ihm fremd. Sein Kochstil klassisch-französisch, was sonst, antwortet er auf unsere Frage. „Unsere Küche ist weltweit anerkannt, erfreut sich höchster Akzeptanz und gehört immer noch zu den kulinarisch schmackhaftesten Küchen in der Welt“ ergänzt der Sternekoch. Das muss man nicht ergänzen oder kommentieren. Der Paul Bocuse-Schüler ist stolz auf seine Kochkunst und die Anerkennung die er von seinen Gästen erhält.

Seine Menus sind eine tour d’horizon durch typisch französische Produkte, kreativ zu aromatischen Harmonien zusammengefügt. Die fünf Amuse bouche zum Auftakt des Menus sind exzellent abgestimmt. Die danach gereichte Foie gras passt wunderbar zu dem 2017 Sancerre von der Domaine Vacheron. Die Seezunge mit Trüffeln in einem geräucherten Kartoffelsud serviert ergibt mit dem 2014 Saint-Romain von der Domaine Taupenot-Merme eine herrliche Symbiose. Der Steinbutt und das Kalbsbries sind perfekt gegart. Die brandneue Kreation: Das Dessert „Baba au citron“ ist sehr erfrischend und wird sicher von den Gästen

angenommen werden. Eine tolle Idee des Pâtissiers sind die schokoladeumhüllten Rebstöcke mit Blättern aus Zuckerguß auf denen die Petits fours verführerisch angeboten werden.



Brandneues Dessert: Baba au citron



Seezunge mit Trüffeln in geräuchertem Kartoffelsud

# Besonders empfehlenswert



Gourmetrestaurant Le Royal

Die Tische im Restaurant „Le Royal“ werden eingerahmt von vier großen Paravents, auf denen jeweils ein Bild einer Geliebten Napoleons (Joséphine De Beauharnais, Marie Louise d’Autriche, Desirée Clary, Marie Walewska) abgebildet ist.

Mit dem Flair der „Grande Nation“ und dem gediegenen Ambiente bietet das Restaurant „Le Royal“ den exakt passenden Rahmen für ein Dinner wie es nur die Franzosen zubereiten können. Eine

kleine, aber feine dekorative Exklusivität sind die Platzteller, auf denen die Texte der Liebesbriefe von Napoleon an seine Ehefrauen und Mätressen verewigt sind. Die spannende Lektüre begeistert nicht nur Royalisten.

Das Serviceteam, unter der Leitung von Maître Grégory Charlier und Sommelier Daniel Pires, versteht es jedem Gast das Gefühl zu vermitteln er sei der einzige im Restaurant. Freundlich, höflich, immer



Exklusiv designte Platzteller



Maître Grégory Charlier



Sommelier Daniel Pires

zur Stelle wenn nötig, unaufdringlich und perfekt in der Leistung. Sie alle tragen dazu bei, dass ein Abend im Gourmetrestaurant des Hotel „Royal Champagne“ ein unvergessliches Genusserlebnis wird. Ein wahrlich Champagner würdiger Abend im kaiserlichen Ambiente!!!

Royal Champagne(r) eben, Nomen est Omen!

Fotos: Anne Wantia, Royal Champagne Hotel & SPA

Info:  
Royal Champagne Hotel & SPA  
9 Rue de la République  
F 51160 Champillon  
Tel: +33 3 26 52 87 11  
[www.royalchampagne.com](http://www.royalchampagne.com)

# Krabbencanelloni mit Kaffernlimette, Kaviar, Mango und Zitrusfrüchten

## Rezept für 4 Personen

### Zutaten für die Krabbencanelloni

1	lebende Krabbe (Gew. ca. 800 g)
100 g	Karotten
100 g	Zwiebeln
20 cl	weißer Essig
50 ml	Krustentierfond
	Pfeffer- u. Thymiangewürz
100 g	Mango
1	Saft von Zitrone
1	Bund Schnittlauch
2	Schalotten
5 ml	Cognac
120 g	flüssige Sahne
6 Blatt	Gelatine eingeweicht
40 g	Kaviar
1 Scheibe	Brioche
	Essbare Blüten, Salbei, lila Mini Shiso, Espelette-Pfeffer, Salz
1 St.	Blattgold

Die Krabbe 8 min. in Essigwasser kochen, kalt abspülen und von den Schalen befreien. Das Fleisch mit den Gewürzen, dem Zitronensaft, kleingehacktem Schnittlauch und Schalotten vermengen. Mango in kleinen Streifen (Brunoise) dazugeben. 2 Blätter Gelatine in 60gr. Sahne auflösen, dann dem Krabbenfleisch hinzufügen. Alles zu einer Rolle formen und in den Kühlschrank stellen.

60 g flüssige Sahne mit Salz, Pfeffer und geriebener Schale von der Kaffernlimette vermischen. 4 Blatt Gelatine in der Krustentierconsommé auflösen und auf eine Platte gießen (ca. 3mm dick), dann in den Kühlschrank stellen. Aus dem festgewordenen Gelee Rechtecke schneiden (ca. 4x4 cm), in die Mitte etwas von der Krabbenmischung setzen und alles in Canelloni einrollen. Aus der Brioche-Scheibe 20 kleine runde Stücke schneiden und kurz im Backofen rösten.



### Zitrusmarmelade

2	Orangen
4	Limetten
1	Golden Delicious Apfel
100 g	Butter
50 g	Zucker

Orangen filetieren, mit dem halben Apfel, 25 g Zucker und 50 g Butter zu einer Marmelade zubereiten. Limetten filetieren, mit dem halben Apfel, 25 g Zucker und 50 g Butter zu einer Marmelade zubereiten.

### Fertigstellung

Scheiben von dem Krabbencanelloni auf einem Teller anrichten, Orangen- und Limettenmarmelade jeweils in eine Spritztüte füllen und kleine Punkte zwischen den Canelloni platzieren. Dann 5 Croutons mit Kaviar anrichten und auf die Canelloni setzen.

Zur weiteren Verzierung kleine Blüten, Shiso Minze, Schnittlauch und etwas Blattgold auf dem Teller verteilen.



**Marcel Tekaas Sommelier (IHK)**  
 Leiter des Hofhotels  
 Grothues-Potthoff Senden/Westf.  
 (www.hof-grothues-potthoff.de)  
 wurde auf der diesjährigen ProWein  
 mit dem Titel „Ausgezeichnete  
 Weingastronomie“ prämiert

## Liebe Leser,

vieles durfte ich in den letzten Tagen und Monaten verkosten. Heute möchte ich ein „gänzlich“ unbekanntes Terroir mit Ihnen betreten und die Essige des Weinessiggut Doktorenhof in Venningen probieren. Wein und Essig haben einiges gemein, dass Grundprodukt ist das gleiche und in beiden gibt es eine unzählige Menge Aromen zu entdecken. Guter Essig ist aufwendig in der Herstellung und ein aus der Küche nicht wegzudenkender, hochwertiger Bestandteil. Im Doktorenhof reifen Weine in alten Holzfässern zu Essigen heran. Ich möchte heute einige Essige dieses traditionsreichen Hauses für Sie verkosten und mich auch selbst von der Aromentiefe überraschen lassen.



### Aperitifessig – Ficus

Die Feige ist bekannt als eine wohltuende und gesunde Frucht. Schon beim Einschenken verströmt dieser angenehme Feigenduft, welcher mich sehr an orientalische Aromatik erinnert. Er wirkt sehr balsamisch und mild. Ganz anders als „gewöhnliche“ Essige und das ist gut so. Dieser Essig gepaart mit Meeresfrüchten oder Wildkräutern lässt mein Herz höher schlagen.



### Aperitifessig – Vanille

Hier ist der Name Programm. Beim Öffnen wunderbare Vanillearomen. Zart säuerlich im Geschmack und anregend. Dieser Essig wirkt sehr vollmundig und eignet sich meines Erachtens wunderbar zu köstlichen Desserts. Neben den Vanilletönen finde ich hier Anklänge von Honig und eine dezente „Süße“. Ein würziger aber dennoch milder Essig.



### Digestifessig – Tränen der Kleopatra

Ein beim Einschenken wunderbar dunkler Essig, der sehr an die üblichen bekannten aus Modena erinnert. Hier dominieren feine Holztöne in der Nase. Beim Schwenken offenbart sich eine hohe Viskosität. Dieser Essig zu einem herrlichen Stück Rinderfilet oder gar zu Käse ... passt perfekt. In einigen Spitzenrestaurant hat der Digestif Essig schon im wahrsten Sinne des Wortes Einzug gehalten und wird von vielen Gästen als Digestif bestellt. Hier wirken seine krautigen Aromen sehr harmonisch!



## Balsam – Engel küssen die Nacht

Ein über sechs Jahre gereifter Essig. Im Barriquefass ausgebaut und aromatisiert. Hier wirken Kirsche, Aprikose und Feige in einem feinen Zusammenspiel. Um es mit den Worten der Manufaktur zu sagen: Balsamisch fruchtig und dem kann ich nur zustimmen! Der Essig wirkt sehr weich und rund aber auch sehr elegant und ausladend im positiven Sinne. Dies ist ein Essig zu Süßspeisen, eine Empfehlung und perfekte Ergänzung. Die Fruchtigkeit dominiert und erlaubt diesem Essig eine großartige Gestaltungsvielfalt.



## Elixier – Giacomo Casanova

Die Verführung. Ein anregender Aperitif, würzig, mediterran und krautig. Anklänge von Honignoten und hohe Viskosität. Weichkäse (gerne Ziege) sind hier ein passender Begleiter und würde die aromatischen Harmonien dieses Essigs noch mehr betonen. Dieser Essig ist sehr geschmeidig am Gaumen und ein echter Verführer.



## Elixier – Die Hübschlerin

In der Nase sehr duftig und dominant. Er wirkt nicht wie ein typischer Essig. Auszüge von Erdbeeren und Honig sind deutlich auf der Zunge zu schmecken. Für Neugierige empfehle ich dazu Sorbets oder Eis, auch wenn das sehr unkonventionell erscheint. Dieser sehr milde Essig betört durch seine fruchtige Note.

**Hinweis in eigener Sache:** Auch wenn diese Verkostung ein wenig aus der (Wein-) Reihe tanzt, hat es mir viel Spaß gemacht die unterschiedlichen, sehr aromatischen Essige zu testen. Es zeigt mir, wie vielfältig die Welt der Trauben ist! Ich wünsche Ihnen allzeit einen guten Tropfen im Glas und viel Spaß beim Probieren und Genießen!  
Cheers!

Ihr Marcel Tekaart

**Alle Essige zu beziehen über:**  
**Weinessiggut Doktorenhof**  
**Raiffeisenstr. 5**  
**67482 Venningen**  
**Tel: 06323-5505**  
**E-Mail: [essig@doktorenhof.de](mailto:essig@doktorenhof.de)**  
**[www.doktorenhof.de](http://www.doktorenhof.de)**





## Kulinarisches Frühlings- erwachen zu Ostern!

**E**igentlich eröffnen wir ja meist Ostern den „Kulinarischen Frühling“. In diesem Jahr sind wir schon mittendrin, das heißt, wir können aus dem vollen Sortiment der kulinarischen Frühlingsboten schöpfen – auch der Spargel bereichert schon das Angebot.

Das habe ich auch getan und für sie ein Oster-Festmenü mit grün-weißen Spargelvariationen zusammengestellt, welches Genuss und Raffinesse verbindet. Die leichte Vorspeise „Scampischmetterling in Zitronenöl auf grünem Spargel“ ist

schon ein Vergnügen. Das raffiniert zubereitete „Rinderfilet mit Schafskäsefüllung und weißem Spargel“ ist ein Geschenk an den Gaumen, ergänzt wird das Hauptgericht durch feine Frühlingsmöhrrchen und neue Kartoffeln. Der extravagante Nachttisch, ein „Spargel-Honigmousse“, ist auf dem ersten deutschen Obst, welches die Saison bietet (soweit man Rhabarber zum Obst zählt) gebettet. Jung ausgetriebener Rhabarber wird in Campari, Weißwein, Honig und Johannisbeersaft zu einer fruchtigen Grütze zubereitet.

Genug der kulinarischen Schwärmerei, jetzt geht's ans Eingemachte: einkaufen, an Ostern zubereiten und gemeinsam mit der Familie oder Freunden den „Kulinarischen Frühling“ willkommen heißen. In diesem Sinne schöne Feiertage und Frohe Ostern!

Ihr Armin Roßmeier

### Scampischmetterling in Zitronenöl auf grünem Spargel

#### Zutaten für 4 Personen

- 4 Scampi (à 80 g)
- 2 Zitronen
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 500 g grüner Spargel
- 20 g Butter
- ½ TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- ½ Schale Rettichkresse

- Scampi ausbrechen, am Rücken aufschneiden, Darm entfernen und bis zur Schwanzflosse durchschneiden. Zitronen fein abreiben, Knoblauch pressen und beides mit dem Olivenöl vermischen. Spargel mittig nach unten schälen, Enden abschneiden, in leichtem Salzwasser mit Zucker bissfest kochen, herausnehmen.
- Zitronenknoblauchöl erhitzen, Scampi darin rasch ausbraten, mit Chilipulver bestreuen. Butter erhitzen, Spargel darin



ringsum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- Spargel auf Teller verteilen, Scampi darauf setzen, mit dem Öl leicht beträufeln, mit Knoblauch und roter Rettichkresse ausgarnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

#### Nährwert pro Portion

216 kcal – 12 g Fett – 19 g Eiweiß – 8 g Kohlenhydrate – 0 BE



## Rinderfilet mit Schafskäsefüllung und Spargel

### Zutaten für 4 Personen

4	Rinderfilets (à 180 g)
1 EL	Rapsöl
200 g	Schafskäse
4	Bärlauchblätter
300 g	weißer Spargel
12	Fingermöhrrchen
4	Frühlingszwiebeln
1 EL	Öl
2	große neue Kartoffeln (à 200 g)

10 g	Butter
½	Knoblauchzehe gepresst
¼ l	Kalbsfond
	Salz, Pfeffer
	Zucker

- Bärlauch waschen, ausschütteln und fein schneiden. Spargel von oben nach unten schälen, Enden abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen, halbieren. Fingermöh-

chen waschen, abschaben, langes Grün entfernen, kurz blanchieren.

- Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und als Fächer einschneiden. Schafskäse mit Bärlauch vermischen, in die Filets eine Öffnung schneiden und die Masse mit dem Spritzbeutel einfüllen.
- Spargel in leichtem Salzwasser mit 1 Prise Zucker bissfest kochen. Frühlingszwiebeln anbraten, Möhrchen zugeben, leicht mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kartoffelfächer mit Butter-Knoblauchmischung bestreichen und im Backofen bei 170 °C ca. 18 - 20 Minuten garen.
- Steaks mit grobem Pfeffer und wenig Salz würzen und in heißem Rapsöl beidseitig scharf anbraten, dann zu den Kartoffeln in den Backofen legen und ca. 8 - 10 Minuten bei 120 °C durchziehen lassen.
- Gemüse und Kartoffeln dekorativ auf Tellern verteilen, Filets durchschneiden und ansetzen, mit dem leicht eingekochten Kalbsfond angießen, mit Brokkolikresse verfeinern.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

### Nährwert pro Portion

525 kcal – 26 g Fett – 52 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate – 1 BE

## Spargel-Honigmousse auf Rhabarbergrütze

### Zutaten für vier Personen

6	weiße Spargelstangen
3	Eigelbe
60 g	Zucker
2 EL	Honig
¼ l	Frischmilch
½	Vanilleschote
3	Blatt Gelatine
180 g	Sahne

### Rhabarbergrütze

200 g	Rhabarber
4 cl	Campari
6 cl	Weißwein
3 EL	Honig
6 cl	Johannisbeersaft
1 EL	Kartoffelstärke

### Deko

4	Minzkrönchen
	Hippengebäck nach Wahl

- Spargel von oben nach unten schälen, unten abschneiden, in Stücke zerteilen, in leichtem Zuckerwasser weichkochen, abschütten und pürieren, Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Rhabarber abziehen, in schräge Stücke

zerteilen und in ca. ¼ l Wasser bissfest kochen, Campari, Weißwein, Honig und Johannisbeersaft zugeben, aufkochen und mit der angerührten Stärke abbinden, erneut aufkochen und auskühlen lassen.

• Eigelbe, Zucker und Honig schaumig rühren, mit heißer Vanillemilch unter ständigem rühren übergießen und über Wasserbad zu einer cremigen Konsistenz aufschlagen, dann ausgedrückte Gelatine zugeben, über Eiswasser kalt schlagen, jetzt die aufgeschlagene Sahne und das Spargelpüree unterheben und sofort in eine Schüssel abfüllen, 3 - 4 Stunden kaltstellen.

• Grütze in Gläsern verteilen, Nocken vom Spargelmousse abstechen und daraufsetzen, mit Minze und Hippengebäck ausgarnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten (ohne Kühlzeit)

Fotos: Armin Roßmeier

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



Freunde des Genusses erwartet ein spannendes Jahr im

## Restaurant L.A. Jordan

### Hotel Ketschauer Hof in Deidesheim



Hotel Ketschauer Hof

Anne Wantia

**I**m Restaurant L.A. Jordan erwarten den Gast nicht nur kulinarische Exklusivitäten, hier verbinden sich Details alter Baukunst mit zeitlos modernem Interieur. Großzügige Glasfassaden geben den Blick zum Innenhof mit der herrlichen Terrasse frei. Die teilweise einsehbare Küche ermöglicht dem Gast an der Zubereitung der Speisen teilzuhaben.

Nicht nur ein großer Teil des Teams um Daniel Schimkowitsch hat gewechselt, auch das Interieur wurde neu gestaltet. Die Tische, mit einer sehr dezenten Deko und ohne die sonst üblichen Tischdecken, sind ein deutlicher Hinweis auf ein anderes Konzept.

Der neue Kochstil des Restaurants L.A. Jordan (benannt nach Ludwig Andreas Jordan) begeistert mit aromatischen Überraschungen. Nicht nur, aber auch, der euroasiatische Stil von Chef Daniel Schimkowitsch setzt beeindruckende Akzente mit harmonischen Einflüssen. Der lockere, entspannte Umgang mit dem Gast, ohne steife Konventionen, aber mit professioneller Beratung ist das Motto des L.A. Jordan und seinem Team.

Nicht das Ambiente sondern was auf den Teller kommt ist das Entscheidende, Der Gast soll frei von Etikette ganz dem Genuss fröhnen, so der Wunsch des Sternekochs.

Der in München geborene und mittler-

weile sich in Deidesheim zu Hause führende Daniel Schimkowitsch hat im L.A. Jordan seinen ganz persönlichen Stil entwickeln können. Das Restaurant L.A. Jordan ist seine kulinarische Kreativschmiede und Aushängeschild für eine neue, dynamisch junge, innovative Gourmetküche.

Einfallsreiche Produktkombinationen, inspiriert von der asiatischen Aromawelt, konzentriert auf das Wesentliche und perfekt in der Zubereitung, so stellen sich die Menus vor.

Zwanglos und leger erlebt der Gast die Küche von Chef Daniel Schimkowitsch und seinem Team, die jedes Produkt zu einem geschmacklichen Kunstwerk verwandelt. Die überraschend kreativen und oft durch neu kombinierte Zutaten entwickelten Gerichte sind spannend und bieten ein nachhaltiges Geschmackserlebnis.

Daniel Schimkowitsch





Köstliches ...

Wer eine entspannte Atmosphäre im Restaurant ebenso wichtig findet wie eine außergewöhnliche Küche, ist im L.A. Jordan bestens aufgehoben. Keine steifen Rituale, man konzentriert sich lieber auf eine erstklassige Qualität, im Service und in der Küche.

Der Restaurantchef Gilles Duflot (bis 31. 12. 2018) der in vielen namhaften Häusern gearbeitet hat und Sommelier Jan Steltner sind ein gut eingespieltes Team, das freundlich zuvorkommend die Gäste betreut.

Jan Steltner kam durch Zufall mit dem Thema Wein in Berührung. Er machte dann parallel gleich zwei Ausbildungen – Restaurantfachmann und Sommelier – und schloss sie als Jahrgangsbester ab. Vom 3 Sterne-Restaurant „Table“ (Kevin Fehling) in Hamburg führte ihn der Weg in die Pfalz. Seit mehr als einem Jahr berät Jan Steltner die Gäste des L.A. Jordan und begeistert mit seiner Leidenschaft für perfekte Wein/Speisen-Kombinationen. Was in der Pfalz einer großen Herausforderung gleichkommt.

Zum Auftakt des Menus aus der Karte überrascht uns eine Kombination aus Blue Fin Tuna mit Gurke, Frischkäse und Avocado. Fein abgestimmt und sehr harmonisch der dazu gereichte Sauvignon blanc von Oliver Zeter, eine elegante Ergänzung.

Im zweiten Gang trifft der Donauwaller mit einem Jamon Iberico zusammen, abgerundet durch Petersilie und Linsenfumet. Liebhaber asiatischer Küche erfreut die Spicy Gamba mit Tamarinde, Krustentiermayonnaise und Thai-Basilikum.

Ein perfekt gegartes Poltinger Lamm mit Kürbis, Pecorino, Feige und Wakame-Jus zum Hauptgang. Bemerkenswert ist das Zusammenspiel der Aromen.

Daniel Schimkowitsch hat die Zeit genutzt und sich weiterentwickelt. Seine Gerichte sind kreative, mutige Kompositionen. Die gut aufeinander abgestimmt erkennen



... aus der Kreativschmiede ...

lassen, dass der Küchenchef auf dem Weg in eine höhere (Sterne-) Kategorie ist. Für diese Jahr hat sich das Team des L.A. Jordan im Ketschauer Hof viel vorgenommen.

... von Daniel Schimkowitsch



Daniel Schimkowitsch bietet seine nachgefragten Kochkurse zum Thema Fisch, Fleisch und Kräuter an. Wein-, Rum- und andere Spirituosen-Degustationen stehen ebenso auf dem Programm wie verschiedene Kochevents mit befreundeten Köchen und bekannten Winzern. Ein großartiges Genussprogramm erwartet Gourmets, Connaissseure und Freunde des Genusses im Ketschauer Hof in diesem Jahr.

### P.S. Hinweis der Redaktion:

Unser Besuch im Restaurant L.A. Jordan erfolgte Ende 2018, der hier noch erwähnte Maître Gilles Duflot ist seit dem 31. Dez. letzten Jahres nicht mehr für das Unternehmen tätig.

Fotos: Hotel Ketschauer Hof, Roger Rachel Fotografie, Anne Wantia

Info:  
Ketschauer Hof  
Hotel & Restaurant  
Ketschauerhofstr. 1  
D-67146 Deidesheim  
Tel. +49 (0) 63 26-70 000  
[www.ketschauer-hof.com](http://www.ketschauer-hof.com)

# Mandarin Oriental München

Caspar Bork | Kulinarisch | Innovativ | Kreativ



Das Mandarin Oriental zählt nicht nur in der Münchener 5 Sterne-Hotelszene zu den Tophäusern der Bayerischen Hauptstadt, auch kulinarisch sind die Restaurants des Hauses immer in der ersten Liga. Das japanisch-peruanische Restaurant Matsuhisa gehört nicht nur in München zu den besten, es erfreut sich weltweiter Akzeptanz und Anerkennung.



Küchendirektor Caspar Bork

Vor einigen Monaten wurde Caspar Bork verantwortlicher Küchendirektor im legendären Münchener Hotel Mandarin Oriental. Caspar Bork hat in den kulinarischen Hochburgen Deutschlands und Europas Erfahrungen gesammelt und ist ein Gourmetchef mit erstklassigen Empfehlungen für höhere Aufgaben. Als Sous-Chef bei Hendrik Otto im Lorenz Adlon in Berlin hat er erheblichen Anteil an dem verliehenen 2. Michelin Stern. Weitere berufliche Stationen sind das Kempinski in Kitzbühel, das Arosa Resort auf Sylt sowie das Ritz Carlton in Berlin.

Im Münchener Mandarin Oriental ist er verantwortlich für die gastronomischen Angebote in der Lounge, dem Ory und dem herrlichen Rooftop The Terrace. Seit seiner Zuständigkeit ist die Lounge mit den innovativen Genussangeboten zu einem Treffpunkt für Genießer, insbesondere tagsüber, geworden. Wer in

der Lounge einen aromatisch perfekten Lunch genießen möchte, dem empfehlen wir eine rechtzeitige Tischreservierung. Die Lounge ist zum beliebten Treffpunkt für Lunchtime-Gourmets geworden. Alles wird à la Minute zubereitet, die Produkte sind frisch und wenn möglich aus der Region.

Das jetzt angebotene Frühlings-Menü, Kalbssteak oder Forellenfilet mit dem berühmten Schrobenhausener Spargel, ist Highlight der Saison.

„Unsere Lounge-Gäste sollen neugierig auf den Menuwechsel sein, diese Herausforderung an unsere Kreativität und Qualität nehmen wir gerne an“, bestätigt der Küchenchef.

Der Fine Dining Anspruch bezieht sich nicht nur auf die Gerichte für die Gäste in der Lounge. Im Ory, der eleganten Cocktailbar des Hotels, werden außer spirituellen Getränken auch Soulfood inspirierte Speisen serviert. Passend zum Stil und zur Atmosphäre des Ory.

Zu den herrlichsten Ausblicken über die Dächer Münchens lädt „The Terrace“ ein. Das Rooftop ist die bei den Münchnern beliebteste und begehrteste Hotel-Dachterrasse der Stadt. Geöffnet ist „The Terrace“ nur in den Sommermonaten. An manchen Tagen ist der Andrang so groß, dass Gäste abgewiesen werden. Die hier angebotenen und servierten Speisen



Saisonal, regional und frisch, ist die Küche von Caspar Bork

sind eine Signatur der Küchenleistung von Caspar Bork. „In einer solchen Location erstklassige Getränke zu servieren ist nicht besonders schwierig. Dem Flair und Ambiente angemessene Köstlichkeiten auf den Teller zu bringen, das erwarten die Gäste von uns“, betont Caspar Bork. Sein Ehrgeiz wird es nicht zulassen, dass sein Anspruch nicht erfüllt wird, da sind wir ganz sicher.

Überzeugen Sie sich bei Ihrem nächsten München-Besuch selber.

Wohnen Sie im Mandarin Oriental und lassen Sie den Genuss, das Ambiente und die Gastfreundschaft auf sich wirken.

Fotos: Mandarin Oriental Hotel Group, Klaus Lenser

Info:  
Mandarin Oriental  
Neuturmstraße 1  
80331 München  
Tel.: 089 290980

E-Mail: [momuc-reservations@mohg.com](mailto:momuc-reservations@mohg.com)  
[www.mandarinoriental.com](http://www.mandarinoriental.com)



Münchens beliebtester Rooftop „The Terrace“ im Mandarin Oriental



Der Tannenhof im Westallgäu:

## Der Center Court der Entspannung

Gunther Schnatmann

„Sport“-Hotels gibt es viele: für Wanderer, Skifahrer, Reiter oder Golfspieler. An Tennis denkt man da nicht gleich. Obwohl: Der weiße Sport ist wieder enorm im Aufwind. Und Tennis-Begeisterte haben ein feines Gespür für hochwertige Wellness-Angebote, für gesunde schmackhafte Küche und für gehobene Unterbringung. Insofern wundert es nicht, dass das laut „Tennis Magazin“ 2011 zum besten Tennishotel Deutschlands gewählte Haus auch eine wunderbare Oase für Erholungssuchende ist, die (noch) nicht den Schläger schwingen.

Die Rede ist vom Tannenhof, der als Vier-

Sterne-Hotel nach einer Grundrenovierung und Erweiterung vor drei Jahren gefühlt einen Stern mehr haben könnte. Und der am westlichen bayerischen Zipfel des Allgäus nahe am Bodensee in einer landschaftlich traumhaften Hügel-Umgebung direkt vor den Bergmassiven Vorarlbergs liegt. Ideal zum Entspannen und für Ausflüge nach Bregenz, Lindau oder ins romantische Isny. Und natürlich auch zum (Wieder-)Einstieg ins Tennis.

Der Tannenhof wurde als reines Tennis-hotel von der „Tennis-Familie“ Christian und Cornelia Lange auf- und ausgebaut. Recht einzigartig für ein Hotel sind vier Hallenplätzen direkt im Haus und dazu



Bergblick, Badewanne und viel Holz: Lässiges Ambiente im Tannenhof

fünf Außen-Plätze. Inhaberin Cornelia Lange hat es sich dann nicht nehmen lassen, die komplette Inneneinrichtung des Umbaus selbst zu entwerfen und auszuwählen. Der Tannenhof präsentiert sich nach dem Umbau im modern-alpinen Style. Die 118 mit nun viel duftendem Holz eingerichteten Zimmer sind urgemütlich ohne Kitsch. Der neue, nun 2.400 Quadratmeter große SPA-Bereich sowie das Therapie- und Rehazentrum wirken edel und verströmen eine entspannte Ruhe. Zum Angebot gehören neben Massagen auch Kneipp-Therapie bis hin zu Physiotherapie (auch medizinisch auf Rezept) und den verschiedensten Beauty-Behandlungen.



Küchenchef Abdenaim Tarik reichert leichte Fitness-Küche mit Allgäuer Hausmannskost an

Dabei sollte das Bade-Angebot nicht vergessen werden. Im Panorama-Hallenbad mit Gegenstrom-Schwimmanlage, in der WarmSprudel-Therme mit Massagedüsen und in dem ganzjährig beheizten Freibad lässt es sich herrlich entspannen. In der Saunalandschaft gibt es Finnische Sauna, Dampfgrotte, Bio-Sauna und Altholz-Stadelsauna. Einzigartig: In einer Microsalt-Anlage wird Meeresluft einge-

blasen. Am Boden verleiht Sand von der Nordsee Sylter Strandfeeling.

Die Gastronomie mit dem auf mehrere Stuben verteilten Restaurant, dem Café, der Kaminbar und der Gartenterrasse wird von Chefkoch Abdenaim Tarik geleitet, der sein Handwerk in Käfer's Restaurant im Wiesbadener Kurhaus und auf mehreren Kreuzfahrtschiffen wie der MS Europa und der MS Hanseatic gelernt hat. Also ein internationaler Mix mit Hang zur leichteren Küche (siehe Rezept), angereichert durch deftigere Allgäuer Traditionsgerichte wie Kässpätzten, Krautkrapfen oder Kartoffelsuppe. Die eigene Patisserie, in der auch der Allgäuer Kirschkuchen nicht fehlen darf, ist sein Stolz. In der Vinothek, die mit einer weltweiten Wein-Auswahl bestückt ist, werden auch regelmäßig Kochkurse und Bierseminare abgehalten.

Wer dann doch nicht allein die leichte Küche wählt, kann sich als Nicht-Tennispieler die Kalorien im Squash-Court, im Fitness- und Gymnastikbereich, bei Tischtennis oder beim Golf abtrainieren. Der Tannenhof bietet Golf-Packages in Zusammenarbeit mit mehreren Golfplätzen in der Region. Im Winter gibt es Ski- und Langlaufkurse. Und im Sommer ein besonderes Highlight bei entsprechender Buchung: Die Dreiländerfahrt auf dem Bodensee mit der hauseigenen

Yacht „Tannenhof-Queen“. Einen Bezug zum Bodensee hat auch der seit einem Jahr sehr für die Service-Qualität einsethende Tannenhof-Geschäftsführer Rainer Bellstedt. Er leitete zuvor das Parkhotel St. Leonhard in Überlingen.



Liebliches Städtchen: Isny im Allgäu

Neben dem in weniger als 20 Minuten mit dem Auto entfernten Bodensee ist das nahe romantische Städtchen Isny absolut einen Besuch wert. In der Fußgängerzone laden Cafés und urige Gasthöfe wie der Schwarze Adler mit seinem Biergarten zum Verweilen ein. Ein schönes Aha-Erlebnis besonders für Selbstständige, die vom Fiskus geplagt werden, ist der einzigartige Brunnen zwischen Fußgängerzone und Kurpark: der Steuerzahler-Brunnen, bei dem ein Beamter als Bronze-Figur auf Bürostuhl eine Kuh unablässig melkt.

Auch der kleine Ort Weiler-Simmerberg, an dessen Rand der Tannenhof liegt, hat seine Reize. Mehrere Tante-Emma-Läden gibt es hier noch. Dazu einen Dorfplatz mit mehreren hutzeligen Lokalen. Und in fußläufiger Entfernung im angrenzenden Nachbarort hat die Sennerei Bremenried eine reiche Käseauswahl von Milchbauern der Region, vom klassischen Emmen-



Inmitten eines riesigen Gartens: Das Ganzjahres-Aussenbecken



Fontänen im Dorfbach: Weiler im Allgäu putzt sich mächtig heraus

taler über Bergkäse bis pikanten Käsespezialitäten. Mit der Vakuum-Maschine eingepackt ein ideales Mitbringsel. Und wer es nicht zu toll treibt im Tannenhof, der muss auch keinen Tennisarm mit nach Hause bringen – die Erinnerung an ein

außergewöhnliches Hotel in einer sehr abwechslungsreichen Umgebung wird eher zum Standardgepäck gehören ...

Fotos: *Gunther Schnatmann und Hotel Tannenhof*

Infos:

TANNENHOF Sport & SPA  
Lindenberger Str. 33  
D-88171 Weiler im Allgäu  
Tel.: +49-8387-1235  
Fax: +49-8387-1626  
www.tannenhof.com  
hotel@tannenhof.com

Sennerei Bremenried e.G.  
Bregenzer Straße 96  
88171 Weiler im Allgäu  
Tel.: 08387 - 2658

Telefax: 08387 - 390 716  
info@sennerei-bremenried.de

Gasthof Zum Schwarzen Adler  
Wassertorstraße 22  
88316 Isny im Allgäu  
Tel.: 07562 - 912545  
info@schwarzer-adler-isny.de  
www.schwarzer-adler-isny.de

Rezept von Tannenhof-Chefkoch Abdenaim Tarik

## Allgäuer Saibling mit Petersilienwurzel-Püree

für 4 Personen

### Zutaten

#### Petersilienwurzel-Püree

- 6-8 mittelgroße oder größere Petersilienwurzeln
- 125 Gramm Butter
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Muskatnuss
- Zucker

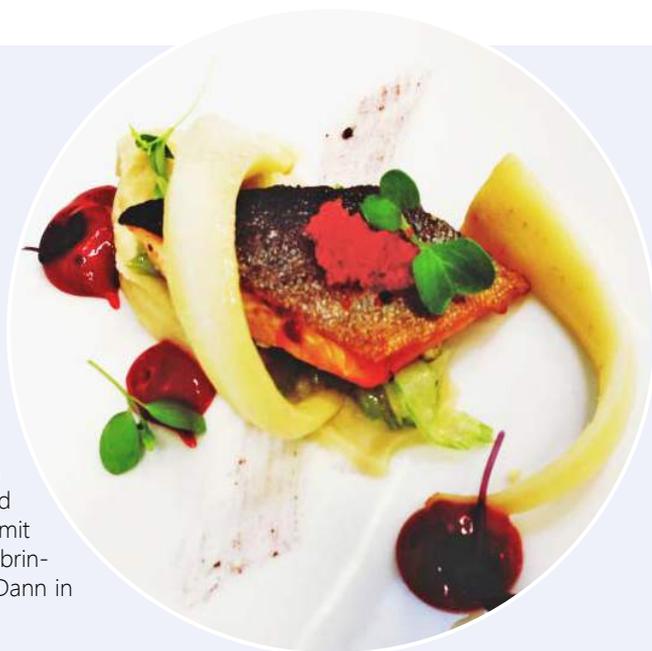
Petersilienwurzeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser garkochen. Wasser abgießen, dann im gleichen Topf etwas abdämpfen. Die Petersilienwurzel und die kalte Butter dann auf höchster Stufe durchmischen und mit Pfeffer, Muskatnuss und Zucker je nach Geschmack (darf gerne leicht süßlichen Geschmack haben) abschmecken. Nach 12 Min. ist die Masse sehr geschmeidig.

Zum späteren Anrichten noch 2 kleine Petersilienwurzeln raussuchen, schälen und längs vierteln. Ins Eiswasser legen und so lange darin liegen lassen, bis sie sich biegen und wie ein C aussehen. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, etwa 1,5 Min. bis 2 Min.. Dann in Eiswasser abschrecken.

#### Zutaten Saibling

- 2 Saibling-Filets
- Olivenöl 3 El
- Butter 50 Gramm
- Meersalz
- Grober Pfeffer
- Kleine Zehe Knoblauch
- Saft von einer ¼ Zitrone
- Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

Saibling Filets waschen, abtrocknen, komplett entgräten. Filets würzen von beiden



Seiten, Pfanne erhitzen, Olivenöl dazu geben, kurz warten, dann die Filets auf der Haut kross und goldbraun anbraten, Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen. Butter, Kräuter, Knoblauch und Zitronensaft hinzufügen, die Filets dann aus der Pfanne nehmen und abtropfen. Auf entsprechender Menge Püree pro Portion ein halbes Filet anrichten – zusammen mit den gebogenen Petersilienwurzeln, mit Daikonkresse, Sakurakresse sowie Tobiko (Rogen vom Fliegenfisch) oder Forellen-Kaviar.

SÜDSUDAN © Isabel Corthier



Liebe Kollegin, Lieber Kollege:  
Wir brauchen  
Ihre Solidarität!

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

Vielen Dank,  
Volker Herzog

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

## JETZT PARTNERARZT WERDEN!

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



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



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

Träger des Friedensnobelpreises



## Land & Golfhotel Stromberg

Zwischen Soonwald und Rhein

**D**as passende Ambiente um den Alltag hinter sich zu lassen und einige erholsame Tage in wunderbarer Natur verbringen, sich kulinarisch verwöhnen lassen und eine Runde Golfen und/oder neue Wanderwege erkunden, diese Wünsche kann man sich als Gast im Land & Golfhotel Stromberg erfüllen.

Das Wellness- und Golfhotel Stromberg im Naheland hält für seine Gäste ein abwechslungsreiches Programm unterschiedlichster Aktivitäten bereit. Die frisch renovierten Zimmer und Suiten im modernen, eleganten Ambiente sind komfortabel und stlvoll ausgestattet. Ein 2500m<sup>2</sup> großer, vor wenigen Wochen renovierter Wellnes-Bereich (Soonwald-SPA) bietet neben vielen Massage- und



Im neuen Glanz, der Soonwald-SPA

Beautybehandlungen, zwei Pools (ganzjährig beheizt), sowie eine großzügige Saunalandschaft mit sechs verschiedenen Saunen, Ruheräumen, Sonnenterrasse und Wellnessgarten, Entspannung pur. Im Fitnessraum stehen neueste Geräte der Firma Technogym zur Verfügung.

Golfer müssen nicht lange unterwegs sein, sie finden Driving-Range, Putting Green und Abschlag 1 direkt hinter dem Hotel. Die 18-Loch-Anlage zieht sich in einem weiten Bogen um die Hotelanlage. Das Gelände ist anspruchsvoll, kleine Bäche schlängeln sich durch die hügelige Landschaft, mancher Abschlag wird zur sportlichen Herausforderung. Hotelgäste bekommen Green Fee-Sonderpreise.



Regionales bevorzugt: Zartes Lamm und Spitzkohl



Küchenchef Michael Stortz

Kulinarisch ist das Hotel erstklassig aufgestellt mit dem langjährigen Küchenchef Michael Stortz und seinem Sous-Chef Klaus-Peter Hackenbruch. Es ist die Liebe zum Detail, mit der sich Michael Stortz ehrgeizig in die Herzen der Gäste gekocht hat. Die von ihm kreierten Menus für das Gourmetrestaurant Le Délice sind sternewürdig. Schade, dass es bis jetzt noch nicht geklappt hat, wir vermuten, dass die Restaurant-Tester den abgelegenen Weg zum Restaurant nicht finden.

Sein Carpaccio vom King Ora Lachs mit Limone oder vegetarische Gerichte wie das Bamberger Hörnle mit Liebstockel



Nicht nur für Vegetarier:  
Bamberger Hörnle mit Belper Knolle

und Belper Knolle sind ein Erlebnis für jeden Genießer und Gourmet. Michael Stortz bevorzugt regionale Produkte, so oft es möglich ist von Produzenten die er seit Jahren persönlich kennt. Das perfekt gegarte Lamm, im Hauptgang, mit Spitzkohl und Pinienkernen zeigt, wie richtig er mit der Entscheidung für regionale Produkte liegt.

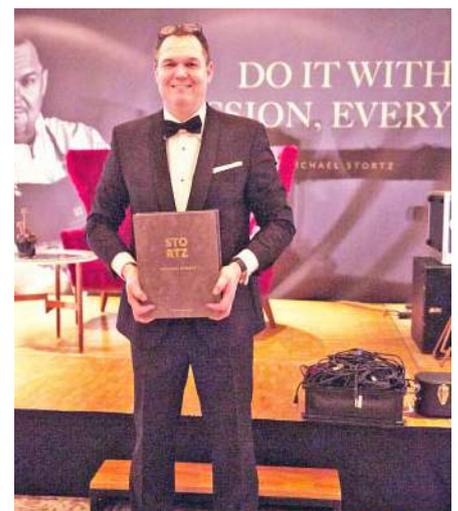
Wer die Gerichte von Michael Stortz gerne nachkochen möchte, dem empfehlen wir sein erstes inspirierendes Kochbuch. In Kooperation mit dem Designer Mario Stockhausen, dem Juristen Dr. Meinhard Forkert und dem Land & Golf Hotel Stromberg entstand sein erstes Kochbuch. Auf 336 Seiten hat Michael Stortz seine Lieblingsrezepte veröffentlicht.

G & G = Golfen & Genießen oder wenn es Ihnen so rum „Genießen & Golfen, lieber ist; können Sie auf jeden Fall bei

Michael Stortz und im Land & Golfhotel Stromberg sportliche und genussreiche Tage erleben.

Fotos: Anne Wantia, Land & Golfhotel Stromberg

Info:  
Land & Golfhotel Stromberg  
Am Buchenring 6  
55442 Stromberg / Bingen  
Tel: 06742 – 600-0  
[Info@golfhotel-stromberg.de](mailto:Info@golfhotel-stromberg.de)  
[www.golfhotel-stromberg.de](http://www.golfhotel-stromberg.de)



Stolz präsentiert Michael Stortz sein erstes Kochbuch



## „Gasthof Post“ der Tradition verpflichtet

Der kleine Ort Lech am Arlberg ist eines der traditionsreichsten Skigebiete im Zusammenschluß mit den Nachbarorten St. Anton und Zürs. In Lech wurde schon im Jahr 1901 der erste Skiclub gegründet. Heimatliebe, bekennen zur Natur und Gastfreundschaft, die weit über die in touristischen Hochburgen übliche hinausgeht, hat Lech zu einer der beliebtesten Urlaubsdestinationen in den österreichischen Alpen gemacht.

Allein die Lage, zwischen den Bergen und dem zum Ort gehörenden Oberlech, ist eine alpine Attraktion. Im Osten der Rüfikopf, im Westen das Kriegerhorn, beide höher als 2000 m, sind mit ihren Skipisten ein Magnet für Wintersportler.

Elegant, modern, sauber und aufgeschlossen präsentiert sich Lech. Restaurants mit Hauben-Auszeichnung - Sterne verleiht Michelin nur noch in Wien und Salzburg – Gasthäuser, Bistros, Cafés, für

jeden Geschmack gibt es gute bis exzellente gastronomische Angebote.

Unter all den Hotels und Restaurants nimmt der „Gasthof Post“, Mitglied der Relais & Chateaux Gruppe, eine Sonderstellung ein.

Tiroler Handwerkskunst: Die „alte“ Eingangstür zum Gasthof Post



Seit drei Generationen von der Familie Moosbrugger zum **ersten Haus am Platz** ausgebaut. Die Gastfreundschaft der Familie ist sprichwörtlich, Florian Moosbrugger, jetziger Inhaber, ist ständig mit seinen Gästen im Gespräch. Privates gehört ebenso dazu wie die Themen des Urlaubs. Kurz die „Post“ liegt mitten im Zentrum, ideal um alle Wege zu Fuß zu erledigen. Hinterm Haus ist der Rüfli-

Blick zum „Kriegerhorn“





Treffpunkt in der Post: Die gemütliche Hubertushalle

kopf mit verschiedenen Skiabfahrten, im Sommer beginnen hier traumhafte Wanderwege. Die herrliche Fassade des Hauses mit der schönen „alten“ Eingangstür ist einladend und lässt erahnen wie gemütlich es drinnen ist.

Urlaub muss wie zu Hause sein, dieses Gefühl versuchen die Gastgeber der „Post“ ihren Gästen zu vermitteln. Dass es gelingt, beweisen die vielen Stammgäste, die schon viele Jahre ihren Urlaub in der „Post“ verbringen. Weil es dort so familiär gemütlich ist. Ein angenehmes Flair, stilvolles Ambiente und unaufdringlicher Luxus lassen die Tage in der Post zu einem exklusiven Erlebnis werden.

Einige erst vor kurzem durchgeführte Re-

novierungen und ein Neubau unterstreichen den hohen Anspruch der Familie Moosbrugger, das Flaggschiff unter den Hotels in Lech zu sein. Exklusive, neue Zimmer im alpinen Stil lassen keine Wünsche offen. Großzügige Bäder, luxuriöse Kosmetikprodukte, kuschelige Handtücher und ebenso wohlige Bademäntel, betonen wie sehr der Gast wertgeschätzt wird. Wer auch zu Hause nicht auf diese wunderbaren Produkte verzichten möchte kann in der hauseigenen Parfümerie alle Artikel kaufen.

Die neuen Kaiser- u. Herzog-Suiten bestechen durch individuelles Interieur. Eine Symbiose aus modernem Design und lokaler Tradition. Modernste Technik, TV und Stereo-Anlagen in allen Räumen der



Royales Interieur in der Kaisersuite



Exklusives Highlight: Der beheizte Außenpool

Suiten sind selbstverständlich. Der Neubau ist zum Berg ausgerichtet und dadurch in absolut ruhiger Lage. Apropos Ruhe, die ist in der „Post“ ganz besonders „heilig“. Kein Platz des Hotels eignet sich besser als der SPA- und Wellness-Bereich zum Relaxen und Entspannen. Von Profis und Experten kann sich der Gast beraten lassen und aus vielen Behandlungsangeboten, dass für Sie/Ihn passende Verwöhnprogramm aussuchen.

„Wie zu Hause fühlen sollen sich unsere Gäste“, versichert uns Florian Moosbrugger, „wir möchten aber auch kulinarisch zur Spitze zählen“ ergänzt er. Dieses Ziel hat er, da sind wir sicher, längst erreicht. Mit dem Umbau musste das ehemalige Gourmet-Restaurant „Zirbenstube“ weichen und wurde durch den Restaurant-Neubau „Postblick“ ersetzt. Der lichtdurchflutete Raum öffnet sich durch die große Glasfassade nach aussen und bietet einen direkten Blick auf das Geschehen im „Dorf“ Die „Jägerstube“ hat den Fine Dining Part übernommen.

# G

## Genuss- und Reisetipps



Modern und stylish: Restaurant Postblick

Das Haus, bisher mit 2 Hauben ausgezeichnet, wird seit dem Umbau von Küchenchef David Wagger aus Kufstein geleitet. Berufserfahrungen hat er in für ihre Gourmetküche bekannten Häusern, wie dem Krallerhof in Leogang, Sporthotel Stock im Zillertal und Residenz Schalber in Serfaus, gesammelt. David Wagger ist nicht nur Küchenchef, er ist zugleich ein begnadeter Pâtissier.

An seiner Seite steht Katja Rolletscheck als Sous-Chefin. Beide sind ein Team, das

nicht nur mit viel Ehrgeiz erlesene Gerichte zubereitet, beide beweisen, mit ihren kulinarischen Innovationen, dass die 3. Haube keine Illusion ist.

Der noch junge David Wagger kocht mit regionalen Produkten, die er mit Kräutern und Aromen aus aller Welt harmonisch komponiert. Ob Bauernsalat oder Dreierlei vom Thunfisch, das ist für einen Küchenchef seines Formates keine wirkliche Herausforderung. Perfekt muss das Gericht sein, ist sein Anspruch. Sein Credo: „Frisch, Frisch, Frisch!!! alles andere kann man verbessern“.

Dass die Familie Moosbrugger größter Fan und Unterstützer des jungen Kochkünstlers ist, zeigt sich einmal mehr in der Tatsache, dass dem Koch bevor er in der „Post“ startete, eine neue Küche für mehrere Millionen Euro eingerichtet wurde. Ein Arbeitsplatz den David Wagger und sein Team sehr zu schätzen wissen.

Für die Zufriedenheit der Gäste in den



2-Haubenkoch David Wagger

Restaurants ist Maître Stipe Erceg verantwortlich, unterstützt von Karl Mandl der als fachkundiger Sommelier immer einen guten (Wein-)Tipp hat. Maître Stipe Erceg, gebürtiger Kroatier, ist ein sehr freundlicher, höflicher Gastgeber. Sehr positiv ist seine stets gute Laune. Immer hat er ein aufmunterndes Wort bereit, auch wenn der Tag mal nicht so gut gelaufen ist. Das mögen seine Gäste!



Maître Stipe Erceg

Ein paar Tage oder ein ganzer Urlaub im „Gasthof Post“ in Lech garantieren Genuss, Erholung, Entspannung, sportliche Aktivitäten sowie herzliche Gastgeber und dieses alles im königlichen Ambiente.

Das wissen nicht nur die holländischen Royals zu schätzen.

Fotos: Anne Wantia, Gasthof Post

Relais & Chateaux Hotel  
„Gasthof Post“  
Dorf 11

A 6764 LECH am Arlberg

Tel: +43 5583 2206-0

E-Mail: [Info@postlech.com](mailto:Info@postlech.com)

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



## Geschmorte Backerln vom Alpschwein

für 6 Personen

- 5 Stk. Rote Karotten
- 5 Stk. Gelbe Karotten
- ½ Bund Stangensellerie
- ½ Knolle Sellerie
- 6 Stk. Bananen Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Liter Rindersuppe
- 1 Fl. Portwein
- 1 Fl. Rotwein

- ¼ L Madeira
- 1 EL Pfefferkörner/Wacholderbeeren
- 5 Stk. Lorbeerblätter, Liebstöckl
- 12 Stk. Backerl
- Salz, Pfeffer

Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Backerl darin anbraten und immer wieder umrühren, bis die Backerl schön braun gebraten sind. Karotte und Sellerie schneiden (etwa 2cm große Stücke) und mitbraten. Nach 5 Minuten die ebenso grob geschnittenen Zwiebeln dazugeben und ebenso anbraten. Sobald alles gut angeröstet ist, tomatisieren und wieder anrösten, danach mit einem Viertel der Flasche Rotwein und Portwein deglacieren. Einreduzieren bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist. Das Ganze 3-4 Mal wiederholen. Danach die Bouillon bzw. Fond und die Gewürze dazu geben und bei mittlerer Hitze für ca. 2,5 Stunden weiter köcheln lassen. Durch ein Sieb und ein Etamin-Passiertuch passieren. Zum Schluss mit Salz und Madeira abschmecken und – damit die Sauce nicht zu säuerlich schmeckt – mit etwas Zucker abrunden.

Genießen, Erholen und Entspannen in Berwang / Österreich

## im Relais & Chateaux Singer Sporthotel & SPA



**D**as Relais & Chateaux Singer Sport-  
hotel & SPA am Fuße der Zugspitze in Berwang, ein Familienbetrieb in 3. Generation, ist ein klassisches Beispiel für gepflegte Tradition und Leidenschaft im Hotel-Gastgewerbe. Schon beim Betreten des Hauses fühlt man, dass der sehr herzliche Empfang keine professionelle aufgesetzte Freundlichkeit ist. Die Herzlichkeit zeigt, dass alle Mitarbeiter mit viel persönlichem Engagement ihre Aufgaben wahrnehmen. Die jungen Besitzer Christina und Florian Singer sind stets an der Seite des Gastes. Sie sind engagiert und sorgen dafür, dass der

Aufenthalt zu einem komfortablen, unvergesslichen Erlebnis wird. Dass ihnen dieses gelingt, beweist die Vielzahl von Stammgästen, die immer wieder in „ihr Hotel Singer“ kommen.

Das gemütliche Hotel ist nicht nur eine Oase für Erholungssuchende, es ist auch idealer Ausgangspunkt, um die Skigebiete und Wanderwege rund um die Zugspitze, jenseits der deutschen Seite, zu erkunden. Das Berwanger Tal gehört zu den eher etwas gemütlicheren Skigebieten, also auch etwas für Familien mit Kindern oder sportlich weniger ehr-

geizigen Aktivurlaubern. Im Sommer sorgen 150 verschiedene Wanderrouten



Christina und Florian Singer

# Genuss- und Reisetipps

und Nordic-Walking-Strecken für ausreichende Abwechslung. Der „hauseigene“ Wanderführer des Hotels Singer bietet ein maßgeschneidertes Programm, das Nordic Walking, Bergtouren und im Winter Schneeschuhwanderungen anbietet. Selbstverständlich sind alle Wege so gut ausgeschildert, dass auch der individuelle Wanderer die Natur in ihrer ursprünglichen Art erlebt.



Alpen-Relax-Garten

Die müden Muskeln finden nach einem Outdoor-Tag in einem traumhaften SPA, auf beeindruckenden 1800m<sup>2</sup>, Entspannung. Der SPA-Bereich ist in einem separaten Gebäude – über drei Etagen – untergebracht. Umrahmt wird er von einem 10.000m<sup>2</sup> großen Alpen-Relax-Garten.



SPA und Saunalandschaft im Sporthotel Singer

Bei diversen Massagen, vitalisierenden Kräuterbädern, Peelings und Packungen ist man schnell wieder fit für den nächsten Tag. Eine großzügige Erlebnis-saunalandschaft mit Sole-Aroma-Dampfbad, zwei Saunen, einem beheizten Freischwimmb Becken sowie Indoorpool locken den Gast. Ebenso vorhanden ein moderner Fitnessraum mit direktem Blick auf die Berge. Die Beauty-Abteilung hat auch für Herren zahlreiche Angebote. Ein regenerierender Aufenthalt, nur wenige Kilometer entfernt von den schönsten

Königsschlössern des letzten Bayernkönigs Ludwig II, ist somit garantiert.

Rund um Berwang erwarten den Besucher viele weitere Highlights um einen unvergesslichen Urlaub zu verbringen, u.a. eine der längsten Hängebrücken der Welt, die Highline 179, der Kletterpark in Bichlbach sowie der Heiterwangersee und Plansee zum Baden und Bootfahren. Als wahres Eldorado für Biker aller Art gilt die Region schon seit einigen Jahren. Im Winter liegt die Berwanger Skischaukel direkt vor der Tür. Schneeschuhwanderungen und Rodelpartien beginnen gleich hinter dem Haus. Golfer geraten ins Schwärmen, vier Golfplätze befinden sich in der Umgebung, nur 12 min. entfernt liegt der 9-Loch-Golfplatz „Tiroler Zugspitze“. Inmitten der grandiosen Berglandschaft ein ganz besonderes Erlebnis.

Atemberaubende Panoramen und die ruhige Lage inmitten eines idyllischen Tiroler Bergdorfes unterstreichen die Einzigartigkeit des Hideaways.

Kulinarisch ist das Singer Sporthotel erstklassig aufgestellt. Haubenkoch Thomas Kunath ist für das gastronomische Angebot in den verschiedenen Restaurants verantwortlich. Der 52jährige Gourmetkoch, in Görlitz geboren, ist seit 2001 im Haus. Das à la Carte-Restaurant „Singer's Tiroler Stube“ wurde vom Gault&Millau mit einer Haube und 14 Punkten ausge-



Wohlfühlen im eleganten Deluxe Doppelzimmer

zeichnet. Typisch regionale und saisonale Produkte zu verwenden ist für Thomas Kunath selbstverständlich. Der Begriff „nachhaltig“ ist für ihn nicht nur ein zeitgemäßes Schlagwort. So bezieht er die Produkte nach Möglichkeit von Zulieferern die ihm persönlich bekannt sind.

Küche und Keller überzeugen durch Qualität, Geschmack und Aromen-Vielfalt, auch Gourmets und Liebhaber feinsten Speisen.



Von der Vorspeise ...



... über den Hauptgang ...

Das Singer Sporthotel & SPA im höchsten Ort der Tiroler Zugspitz Arena auf 1.336 m gelegen, hat sich den Ruf als Ort der Ruhe und Entspannung bis in die 3. Generation durch hohe Qualität erarbeitet und immer wieder bestätigt. Dazu gehört, dass alle Mitarbeiter, wofür auch immer sie zuständig sind, mit großer Freude ihre Aufgaben erfüllen. Die Höflichkeit dem Gast gegenüber, ohne aufdringlich zu sein, ist ein „Markenzeichen“ des Hauses. Für ein warmes, kuschliges Ambiente sorgt das Interieur aus heimischen Hölzern, eleganten Stoffen und liebevoller sehr detailorientierter Deko, die alle Zimmer und Suiten in vornehmer Eleganz erstrahlen lassen. Selbst die Bäder, äußerst großzügig und mit allem Komfort, heben sich wohltuend von sonst häufig in Hotels üblichen „Nasszellen“ ab. Das Singer Sporthotel & SPA auf dem Berwanger Sonnenplateau ist ein perfekter Ort um sich eine erlebnis- und genussreiche Auszeit zu gönnen.



Haubenkoch Thomas Kunath

Fotos: Anne Wantia, Singer Sporthotel & SPA / Michael Huber

Info:  
Singer Sporthotel & SPA  
Relais & Chateaux  
A-6622 Berwang  
Tel.: +43 5674 8181  
E-Mail: [office@hotelsinger.at](mailto:office@hotelsinger.at)  
[www.hotelsinger.at](http://www.hotelsinger.at)



... bis zum Dessert, ein Menu das eine zweite Haube verdient hat



## Hüttenkultur statt Hüttengaudi-Kultur

Jede einzelne der rund ein Dutzend Hütten auf der Seceda bezaubert mit solch persönlicher Atmosphäre und überdies einem Dolomiten-Panorama, von dem man sich nur schwer lösen kann. Das Skifahren kommt hier natürlich auch nicht zu kurz. Denn vom Gipfel der Seceda aus bieten sich zwei lange Abfahrten an. Die Gardenissima führt vom Gipfel der Seceda auf 2518 Meter sechs Kilometer lang hinunter zur Plan de Tiejá auf 1485 Metern Höhe. Die zweite wunderbare Piste heißt passenderweise „La Longia“. Sie führt von der Seceda-Bergstation über mehr als zehn Kilometer weit hinunter nach St. Ulrich, vorbei an einem halben Dutzend Hütten, von denen ebenfalls jede Einzelne einen Stopp wert ist.

Dabei ist gut zu wissen: Die Grödner im Allgemeinen und die Ladiner im Speziellen legen großen Wert auf eine Hüttenkultur – und nicht auf Hüttengaudi-Kultur, wie anderswo. Die Ladiner haben nicht nur eine eigene Sprache, sondern sie pflegen auch ihre eigene Küche. Die meisten der einfachen, aber schmackhaften Speisen finden sich heute auch auf den Menükarten der bewirtschafteten Hütten, wie die „Bales“, mit Speck und Käse gespickten Brotklöße. Auf der Daniel-Hütte beispielsweise werden sie mit Pfifferlingen

# Skihüttentour für Genießer

Heiner Sieger

**S**kifahren im Grödnertal, das verbindet Wintersportler in der Regel mit der beliebten Sella Ronda oder der weitläufigen Seiser Alm. Wesentlich ruhiger geht es dabei auf der Sonnenseite im ladinisch geprägten Tal zu, genauer gesagt auf den 25 Kilometer Pisten der Seceda. Genussfreaks finden hier ein kulinarisches Paradies, das Seinesgleichen sucht. Keine andere Alm lädt mit so vielen gastfreundlichen Hütten zum Niedersitzen und Genießen ein.

„Leute, darf ich Euch noch einen selbst angesetzten Ingwerschnaps anbieten, bevor Ihr wieder auf die Piste geht?“ Die Frage von Martin Sanoner, Wirt in der kleinen Schwaige „Neidia“ auf der Seceda-Alm ist eigentlich nur eine rhetorische. „Nein“ sagen, das würde schwerfallen, denn auf einem Tablett hat der nette Gastgeber bereits die gut gefüllten Stamplerl aufgereiht. Also: Augen zu und runter damit. Wohlige Wärme erfüllt den Körper.

Nicht nur beim Abschied – mit viel Herzblut bewirbt Almbauer Martin sein kleines Refugium. Eine Schwaige ist im Unterschied zu den anderen bewirtschafteten Hütten eine bewirtschaftete Hütte. Auf der sind im Sommer auch Kühe beheimatet. Martin produziert von seinen fünf Almkühen Butter und Käse. Die Gastwirtschaft mit

drei Tischen drinnen, sowie einer überdachten Terrasse draußen, gehört zum familieneigenen Puzehof in St. Christina, wurde im Jahr 2012 umgebaut und als Almausschank neu eröffnet. Auch hier oben ist alles fest in Familienhand: Um die Gäste kümmern sich Martin und sein Bruder Ewald, in der Küche stehen seine Freundin Heidi und Mama Hermelinde am Herd.



Martin Sanoner, der nette Gastwirt der urigen Schwaige Neidia, serviert ein üppiges Brett mit bester Tagliata, bedeckt mit Parmesankäse



„Grosti“, eine altladinische Speise – gebackene Kartoffelblättchen mit Sauerkrautfüllung und Anis- Meerrettich

oder Steinpilzen aus den umliegenden Wäldern und einem guten, frischen Salat aus dem hoteleigenen Garten gereicht oder aber als Beilage zu einem deftigen Gulasch. Ob auf der Terrasse oder in den urigen Stuben: zum Auftakt gönnt man sich am besten eine geräucherte Rehwurst, einen feinen Südtiroler Tropfen aus dem eigenen Weinkeller oder gleich einen selbstgemachten Zirbenschnaps.

Nicht weit entfernt lockt die trutzige Troier Hütte, die von der Familie Bruno und Waltraud Runggaldier mit größter Sorgfalt in zweiter Generation seit den 60er-Jahren bewirtschaftet wird. Neben zahlreichen Gaumenfreuden nach Südtiroler Rezepten, ist hier die leckere Gamswurst die große Besonderheit auf der Speisekarte. Am besten schmeckt dazu ein Stamplerl „Gamsblut“, ein herrlich wärmender Schnaps aus Waldbeeren.

8025 – das sind die Höhenmeter der „Baita Sofie“ umgerechnet in Fuß. Und genauso heißt auch der Gin, den Almwirt Markus Prinoth zusammen mit seinem Freund Alberto von Villa Laviosa mit viel Hingabe gebrannt hat. Gewonnen aus Kräutern und Gräsern die ausschließlich oberhalb 2000 Höhenmeter in der Umgebung der Sofiehütte gepflückt werden, ist so ein Gin entstanden, der sich mit den besten internationalen Sorten messen kann. Neben dem Gin sind aber auch edle Weine schon lange die Passion von Markus: „In den vergangenen Jahren habe ich eine Weinkarte mit mehr als 300 Etiketten aus der ganzen Welt gesammelt“, erzählt der Hüttenwirt auf dem Weg in seinen tief in den Dolomiten gehauenen Weinkeller.

## Kulinarisches Kleinod direkt an der Piste

Wer dann von der Seceda aus die La Longia abfährt, kommt automatisch an der kleinen Curona Hütte vorbei. Hüttenwirt Werner Stuflesser ist im Sommer wie im Winter immer hinter der Theke oder in der Küche zu finden. Das Rindfleisch seiner Speisen bezieht er vom Digon Hof im Tal, die fein gewürzten Kaminwurzeln macht er selber. Und das Werner gelernter Koch ist, schmeckt der Gast. Unbedingt kosten: den Schlutzkrapfen-Teller mit Parmesan, zerlassener Butter und Röllchen vom geröstetem Speck. Und danach gehen auch die hausgemachten Nougatkrapfen noch rein, weil überragend lecker.

dann auch: Jeder der drei Gänge besteht aus mehreren regionalen Köstlichkeiten, dargeboten in Form der spanischen Tapas. Bei den Vorspeisen sind das unter anderem hausgemachtes Brot, mit im Bergwerk gereiftem Schwarzsteinkäse, Rindstarkart mit Pan Brioche und gebackene Tirtelen mit Spinat gefüllt. Zu den Hauptspeisen zählen neben den typischen „Bales“, in Lagrein geschmorte Kalbwange mit Selleriepüree, Crosti mit Sauerkraut und Lammkoteletts mit Spinat. Das Dessert ist gespickt mit Crustines mit Zitronencreme, Himbeeren- und Glühweinsorbet, hausgemachtem Zimteis mit Calvados-Schaum und Buchteln mit Marillenmarmelade. Danach kann man dann die Skier gemächlich nach St. Ulrich runter laufen lassen.



Mit Blick auf den Langkofel lässt sich leicht ein Südtiroler Vesperbrett genießen

Auf halber Strecke der La Longia, wartet dann noch ein kulinarisches Kleinod. In einer scharfen Kurve steht die „Costamula de Sot“, rein äußerlich ein typisch ladinischer, aber schlichter, denkmalgeschützter Bauernhof aus dem Jahr 1608. Im Dezember 2012, nach jahrelanger Sanierung, hatten Manuela und Arno Mahlknecht sich hier einen Traum erfüllt und ein Restaurant mit gehobener einheimischer Küche in beeindruckender Architektur eröffnet. Die alte Räucherküche und die schöne, alte getäfelte Bauernstube haben sie dabei weitgehend erhalten.

Als kulinarische Reise durch Südtirol und die ladinische Heimat bieten die Gastwirte ein „Tischlein deck Dich“-Menü für 48 Euro. „Gourmet ist unsere Leidenschaft“ betont Arno Mahlknecht. Und das schmeckt man

Fotos: Heiner Sieger, Val Gardena, Costamula, Sofie-Alm

Schwaige Neidia  
[www.puzehof.com/deu](http://www.puzehof.com/deu)

Troier Hütte  
[www.troier.com/de](http://www.troier.com/de)

Baita Daniel  
[www.seceda.cc](http://www.seceda.cc)

Sofie Hütte  
[www.seceda.com/de](http://www.seceda.com/de)

Baita Curona  
[www.curona.it/de](http://www.curona.it/de)

Costamula da Sot  
[www.costamula.com](http://www.costamula.com)



Kathedrale Saint-Étienne

## Metz

### Eine „alte“ Stadt mit jungem Herzen

**S**chon die Kelten wussten die Vorteile der strategischen Lage von Metz zu schätzen und ließen sich 300 Jahre v.Ch. hier nieder. Die Römer gründeten eine Siedlung mit dem Namen Divodorum, die später in Mettis, heute Metz, umbenannt wird. Die Siedlung wächst zu einer beachtlichen Größe in der Thermalbäder, Aquädukte und Amphitheater das gesellschaftliche Leben bestimmen.

Dieses Wohlstandsleben beendet Hunnenkönig Attila in dem er die Stadt 451

in Brand setzt und fast vernichtet. Später, unter den Karolingern, wird Metz religiöse und kulturelle Hauptstadt des Ostfränkischen Reiches und noch später in das Heilige Römische Reich eingegliedert. 1648 wird bei den Friedensverhandlungen in Münster (Westfälischer Friede) bestimmt, dass Metz zu Frankreich gehören soll. Mit dem wichtigen Auftrag des damaligen Königs, Verteidigungsfestung Frankreichs zu sein. Zeugen dieser glorreichen und unabhängigen Zeit finden Besucher noch heute in der gesamten Stadt.

1871 wird die Stadt an das Deutsche Reich angegliedert und verwandelt sich völlig. 1918 wird Metz wieder Französisch und nach der Nazi-Herrschaft von 1940 bis 1944 erneut Französisch.

Trotz der vielen Wandlungen, oder gerade wegen, sind noch viele der typischen Stadtteile sehr gut erhalten und renoviert. Die mittelalterliche Atmosphäre legt sich wie ein beruhigender Schleier über die Viertel. Gemütlichkeit hat Priorität, Hektik ist verpönt. In den kleinen, engen verwinkelten Gassen betreiben Handwerker, Antiquitäten-Händler, Boutiquen oder Lebensmittelgeschäfte mit besonderen Spezialitäten ihre Geschäfte.

In Erinnerung an die Zeit des Mittelalters wird in dem historischen Viertel einmal jährlich ein riesiger Trödelmarkt abgehalten.



Futuristisch: Centre Pompidou-Metz

Die Zitadelle, errichtet im 16. Jahrhundert, ist der Grundstein der militärischen Entwicklung von Metz. Neben an einer ehemaligen Abtei ist noch heute ein Offizierskasino untergebracht. Zeuge der ehemaligen militärischen Bedeutung von Metz.

Künstler, Philosophen, Schriftsteller oder Politiker wirken oder sind in Metz zu Hause. Robert Schumann; ein großer Europäer, Mitbegründer der Montanunion und erster Präsident des Europaparlaments hat hier, ca. 5 KM entfernt, gelebt. Bernhard-Marie Koltès, der weltberühmte Dramaturg wurde in Metz geboren, ebenso der Opernkomponist Ambroise Thomas, der mit den Opern „Mignon“ bzw. „Hamlet“ Weltruhm erlangt. Sie alle haben ihre intellektuellen Spuren und große kulturelle Erbschaften hinterlassen.

Der historische Stadtkern befindet sich auf der kleinen Anhöhe Sainte Croix. Mehrere sakrale Bauten (Kirchen und Klöster), umgeben von alten Stadthäusern, verleihen dem Bezirk ein besonderes Flair das geprägt wird durch junge Studenten aus vielen Nationen.

Die drei großen Plätze, Place de Chambre, Place d'Armes und Place de la République, mitten in der Stadt, sind die berühmtesten und beliebtesten Treffpunkte. Hier wird „Laissez-faire à la France“ zum Lebensstil erhoben.

Das bedeutendste Gebäude der jetzigen

Metzer Epoche ist das Centré Pompidou. 2013 wird der Entwurf für das Museum zu einem der 10 spektakulärsten Museen weltweit ausgezeichnet, drei Jahre nach der Fertigstellung. Das Museum ist eine der wichtigsten Kulturinstitutionen Frankreichs. Wechselnden Ausstellungen mit Werken berühmter, auch zeitgenössischer Künstler, garantieren hohe Besucherzahlen.



Baumwoll-Skulptur von Lee Ufan im Centre Pompidou-Metz

Ein Besuch im Kaiserviertel (Nouvelle Ville) rund um den Bahnhof (Gare) ist schon deswegen einen Besuch wert weil hier einer von Frankreichs berühmtesten Pâtisseries, Lemoy, sein Geschäft und La-

denlokal betreibt. Der Name des Viertels ist zurückzuführen auf die Initiative des deutschen Kaisers Wilhelm II, der nach seinen Wünschen den Stadtteil gestalten ließ. Jean Charles Lemoy, ein wahrer Künstler seines Metiers, produziert im Team mit seiner Frau und zwei Töchtern



Pâtissier Jean Charles Lemoy mit Tochter

Schokolade, Macarons, feinste Pralinen und Feingebäck. Sein wichtigstes Anliegen ist es, eine Symbiose zu schaffen, die mit der Geschichte des Viertels und den Aromen der Nachbarschaft den Stadtteil unterstützt, damit der in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes kommt.

Seine Köstlichkeiten sind Kunstwerke mit unvergleichlich süchtig machendem Geschmack. Genuss wird in Metz, wie allgemein üblich in Frankreich, ein hohe Priorität eingeräumt.

Eine weitere Pâtisserie, die unbedingt einen „süßen“ Besuch lohnt, ist die Chocolaterie Claude Bourguignon im Zentrum der Stadt. Gegründet 1961 und seit Bestehen mit vielen Ehrungen und Preisen ausgezeichnet. Besonders beliebt sind die Käse- und Sachertorte, neben den zahlreichen Pralinen und Bonbons mit Mirabellen-Aromen. Voller Stolz erzählt uns die Besitzerin Mme. Violain Jessel-Bourguignon, dass die luxemburgische Sterneköchin Lea Linster hier ein Praktikum erfolgreich abgeschlossen hat.



Violain Jessel-Bourguignon präsentiert die beliebte Käsetorte (li)

Viele Bistros und Restaurants verstehen es mit ihren Menus oder à la Carte-Gerichten erstklassige Speisen zu servieren. Das, in einer Altstadtgasse versteckte „La Fleure de Ly“, mit seinem jungen Küchenchef Julien Martinet, hat sich auf wenige, aber sehr aromatische Gerichte beschränkt. Leichte, asiatische oder regionale Gerichte stehen zur Auswahl, alles ist von hoher Qualität.

Die Brasserie Christophe Dufossé im Hotel Citadelle, benannt nach dem gleichnamigen Sternekoch, gehört schon in die Kategorie Gourmetküche, alle Gerichte werden à la Minute zubereitet. Das dauert manches Mal etwas länger, schmeckt aber sehr gut, ist frisch und aromatisch.

Etwas außerhalb von Metz liegt das Restaurant „La Grange aux Ormes“. Das zu



Feine Gebäck- und Pralinspezialitäten in der Pâtisserie Lemoy

einem Golf Club gehörende Restaurant, mit einer sehr schönen Sonnenterrasse, bietet mehr als Club-Gastronomie.

Wein ist in Lothringen ein großes Thema. Bis in die frühen 30er Jahre des letzten Jahrhunderts sind die Mosel-Weine aus der Region rund um Metz sehr beliebt und von erstklassiger Qualität. Die Reblaus vernichtet fast 100 % der Rebstöcke und beendet die Ära des Weinanbaus in der Region. Mutige Winzer beginnen

vor einigen Jahren an die Tradition anzuknüpfen und erzeugen heute wieder, wenn auch noch keine riesigen Mengen, sehr gehaltvolle Weine. Die Domäne Belliers, ein kleiner Familienbetrieb in Ancy, unweit von Metz, hat sich einen festen Platz bei Weinliebhabern erobert. Die Zukunft ist vielversprechend, nicht nur wegen des ausschließlich biologisch angebauten Weins. Die Familie baut gerade einen neuen Weinkeller und hat ihre Weinberge um etliche ha erweitert.



Verführerische Auslagen in der Chocolaterie Pâtisserie Bourguignon

Schon länger am Markt und gut etabliert ist das Chateaux de Vaux in Vaux. Die Familie Molozay betreibt das Chateau schon seit fast 20 Jahren, beliefert die Gastronomie und den Einzelhandel, selbstverständlich verkauft sie ihre Weine auch an private Kunden.

Dass die Mirabelle ein Markenzeichen für Lothringen ist, lernen auch wir erst vor Ort. Zig Tausende Mirabellenbäume sind das Grundprodukt für Marmelade, Pralinen, Kuchen etc. etc. Kaum ein Produkt aus der Region kommt ohne den Zusatz von Mirabellen aus. In Vezon destilliert Mélanie Bigeard-Demange in ihrer Brennerei seit vielen Jahren leckeren Mirabellenlikör- und -Brände in verschiedenen



Sorgt für geistige Inspiration, die Mirabellenschnapsbrennerin Mélanie Bigeard-Demange



Feines vom Fisch ...

Qualitäten. Die Früchte für das Destillat werden nicht gepflückt sondern vom Baum geschüttelt. Der edelste Tropfen von Mélanie Bigeard-Demange, ein 20 Jahr alter Mirabellenbrand, wird wie ein sehr guter Cognac, hoch gehandelt.

Wein, Genuss, Kultur, eine wunderbare Landschaft an der Lothringer Mosel, die sich für Fahrradtouren, Wanderungen oder für kulinarische Entdeckungen bes-

tens eignet erwartet die Besucher dieser Region und der herrlichen Stadt Metz.

Fotos: Inspire Metz, Anne Wantia

Gerne hilft Ihnen bei Ihrer Reiseplanung:  
Agence Inspire Metz - Office de Tourisme  
2, Place d'Armes - CS 80367  
F-57007 Metz Cedex 1  
FRANCE  
Tel.: +33 (0)3 87 39 00 00  
[www.inspire-metz.com](http://www.inspire-metz.com)

Hotel La Citadelle  
E-Mail: [contact@citadelle-metz.com](mailto:contact@citadelle-metz.com)  
[www.citadelle-metz.com](http://www.citadelle-metz.com)

Restaurant La Fleure de Ly  
[www.Lafleuredely.fr](http://www.Lafleuredely.fr)

Pâtisserie Bourguignon  
[www.bourguignonmetz.fr](http://www.bourguignonmetz.fr)

Partisserie Lemoy  
[www.lemoy.fr](http://www.lemoy.fr)

Centre Pompidou Metz  
[www.centrepompidou-metz.fr](http://www.centrepompidou-metz.fr)

Restaurant La Grange Aux Ormes  
[www.grange-aux-ormes.com](http://www.grange-aux-ormes.com)

Distillerie Maucourt  
[www.distilleriedemelanie-fr](http://www.distilleriedemelanie-fr)



... im Restaurant La Grange Aux Ormes



# Die Notapotheke der Welt.

**Jede Spende hilft:**

Sparkasse Krefeld

IBAN: DE78 3205 0000 0000 0099 93

Volksbank Krefeld

IBAN: DE12 3206 0362 0555 5555 55

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



# Club Aldiana Alcaidesa

Golfen an der Costa del Sol mit Golfexperten von Titleist



Aldiana Club Costa del Sol

Bruno Gerding

**B**ei der Urlaubsplanung ist es den meisten Menschen ein großes Anliegen individuell und unabhängig unterwegs zu sein. Club-Urlaube sind eher das gegenläufige Konzept.

Fast im Schatten der Felsen von Gibraltar befindet sich die Club Anlage „Aldiana del Sol“. Wie in allen Aldiana Clubs bietet sich auch hier ein Fülle an Möglichkeiten für Individualisten und Geselligkeit suchende Urlauber, wie sie bei Pauschalreisen nicht oder nur sehr selten mit hohen Zusatzkosten, geboten werden.

Der Name Aldiana, in meeresblauer Schrift, mit zwei – ein kleines **a** bildenden – Delphinen auf dem Logo des Unternehmens, ist ein Begriff, der aus dem Senegal kommt und so viel bedeutet wie: Der Ort, an dem die Glücklichen leben.

Das ist dem Gründer und Namensgeber sicherlich nicht nur ein schönes Wort sondern ganz eindeutig auch Programm gewesen. In 46 Jahren entwickelte sich das deutsche Unternehmen ALDIANA zu einem der größten Clubreise-Anbie-

ter und hat in der Zeit eine ganze Reihe von Anlagen in Griechenland, Spanien, Tunesien, Zypern, Österreich und Italien, errichtet. Ganz offensichtlich ist das Konzept erfolgreich und wird von den Gästen mit Zuspruch gefördert.

Zum Konzept gehört, dass den Gästen eine Vielzahl von individuellen Möglichkeiten angeboten werden um die schönsten Tage des Jahres zu einem erholungs- und erlebnisreichen Urlaub zu gestalten. Für Familien gibt es ein breites Angebot mit Betreuung und Unterhaltung für Kinder und Jugendliche. Auch diejenigen, die alleine in den Urlaub fahren und die Rundum-Versorgung wie in einem Hotelbetrieb schätzen, können bei Sport- und Musikangeboten das Zusammensein mit anderen Gästen suchen und finden, aber auch bei den großzügigen Anlagen und dem Umfeld alle individuellen Wünsche erfüllen.

In einem kurzen Interview wird die „ Club Philosophie“ erklärt.

## Gibt es ein spezielles Club-Konzept?

Stefanie Brandes: „Eine Marke muss relevant bleiben und deshalb entwickeln wir

sie regelmäßig weiter. In unserer Branche muss man sich von Zeit zu Zeit neu erfinden können, nicht für das Heute, sondern für das Morgen. Die neue Identität ist der Beginn eines viel größeren Programms zur Verjüngung des gesamten Club-Kon-



Stefanie Brandes, CEO Aldiana

zepts. Heute ist ZEIT die neue Währung und die Menschen erwarten Spannung, Bereicherung und echte Qualität in einem superfreundlichen sozialen Umfeld - das ist der Clubgeist von morgen.“

## Worauf konzentriert sich Aldiana dabei?

Stefanie Brandes: „Im Sommerprogramm 2019 konzentriert sich Aldiana noch stärker auf die drei wichtigsten Säulen der Produktstrategie: Sport, Gourmet und Wellness.“

Vor Ort können die Gäste nachvollziehen wie Aldiana, in Kooperation mit einer Firma für technogymnastische Geräte, die Fitnessstudios mit neuesten und sportmedizinisch technisch hochwertigen Geräten eingerichtet hat. Wie wichtig den Clubbetreibern das Thema Sport und Fitness ist, bestätigt die Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthilfe. Im Laufe dieses Jahres werden Sportwochen mit einigen der besten Athleten Deutschlands, darunter auch Weltmeister und Olympiasieger, in den einzelnen Clubs durchgeführt. Das sind und werden ganz besondere sportliche Highlights. Im Club Fuerteventura wird es ein Event unter der Überschrift „Club der Besten“ in

der Zeit vom 23. bis 30. September 2019 geben.

Fußballbegeisterte Kinder können vom 07. bis zum 11. Oktober 2019 im Aldiana Club Andalusien an einem Trainingscamp unter Leitung des DFB-Lizenztrainers Peter Brosi teilnehmen.



Steak à la Aldiana

Auch das kulinarische Angebot kommt nicht zu kurz. „Gourmetküche“ wird vom Frühstück bis zum Abendessen serviert. Was im Bereich der Buffets angeboten wird, begeistert jeden Genießer, Frische

und Regionalität garantieren höchste Qualität der Gerichte. Für jeden Geschmack wird gekocht. In den Strandclubs gibt es mehrfach wöchentlich spezielle Angebote mit Gourmet-Tellern.

Vom 24. bis 29. Juni 2019 findet im Club Costa del Sol ein Gourmetgipfel mit prominenten Sterneköchen aus Deutschland statt. Die erste Garde der Kochelite garantiert Genuss auf höchstem Niveau.



Genussvolle Desserts

## Golfplatz La Cañada





Beachrestaurant La Vista

Patrick Brändle legt als Geschäftsführer gerade auch darauf großen Wert und experimentiert für seine Gäste: „Wir testen verschiedene neue F & B Konzepte. Der Anspruch an das Buffet „Mehr für Weniger verlagert sich hin zu Weniger ist Mehr“: Individuelle Chef-Teller und neue Markt-Konzepte mit lokalen Produkten. Die Qualität wird von unseren Gästen sehr geschätzt. Deshalb können wir als Marke in diesem Bereich besonders profitieren, wenn wir neue Wege gehen.“

Im Rahmen der neuen Sportpartnerschaft zwischen Aldiana und dem Golfausrüster Titleist möchten wir die neuen Produkte des Weltführers der Golfusstatter kennen lernen.

Für alle Clubs wird es demnächst neueste Ausrüstungen mit den Golfbestecken (Schlägern) der Firma Titleist geben, Der Golf spielende Gast kann sorgenfrei ohne das eigene Golf-Bag anreisen und sich vor Ort mit Leihschlägern neuester Entwicklung komfortabel ausstatten.

Die neue, ballistisch innovative, Ballgeneration lässt selbst den Nur-Hobby-Golfer staunen. Für uns Golfer, mit mehr oder weniger guten Handicaps, ist die neue Ballgeneration beeindruckend.

Einen gelungenen Chip auf das Grün belohnt der Ball, indem er maximal einmal oder zweimal hüpfert und dann (hoffentlich an der Fahne) brav und präzise lie-

gen bleibt und nicht unkontrolliert, wild hoppelnd, über das Grün oder ins Rough rollt.

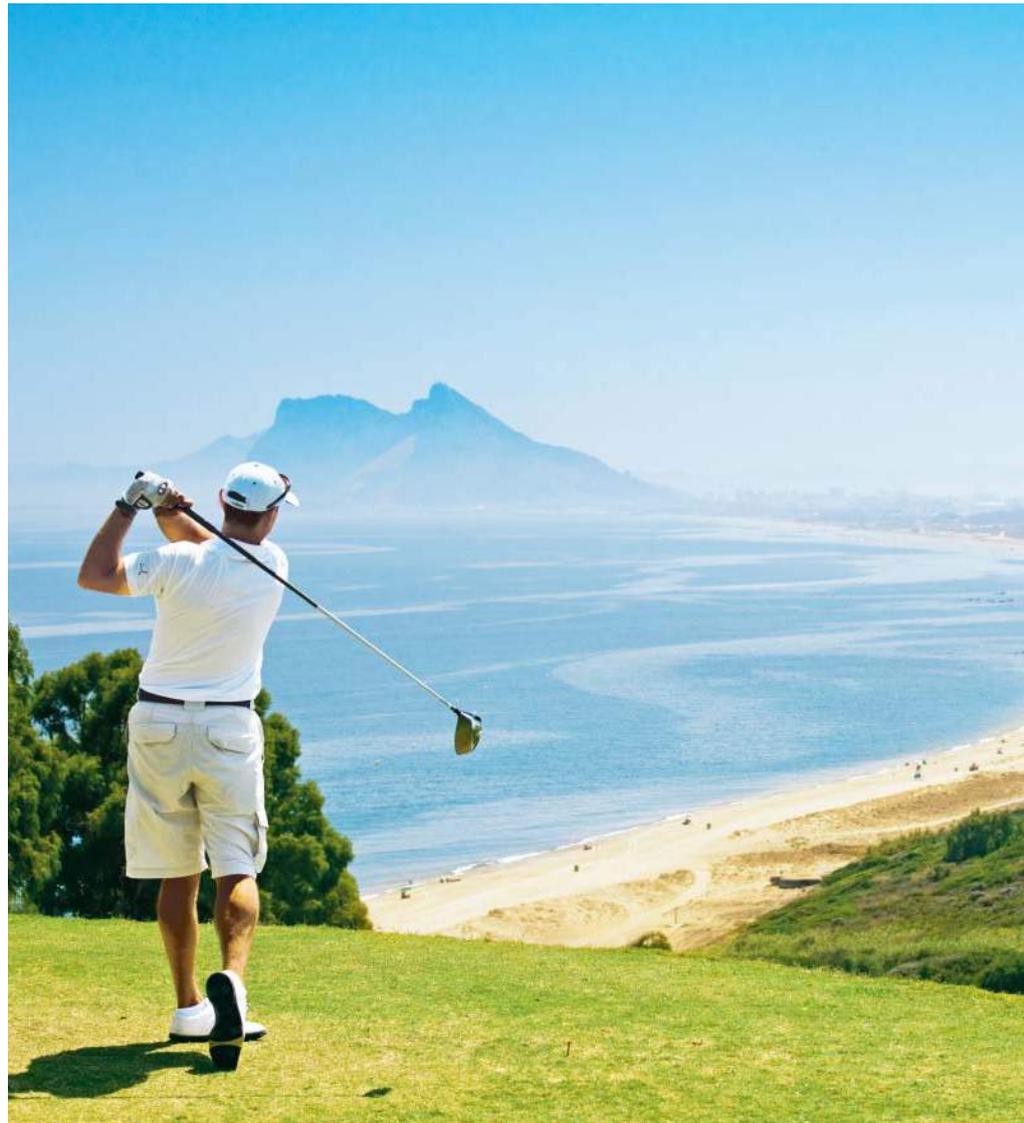
Bei unserem Besuch begleiten uns zwei Experten aus dem Titleist-Unternehmen. In gemischten Flights erklären sie an praktischen Beispielen die spezifischen Unterschiede der Titleist-Bälle auf den beiden anspruchsvollen Plätzen in der Nachbarschaft – Alcaidesa Links Course und Heathland.

Nicht nur, aber besonders für Golfer ist ein Cluburlaub in dem „ALDIANA ALCAIDESA“ ein wunderbares Erlebnis. Hier stimmt alles: das Ambiente, die Kulinarik, das Wellness- und Sportangebot, der

freundliche Service und last but not least die herrliche Landschaft und das sonnige Wetter. Egal ob man Gruppenmensch oder Individualurlauber ist oder sein möchte.

Fotos: ALDIANA GmbH, Bruno Gerding

Info:  
Aldiana GmbH  
Thomas-Cook-Platz 1  
D-61440 Oberursel  
Informationen über  
alle Reisebüros  
[www.aldiana.com](http://www.aldiana.com)  
[www.facebook.com/ClubAldiana](https://www.facebook.com/ClubAldiana)  
[www.youtube.com/ClubAldiana](https://www.youtube.com/ClubAldiana)



Putten mit Aussicht



## Wo die besten Muscheln reifen

Heiner Sieger

**I**m portugiesischen Naturschutzgebiet Ria Formosa – an der Sandalgarve zwischen Faro und Tavira – gehen immer noch Muschelfarmer ihrem traditionellen Handwerk nach. Wegen der hervorragenden Wasserqualität bringen auch viele französische Firmen ihre Baby-Austern hierher zur Aufzucht. Besser und frischer als in den Restaurants auf den kleinen Inseln des Naturwunders können die Meeresfrüchte nicht schmecken.

Wenn sich am Morgen das Meer aus der lagunenartigen Bucht der Ria Formosa zurückzieht, schlägt die Stunde von Muschelfarmer Abel. Mit seinem kleinen Motorboot rauscht er von Fuseta aus über die kanalartigen Wasseradern zwischen den flachen Sanddünen zu „seiner“ Sandbank. In gebückter Haltung durchkämmt der 67-jährige Portugiese drei Stunden lang die 10.000 Quadratmeter, die das Anbaugelände seiner Muschelfarm umfassen.

Die Ria Formosa an der Küste der Sandalgarve zwischen Faro und Tavira ist eine unter Naturschutz stehende Lagunendlandschaft und eines der sieben Naturwunder Portugals. Wer die Sonne und



Muschelfarmer Abel kommt 3-4 mal pro Woche zum Ernten auf sein Anbaugelände



Junge Austern wachsen im Algarve-Wasser schneller als in der Normandie

das Meer liebt, für den sind die Inseln der Ria Formosa ein wahres Paradies. Wasser und Sand wirken hier nahezu karibisch, dennoch sind deren ausgedehnte Strände fast menschenleer, weil meist nur per Boot, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erreichen.

Der einzigartige Landstrich mit einer Fläche von 18.400 ha und einer Länge von 66 Kilometern entstand vor schätzungsweise 6000 bis 7000 Jahren, als der Meeresspiegel niedriger war als heute und sich in dieser Zeit riesige Mengen an ero-

diertem Sand auftürmten. Diese Sandansammlungen in Höhe von 30 bis 40 Metern bildeten die Sandbänke und Inseln der heutigen Marschlandschaft, deren Form und Lage sich mit Wind, Wellen und Gezeiten unablässig wandelt, aber dennoch die Lagune vor den Wellen des atlantischen Ozeans schützt.

Neben zahlreichen Muschelgärten sowie Austern- und Fischzucht lebt das Naturschutzgebiet auch von der Meersalzgewinnung. Und es ist die Heimat von Störchen und rosafarbenen Flamingos. Die lassen sich bei Ebbe zwischen den Stöcken nieder, die das jeweilige Revier der einzelnen Muschelfarmen abstecken.



Auf der idyllischen Insel Culatra im Naturschutzgebiet Ria Formosa wohnen fast nur Fischer



In frischem Salzwasser werden die Muscheln biologisch gereinigt

Die Muschelreviere sind entweder gepachtet oder im Familienbesitz. Auch die Farm von Abel gehört schon seit 70 Jahren seiner Familie. „Mein Vater hat hier gearbeitet, bis er 80 Jahre alt war“, erzählt Abel. „Und auch ich liebe die Freiheit, hier zu sammeln. Das ist eine Arbeit von Generationen. Bis eine Farm ergiebig ist, kann es 30-40 Jahre dauern, aber dann ernährt sie eine ganze Familie.“ Er selber kommt drei bis vier Mal pro Woche alleine hierher, um seine Muscheln zu setzen und zu ernten. Bisweilen muss er auch neuen Sand aufbringen, weil die Gezeiten und der Wind zu viel abgetragen haben.

„Überall finden sich verstreute Vorkommen von Babymuscheln, die auf die Muschelbank gebracht werden und sich selber vermehren. Zum Teil verteile ich sie dann weiter“, erzählt Abel. „Daher weiß ich auch immer, wo die reifen Muscheln zu finden sind“. Wenn die Muscheln dicht aneinander liegen, schafft er bis zu 30 Kilo am Tag. Abel kultiviert vor allem die Ameijoia boa, die Venusmuschel. „Das ist

die beste und teuerste Sorte“, lacht er übers ganze Gesicht.

Die Muschelernte ist streng geregelt. Nur Muschelfischer, die mit ihrer Farm im Kapitänamt eingetragen sind, haben die Lizenz zum unbegrenzten Sammeln. Wer privat im „Niemandland“ auf die Suche geht, darf pro Tag nur zwei Kilo Muscheln mitnehmen, Muschelfarmern sind dort die Mitnahme von sechs Kilo erlaubt. Die Muscheln verkauft Abel direkt an Großhändler, von denen es noch vier in Olhao, sowie je einen in Faro und Tavira gibt. Dort werden die Muscheln in Salzwasser als biologischem Filter gereinigt und mit UV-Licht bestrahlt, das eventuell vorhandene Bakterien abtötet.

Nicht weit entfernt von Abels Muschel-Claim liegen weitläufige Austernfarmen mit zahlreichen Säcken, gefüllt mit je 100 heranreifenden Austern. Bei Ebbe bekommen sie viel Sonne und werden zweimal pro Woche gewendet sowie regelmäßig gereinigt, weil sich Algen darauf absetzen. „Viele französische Firmen bringen ihre Austern-Babys hierher, weil sie wegen des wärmeren Wassers mindestens doppelt so schnell reifen, wie in der Normandie. 80 Prozent der hier geernteten Austern gehen inzwischen nach Frankreich, denn die Auster gehört weniger zur Speisekarte der Portugiesen als die Muschel. Inzwischen hat sie einen so guten Namen, dass sie in Frankreich als ‚Auster Ria Formosa‘ verkauft wird“, weiß Roberto Cravo, der als Skipper und Reiseleiter das Naturschutzgebiet fast besser kennt als seine Westentaschen.

Typisch für sie ist die grünliche Farbe, während französische Austern weiß sind. Ein Dutzend Ria Formosa-Austern, gleich ein Kilo, kosten fünf Euro.

Wer die Muscheln auch frisch genießen will, wird in jedem Restaurant der Region fündig. Die Fischer der 200-Seelen-Insel Culatra tun das im Restaurant „O Riu“, knapp 50 Meter von Hafen. Tische und Stühle stehen hier im warmen Sand, auf dem Tisch dampft eine Schüssel mit frischen Muscheln, die nur in Weißwein, Knoblauch und Olivenöl gegart sind, daneben ein Korb frisches Weißbrot. Wahre Kulinarik kann so einfach sein.



Köstlich: Venusmuscheln in Weißwein und Knoblauch von der Muschelfarm direkt auf den Tisch

Fotos: Heiner Sieger

Weitere Infos:  
Naturschutzgebiet Ria Formosa  
[www.visitalgarve.com](http://www.visitalgarve.com)

Bootstouren:  
[www.passeios-ria-formosa.com](http://www.passeios-ria-formosa.com)

Ein aufsteigender Stern beim Sterne-Cup

## Benjamin Parth, Koch des Jahres 2019

Ralf Schneider

Wenn Thomas Schreiner aus dem Champagnerhaus Laurent-Perrier die besten deutschsprachigen Sterneköche nach Ischgl einlädt, ist dies immer ein Highlight. Beim diesjährigen 22. Mal gab es traumhafte Pistenbedingungen für die 50 hochdekorierten Küchenchefs aus Deutschland, Österreich, Südtirol, der Schweiz und erstmals auch aus dem Elsass.

Damit die Star-Köche auch auf der Piste Starqualitäten zeigen konnten, trainierte Skilegende Marc Girardelli am Vortag des Rennens die Küchenchefs. Ein gutes Rennen allein reichte aber nicht zum Sieg. Wer am Ende des Tages bei der Kulturveranstaltung, Sterne-Cup der Köche, von Champagne Laurent-Perrier und dem Tourismusverband Paznaun – Ischgl auf dem Siebertreppchen stehen durfte, entschied sich sportliches Können und besonders raffinierte kulinarische Kreationen.

Mit dabei waren die besten Köche, Andreas Caminada aus der Schweiz, Karl



Strahlender Sieger beim Sterne-Cup der Köche, Benjamin Parth (vom Wiesbadener)



Köche beim Sterne-Cup in Ischgl

Obauer aus Österreich, 3-Sternekoch Norbert Niederkofler aus Südtirol, die deutschen 3-Sterneköche Sven Elverfeld, Klaus Erfort, Jan Hartwig und prominente Gäste wie Fußball-Weltmeister Andreas Brehme, ZDF-Moderator Béla Réthy und Olympiasieger Dieter Thoma.

Ein ganz junger 30-jähriger strahlender Stern am Kochhimmel hatte dabei eine besondere Rolle. Benjamin Parth, selbst Ischgl und gerade frisch vom Guide Gault&Millau zum Koch des Jahres gewählt war eine der zentralen Figuren dieses hochkarätigen Events und gehörte



Benjamin Parth in der Küche des Restaurant Stüva

sechs Haubenlokale Ischgl aufgeteilt wurden. Bei der anschließenden Siegerehrung und Party, bei der mit Champagner Laurent-Perrier auf die Sieger des Tages angestoßen wurde, kommt man dann wieder zusammen. Die hochdekorierten Sterneköche freuten sich über kulinarische Kreationen der Extraklasse ihrer Ischgl-Kollegen und ließen sich rundum verwöhnen, ohne wie sonst, selbst am Herd stehen zu müssen.

Benjamin Parth servierte in seinem Lokal Stüva im Hotel Yscla einen 7-gängigen Traum vom Goldenen Ei über Aal, Makrele, St. Pierre und Lamm bis zum Haselnuss-Abschluss. Unterstützt wurde er von seiner Lebensgefährtin Sarah Falch, die zum ersten Mal nach der Geburt der gemeinsamen Tochter wieder als Sommelière arbeitete.

sogar der Jury an. Gour-med begleitete ihn durch die zwei aufregenden Tage.

Mit der Seilbahn ging es zum ersten Event auf rund 2600 Meter Höhe. Dort wurde das Hornstein-Ranking 2019 präsentiert. Was hat man sich darunter vorzustellen? Grundlage dieser „Sterne-Hitparade“ sind die aktuellen Bewertungen der marktführenden Restaurantguides, die entsprechend ihrer Bewertungskriterien zusammengefasst und nach einem 100-Punkte-System aufgeschlüsselt werden. Insoweit ist das vorliegende „Hornstein-Ranking“ ein rechnerischer Querschnitt durch die einschlägigen Restaurantbewertungen der deutschsprachigen Publikationen wie z. B. Michelin, Gault&Millau, Aral, Varta, etc.

Benjamin Parth ist der jüngste Chef in diesem Ranking, hat 3 Kronen und belegt unter den 50 bestbewerteten Restaurants in Österreich Platz Nr. 11. Wie man das erreicht, weiß er genau. „Mit viel Disziplin, viel Fleiß, viel Motivation und ein wenig Talent. Ich sage, es ist 98 % hartes Arbeiten und 2% Talent“, erzählt er uns mit seiner neuesten Urkunde in der Hand. Er gibt gerne alles und natürlich ist er ehrgeizig. Er selbst geht damit durchaus kritisch um. Sein Fazit: „Als Perfektionist ärgert man sich leichter, als dass man sich freut. Man freut sich natürlich über die Auszeichnungen und die Erfolge, die sind aber gleichzeitig Ansporn für die nächsten Taten.“

Auch beim Sterne-Cup zeigt er gleich, wie das gemeint ist. Beim Rennen auf der Flimjoch-Piste gewinnt er souverän die Wertung Snowboard/Köche. Das höher, schneller weiter, das viele Spitzenköche versinnbildlichen, lebt Benjamin Parth auch in der Freizeit. So hat er sich beim Boarden auch schon zweimal die Schulter gebrochen. Sein für ihn so typischer trockener Kommentar: „Wochenlang mit einer Hand zu kochen ist auch eine Herausforderung.“

Am Montag folgte als krönender Abschluss die „Nacht der Köche“, ein Galadinner, bei dem alle Teilnehmer auf die

Benjamin Parth baut auf der französischen Grande Cuisine auf, die er bei Heiz Winkler, Santi Santamaria, Marc Haerberlin und Sven Elverfeld gelernt und erfahren hat, bringt diese aber inzwischen durch seinen eigenen Stil auf ein nächstes Level: „Die Menschen suchen eine leichte Küche, vitaler, mit weniger Kohlehydraten und vor allem will der Mensch wissen, was er isst. Das ist sehr wichtig,“ so sein Credo. Das schmeckt man sofort. Seine Kreationen kommen frisch und einprägsam daher. Meerestier und Fisch wirken leicht und luftig. Butter hat ihren Stellenwert, aber beileibe nicht denselben wie bei anderen Sterneköchen. Er trägt nicht die Regiona-



Drei Gänge aus dem Menu von Benjamin Parth: Goldenes Ei, Saibling, Aal

lisierung wie eine Monstranz vor sich her, sondern schaut darauf, was Produkte an sich zu bieten haben. Dazu gehören Mut und eine immense Erfahrung, die er eigentlich gar nicht haben kann. Doch darum schert er sich einfach nicht, wenn er sagt: „Zu holen ist immer was. Kreativität kann man nicht stoppen. Es gibt immer was Neues. Jeder Apfel schmeckt jeden Tag anders. Saurer, süßer, du hast immer,

was Neues. Du musst es nur benutzen.“

Benjamin Parth scheint näher dran an seinen Gästen als andere. Vielleicht auch deswegen, weil er auf eine große Küchenbrigade verzichtet, weil er bodenständig geblieben ist. Ein Beweis gefällig? Auf die Frage, was er gerne isst kommt die Antwort: „Weißt Du, wenn ich den ganzen Tag gearbeitet habe, 20 Hummer auf den

Weg geschickt habe, dann ist ein Brot mit Butter, Schnittlauch, Salz und Pfeffer was tolles.“

Fotos: *Champagne Laurent-Perrier*

Weitere Informationen gibt es unter:  
[www.sterne-cup-der-koche.de](http://www.sterne-cup-der-koche.de)  
[www.laurent-perrier.de](http://www.laurent-perrier.de)



## Zubereitung Paprika-Chutney

2 Paprika in feine Würfel schneiden. Jalapeño säubern (Kerngehäuse beiseite legen – wird für die Sauce benötigt) und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Würfel kurz in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und mit Salz/Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

## Fond

Schalotten in Olivenöl anschwitzen, restliche Paprika, Jalapeño-Gehäuse und Knoblauch dazugeben. Langsam (!) auf kleiner Flamme anschwitzen, bis das Gemüse karamellisiert ist. Mit Fischfond aufgießen, Basilikumblätter im Ganzen hinzufügen und auf die Hälfte einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Limettensaft abschmecken, ggf. mit Tabasco nachwürzen, falls noch nicht ausreichend Schärfe vorhanden.

## Heilbutt

Die Fischfilets in schäumender Butter auf mittlerer Hitze ca. 1 Minute pro Seite braten, dabei ständig mit heißer Butter übergießen, bis der Fisch eine Kerntemperatur von 24 Grad erreicht hat. Dann 4 Minuten rasten lassen.

## Anrichten

Fisch mit Chutney belegen und mit Grapefruit, Meeresfrüchten und Lieblingskräutern (optional) garnieren, mit ausreichend Sauce übergießen und sofort servieren.

Rezept von Benjamin Barth

## Heilbutt – Jalapeño

für 4 Personen

### Zutaten

4	Heilbutt-Filets á ca. 80g	20g	Kandierte Grapefruits
8	rote Paprika, geschält & entkernt		ein Schuss Paprikaessig
4	Jalapeño Schoten		nach Belieben: Meeresfrüchte
300 ml	Fischfond		(Nordseekrabben, Muscheln, etc.)
2	Schalotten, geschält und geschnitten		nach Belieben: Lieblingskräuter
2	Knoblauchzehen		zum Garnieren
8	Blätter Basilikum		Olivenöl
1	Limette		Butter
			Salz, Pfeffer



ausgezeichnet ist das Restaurant St. Peter in Ahrweiler. Hans Stefan Steinheuer mit seinem Restaurant „Zur Alten Post“ hält seit Jahren zwei Sterne im Guide Michelin.



Kurpark Bad Neuenahr

Das „Jagdhaus Rech“ hat sich komplett dem Thema Wild verschrieben. Der Chefkoch, Markus Bitzen, ist selbst Jäger und serviert zu seinen Wildgerichten nur saisonale Produkte, die er in der Region kauft.

Fotos: Klaus Lenser, Anne Wantia

## Von „Gourmet & Wein“ bis zum „Köchemarkt“ im Kurpark

### Kulinarische Veranstaltungen im Ahrtal

**B**ei der Veranstaltungsreihe „Gourmet & Wein“ im Ahrtal treffen Top-Winzer auf Spitzen-Gastronomen. Sie präsentieren ihren Gästen regionale Spezialitäten und einzigartige kulinarische Genüsse in besonderem Ambiente: Ob „Kulinarische Reise“, „Kriechel is(s)t Wild im Weinberg“ oder „Berg und Tal“ - für ein besonderes Erlebnis vor dem Gaumenschmaus sorgen zum Beispiel geführte Wanderungen durch den Weinberg oder Einblicke in die Brennkunst.

Beim „Köchemarkt“ am 11. August 2019 flanieren die Besucher unter den mächtigen Bäumen des Kurparks von Bad Neuenahr. An den Gourmetständen bereiten die Spitzenköche des Ahrtals frische, regionale Spezialitäten zu. Bereits am Vorabend findet eine Open-Air-Nacht statt - und zwar inmitten des Kurparks, zwischen Wasserspielen und Palmen, dekoriert mit floralen Elementen. Neben dem musikalischen Programm erwartet die

Gäste eine Vielfalt an kulinarischen Genüssen der Spitzenköche, begleitet von Weinen aus dem Ahrtal. Mit einem Stern



Bei der Veranstaltungsreihe „Gourmet & Wein“ treffen Top-Winzer auf Spitzen-Gastronomen und präsentieren ihren Gästen regionale Spezialitäten und einzigartige kulinarische Genüsse

Weitere Informationen:  
Ahrtal-Tourismus  
Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.  
Hauptstraße 80  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Tel. +49(0)2641/9171-0  
Fax +49(0)2641/9171-51  
E-Mail: [info@ahraltourismus.de](mailto:info@ahraltourismus.de)  
[www.ahrтал.de](http://www.ahrтал.de)

## Veranstaltungen in Island rund um die Osterfeiertage

### Reykjavík: Zwischen Passionsgedichten und Bingo

Die traditionelle Lesung der berühmten 50 Psalm-Dichtungen über die Passion Christi von Hallgrímur Pétursson aus dem 17. Jahrhundert findet jährlich am Karfreitag in Reykjavíks monumentaler Hallgrímskirkja statt. Nur einen Kilometer von der Kirche entfernt, wird auf dem Austurvölur fröhlich Bingo gespielt. Für 24 Stunden müssen am Karfreitag in Island Bars und Clubs geschlossen werden. Neben Festen sind auch Lotto und Kartenspiele verboten. Aus Protest gegen dieses isländische Gesetz begannen Atheisten auf dem Platz vor dem Parlament, dem Althing, sozusagen illegal Bingo zu spielen. Nun versammeln sich jedes Jahr zahlreiche Isländer, um ihr Zahlenglück ohne Einsatzgebühr für kleinere Sammelpreise herauszufordern.



### Ostisland: Easter Snow und Eastern Dance

In Ostisland zelebrieren Isländer das Festival Easter Snow and Fun vom 18. bis zum 22. April. Im Skigebiet Oddsskarð nahe Fjarðabyggð gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit finalem Feuerwerk. Sportbegeisterte können sich auf ein Snowboardturnier und einen Verkleidungstag auf Skiern freuen. Mit einem bunten, musikalischen Programm wartet das Eastern Dance 2019 am 20. April im Valaskjálf in Egilsstaðir auf. Stargast sind die Sänger der Gruppe Stjórnin. Das Schlager-Duo ist bekannt für seine mehrmalige Teilnahme am Grand Prix Eurovision de la Chanson in den 90er-Jahren.

Foto: Visit North Iceland

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



## Thomas Cook bringt Cook's Club-Konzept nach Mallorca: Moderner Beach-Urlaub, Co-Working Space und halbe Doppelzimmer

**T**homas Cook bringt sein Hotelkonzept für Millennials nach Mallorca – der Cook's Club Palma Beach ist das erste Haus der Marke in Spanien und eröffnet im April 2019 an der berühmten Playa de Palma. Inmitten des bunten Treibens des Ausgehviertels bringt Thomas Cook eine neue Art von Urlaub für eine junge Zielgruppe auf die Baleareninsel und verbindet urbane Trends mit Beach-Flair: modernes und schlichtes Design mit Wohlfühlfaktor, lokales und internationales Essen im Street Food-Style, hochwertige Drinks an der Bar „Captain Cook's“ sowie DJ-Sounds am zentralen Pool. Der Cook's Club Palma Beach ist dabei das erste Haus der Marke, das sich mit Co-Working Spaces dem Zeitgeist anpasst und Young Professionals ermöglicht, auch im Urlaub kreativ zu arbeiten. Zudem ist die neue Generation von Reisenden mit halben Doppelzimmern flexibel wie nie in der Urlaubsgestaltung.

### Wellbeing und Feiern – Cook's Club Palma Beach verbindet beide Welten

Der Cook's Club Palma Beach (vier Sterne) gehört mit seinen 318 Zimmern zu den modernsten Hotels an der Playa de Palma. Die Captain Cook Bar und der große Pool bilden das Herzstück des Cook's Club. Hier sorgen DJs mit entspannten

Tracks und chilligen Beats für das richtige Ambiente, bevor Gäste in das nur wenige Gehminuten entfernte Nachtleben eintauchen. Kulinarisch überzeugt das „Cantina“-Konzept mit Streetfood-Einflüssen, Live-Cooking und besten Zutaten aus der Region. Eine große Auswahl an Curries und spanischen Tapas runden den internationalen Mix ab. Wer auch im Urlaub fit bleiben möchte, kann sich im Gym auspowern oder beim täglichen Yoga den Körper und die Seele wieder in Einklang bringen.

Wer alleine reist, kennt die Situation: Umgeben von Pärchen und Freundesgruppen fällt der Anschluss im Hotel oft nicht leicht. Der Cook's Club Palma Beach bietet ab diesem Sommer die Lösung: Nach Einführung des Konzepts im Cook's Club Sunny Beach (vier Sterne) im bulgarischen Urlaubsort Sonnenstrand ziehen die halben Doppelzimmer nun auch nach Mallorca. Alleinreisende profitieren so nicht nur finanziell, sondern lernen durch die Zimmerteilung auch Gleichgesinnte kennen. Die halben Doppelzimmer sind die gesamte Saison über buchbar und können mit einer Person gleichen Geschlechts geteilt werden.

Foto: Thomas Cook GmbH

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

## Kulinarische Wanderungen in Tirol

**H**öhenluft macht hungrig. Und auf dem Gipfel schmeckt jedes Gericht gleich noch einmal so gut. In Zusammenarbeit mit ausgewiesenen Themenexperten hat die Tirol Werbung 9 „Kulinarische Wanderungen“ zu Almen, Hütten und Bergrestaurants ausgewählt, die Gourmets, Freunde von Selbstgemachtem und Familien ansprechen.

### Für Freunde von Selbstgemachtem

Almkäse, Butter, Joghurt oder Speck: Bei den folgenden Touren freuen sich Wanderer über regionale, selbstgemachte Produkte. Bei den ausgewählten Wanderungen sind maximal 500 Höhenmeter zu bewältigen und sie dauern weniger als zwei Stunden.

Mehrere Käsesorten, darunter der bekannte Weichkäse „Adler Gold“, sowie Wurst und Speck aus eigener Erzeugung warten auf der Burgeralm in Retten-



Burgeralm in Rettenschöss

schöss im Kaiserwinkl. Die Heumilch der ringsum weidenden Kühe wird direkt in

der Almsennerei zu preisgekröntem Bio-käse verarbeitet. Darüber hinaus ist die Burgeralm eine deklarierte Erlebnisalm, in der Besucher Wissenswertes über die Almwirtschaft lernen können.

### Sölden, Gampe Thaya, Kaiserschmarrn



### Für Feinschmecker

Die Bergtouren für Gourmets zeichnen sich durch eine leichte Erreichbarkeit der Bergrestaurants aus. Sie dauern nicht länger als eineinhalb bis zwei Stunden und können auch per Bergbahn absolviert werden. Neben Kulinarik auf gehobenem Niveau erwartet die Gäste eine erlesene Getränkeauswahl.

Begeistert zeigt sich der Haubenkoch Alexander Fankhauser von der Wedelhütte im Zillertal. Das erst 2009 neu erbaute Haus ist Tirols einzige Hütte mit 5-Sterne-Standard. „Sie bietet ein tolles Ambiente. Die Küche von Manni (Manfred Kleiner) ist brillant und außerdem verfügt die Hütte über einen hervorragenden Weinkeller“, sagt Fankhauser.

Fotos: Frank Bauer

Weiterführende Informationen unter:  
[www.tirol.at/kulinarische-wanderungen](http://www.tirol.at/kulinarische-wanderungen)

## Ganz private Genussmomente in den Golden Hill Country Chalets & Suites

**S**auna, Treatments und absolute Entspannung: In den Golden Hill Country Chalets & Suites genießen Gäste absolute Privatsphäre, denn jedes Chalet ist ein Spa für sich. In gemütlicher Atmosphäre lassen sich Treatments ohne Wartezeiten bei absoluter Privatsphäre buchen, in Zweisamkeit kann die private Sauna genutzt oder aber in geselliger Gemeinsamkeit der große Sauna-Kubus beim Naturschwimmteich genutzt werden.



Chalet Rotfuchs

Die drei Luxus Country Chalets, geeignet für zwei bis sechs Personen, sind jeweils mit unterschiedlichen Inneneinrichtungskonzepten, eigenem Spa und Gartenanlage ausgestattet. Die Chalets verfügen jeweils über einen privaten Wellnessbereich auf der hauseigenen Terrasse.



Naturschwimmteich

Zusätzlich besteht die Möglichkeit für alle Gäste der Golden Hill Country Chalets & Suites den gemeinschaftlichen Naturschwimmteich und die romantische Parkanlage mit Panoramablick, Champagner-Lounge und Feuerstellen, zu nutzen.

Fotos: Golden Hill Country Chalets & Suites

[www.golden-hill.at](http://www.golden-hill.at)

## Die Schweizer Hotel-Ikone

**1**00 Jahre Bauhaus: Eine elegante Fassade und Möbel im Midcentury-Design – das Bellevue Parkhotel & Spa Adelboden ist komplett renoviert. Und mit Franziska Richard als GM führt es die Eigentümerfamilie nun wieder selbst

Es ist ein Juwel der klassischen Moderne. Eine Schweizer Hotelikone: das Bellevue Parkhotel & Spa in Adelboden mit seiner eleganten, schnörkellosen Fassade, errichtet 1931 im Stil des Bauhauses. Über mehrere Jahre wurde es renoviert. Nun ist es fertig. Zunächst befreiten die Basler Architekten Buchner Bründler das Erdgeschoss von den kleinen, in den 1970er-Jahren eingebauten Fenstern. Durch Panorama-Glasscheiben fällt das Licht ins Restaurant »belle vue« und in die dahinter liegende »bar + lounge«. Die Holzdecke spielt mit unterschiedlichen Höhen, Eichendielen zieren den Boden. Eine Preziose ist die Bar aus brüniertem



Messing, Glas und Mooreiche, gegenüber knistert Feuer in einem modernen Kamin. Midcentury-Möbel korrespondieren augenzwinkernd mit der Geschichte des Hauses. »Vorwärts zu den Wurzeln, so haben wir den Prozess dieser tiefen Renovierung genannt«, sagt Franziska Richard. Die 50-jährige Journalistin und diplomierte Hotelière hat die Führung des Hauses vor wenigen Monaten übernommen; sie ist die inzwischen dritte Managerin aus der Eigentümerfamilie.

Überraschend sind auch die nach und nach renovierten Doppelzimmer »Clas-



sic« und die Junior Suites, alle lichtdurchflutet. Moderne Kelimteppiche auf Eichenparkett und hübsche Details nehmen ihnen den Charakter eines typischen Hotelzimmers. Individuell angefertigt wurden die Schranktüren aus Rattan-Thonet-Geflecht. Zeitlos stilvolle Möbel erfreuen nicht nur das Auge: Stühle und Tische von Charlotte Perriand und Carlo Mollino, Lampen von Seppo Koho oder ein Wishbone-Stuhl des dänischen Designers Hans J. Wegner.

Das Parkhotel Bellevue & Spa ist in der Schweiz ein architektonisches Unikat. Denn nach dem Ersten Weltkrieg verhängte der Staat einen Baustopp für Hotels (bis nach dem Zweiten Weltkrieg), um die darübende Hotellerie zu schützen. Das Parkhotel erhielt nur deshalb eine Genehmigung, weil sein ursprünglicher Holzbau kurz zuvor niedergebrannt war. Und so ablehnend die Adelbodener dem modernen Steinbau damals gegenüber standen, so sehr zieht er heute Architekturliebhaber und Freunde des klassischen Designs an. Der Bau des Spa (2001)

und die Renovierung des Indoor-Pools mit Sauna, Dampfbädern und Ruhezonen (2009) waren bereits ein erster Schritt zurück zur architektonischen Klarheit: Die gelungene Komposition aus Sichtbeton, Glas und Holz folgt dem Grundsatz des Visual Cleanings. Gemeint ist, dass das klare und schmucklose Design den Geist der Gäste beruhigt.

Fotos: Bellevue Parkhotel & Spa Adelboden

[www.bellevue-parkhotel.ch](http://www.bellevue-parkhotel.ch)



## Mehr als 200 Gäste setzen sich im Berliner Ellington Hotel für Menschenrechte ein

Über 250 Gästen waren der Einladung zum „Stimmen für Gerechtigkeit Dinner“ im Ellington Hotel gefolgt, um mehr über die Arbeit von Human Rights Watch zu erfahren. In feierlicher und stimmungsvoller Atmosphäre versammelten sich Unternehmer, Investoren, Künstler, Schauspieler und viele interessierte Gäste, die von den Experten von Human Rights Watch aus erster Hand über ihren Einsatz in oft widrigen und gefährlichen Situationen hörten.

Das ehrenamtliche Berliner Komitee von Human Rights Watch freute sich über so viel Interesse und Zuspruch für die Menschenrechte. Die Co-Vorsitzenden des Komitees, Louisa Lee-Reizes und Melissa Schneider-Sickert, zeigten sich überwältigt: „Menschenrechte brauchen eine starke Zivilgesellschaft, um Hass und Populismus entgegen zu treten. Die Zustimmung und Unterstützung, die wir heute Abend im Raum gespürt haben, war ansteckend und ermutigend“. Auch Dr. Sigrid Streltzki und Ekkehard Streltzki, die die Ausrichtung des Abends seit vielen Jahren im Ellington Hotel unterstützen, waren begeistert vom Engagement der Anwesenden, die am Abend 505.673€ für die globale Menschenrechtsarbeit spendeten.

„Dank des Einsatzes unseres Berliner Komitees erfährt die Menschenrechtsarbeit eine große Sichtbarkeit“ so Nesrin Thomsen, Direktorin für Development & Outreach von Human Rights Watch. „Die Unterstützung, die wir in Berlin erfahren haben, motiviert uns alle sehr“.

Foto: Eva Oertwig

[www.hrw.org/de](http://www.hrw.org/de)  
[www.ellington-hotel.com](http://www.ellington-hotel.com)

## Das Steak war schuld – warum Stephan Bode, Hotel- direktor im SCHWARZWALD PANORAMA Hotel in Bad Herrenalb wurde

So einfach und doch so bedeutend: Ein Bio-Lummersteak war der Auslöser für Stephan Bodes nachhaltigen Werdegang. Denn das Steak schrumpfte in der Pfanne nicht wie es bei konventionellen Steaks der Fall ist, sondern behielt seinen Umfang. Die Qualität überzeugte ihn und weckte so das Interesse für Bio-Lebensmittel – der erste kleine Schritt in ein nachhaltigeres Leben und Arbeiten war getan. Weiter ging es zunächst mit kleinen Schritten im Privatleben, wie einer Raucherentwöhnung und mehr Sport. Dass diese kleinen Änderungen des Lebensstils zu einem eigenen nachhaltig geführten 4\* S Hotel mit eigener Nachhaltigkeitsbeauftragten führen würden, ahnte Stephan Bode damals noch nicht. Doch das Umdenken hatte begonnen und Schritt für Schritt wurde so auch der Weg für eine grünere Hotelpraxis geebnet.

Für Bode zu diesem Zeitpunkt schon nahezu selbstverständlich, hatte er doch als Geschäftsführer zuvor bereits einen anderen Betrieb, das Bio-Seehotel im thüringischen Zeulenroda, in ein umweltfreundliches Tagungshotel verwandelt.

Die Begeisterung und der Spaß an der täglichen Umsetzung von Nachhaltigkeit sind sowohl Stephan Bode, als auch dem SCHWARZWALD PANORAMA deutlich anzumerken. „Mir geht es um den Sinngehalt für den Menschen und unseren natürlichen Lebensraum“, erklärt er. Passend zum ersten Schlüsselmoment spielt Kulinarik auch heute noch eine besondere Rolle im Hotel: Slow Food, regionale und Bio-Lebensmittel, Basenfasten, Zero Waste Buffets und mehr zeichnen die Küche des SCHWARZWALD PANORAMA aus. Doch auch außerhalb des Restaurants ziehen sich umweltfreundliche Initiativen wie ein grüner Faden durch das Konzept. Die verwendeten Reinigungsmittel sind selbstverständlich biologisch abbaubar, bei Lieferanten wird auf kurze Transportwege und wenig Verpackung geachtet und der eigene Garten mitsamt Hochbeeten wird möglichst natürlich gehalten um so den Artenschutz zu fördern.



Stephan Bode

Im SCHWARZWALD PANORAMA bezieht sich die Nachhaltigkeit jedoch nicht nur auf den Hotelalltag selbst, sondern auch auf die Gesundheit der Gäste. Gemeinsam mit dem angrenzenden Gesundheitscampus bietet das Selfness- und Gesundheitskonzept des Hotels verschiedenste Anwendungen für Körper, Geist und Seele: Einen großzügigen Spa-Bereich für pure Entspannung gibt es hier genauso wie abgestimmte Ernährungs- und Detoxkuren, Waldbaden, Yoga und Traditionelle Chinesische Medizin.

Wie gut die nachhaltige Strategie auf allen Ebenen ankommt, wird nicht nur an den vielen Auszeichnungen und Zertifizierungen deutlich, sondern auch am Feedback durch Gäste und Mitarbeiter gleichermaßen.

Mit dem SCHWARZWALD PANORAMA hat Stephan Bode, Träger des B.A.U.M.-Umweltpreises und Spirit at Work Awards, bereits einiges erreicht. Seine eigenen Erfolge allein reichen ihm allerdings noch lange nicht. Die Zukunft des Tourismus ist nachhaltig, da ist sich Bode sicher: „Generell wünsche ich mir, dass touristische Anbieter, insbesondere Hotels und Gastronomiebetriebe, das Thema Nachhaltigkeit zu 100 % in ihre Wertschöpfungsketten integrieren und dabei verstehen, dass ein weiter so langfristig nicht funktionieren wird.“

Foto: SCHWARZWALD PANORAMA

[www.schwarzwald-panorama.com](http://www.schwarzwald-panorama.com)



## YTL Hotels feiert die Eröffnung des Monkey Island Estates

Vom historischen Anwesen des Duke of Marlborough zum sorgsam gestalteten Luxushotel

Es ist soweit! YTL Hotels freuen sich über die offizielle Eröffnung ihres Monkey Island Estate, Bray-on-Thames. Das Anwesen befindet sich auf einer idyllischen Themse-Insel unweit von London. Seine illustre Geschichte reicht über 800 Jahre zurück und war schon Treffpunkt für Mönche, Aristokraten sowie Schriftsteller. Heute ist das Monkey Island Estate ein wunderbarer Rückzugsort – ein privater Inseltraum mit ganz entspanntem Luxus inmitten der Natur.

Ein Pavillon aus blendend weißem Backstein und ein Gebäude, das einem Tempel gleicht, betten sich in eine typisch englische Gartenanlage, ganze sieben Hektar weit.

Entspannung und Wohlgefühl finden sich im The Floating Spa. Und der Name ist Programm – denn das Spa befindet sich auf einem Boot am Themseufer des Anwesens. Passend dazu haben die Spa-Experten einige Signature Treatments kreiert, die sich rund um das kraftvolle Element Wasser drehen.

Bray-on-Thames mit seiner kulinarischen Exzellenz ist eine Pilgerstätte für Feinschmecker. Denn Bray ist das einzige Dorf der Welt, in dem es gleich drei Sternerestaurants gibt. Eine Destination für Kulinarik-Enthusiasten. Mit der Monkey Island Brasserie unter der Leitung von Küchenchef William Hemming kommt noch ein weiteres Genießer-Highlight dazu.

Foto: YTL Hotels

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

## Neues Museum auf Schloss Lomnitz eröffnet

Multimediale Ausstellung führt durch drei Jahrhunderte

Auf drei Etagen des barocken Schlosses von Łomnica (Lomnitz) können Besucher eine Zeitreise durch drei Jahrhunderte unternehmen. Dabei tauchen sie ein in die Lebensgeschichten der früheren Besitzer, ihrer Familien und der Bediensteten und erleben die Veränderungen im Hirschberger Tal der Schlösser und Gärten. Das als deutsch-polnisches Projekt mit finanzieller Unterstützung der EU entstandene neue Schlossmuseum wurde am 17. März 2019 offiziell eröffnet.



Schloss Lomnitz

Das im Jahre 1720 erbaute Barockschloss von Lomnitz gehörte über mehrere Generationen im 18. Jahrhundert einer Dynastie reicher Leinwandhändler. Deren große Zeit endete, als billige Baumwolle und industriell gefertigte Waren den Markt überschwemmten. Doch Lomnitz erlebt bald danach eine neue Blüte, als im Laufe des 19. Jahrhunderts die preußische Königsfamilie im Hirschberger Tal ihre Sommerresidenzen bauen lässt und mit ihr viele Adelige und Künstler die romantische Landschaft am Rande des Riesengebirges für sich entdecken. Der preußische Gesandte Carl Gustav Ernst von Küster übernimmt das Anwesen, lässt das

Schloss im Stil der damaligen Zeit klassizistisch umbauen, bringt von seinem Aufenthalt am Hof von Neapel ein wenig italienisches Flair mit nach Lomnitz und baut dort eine moderne Landwirtschaft auf.



Schlossherrin Elisabeth von Küster bei der Museumseröffnung

Bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs bleibt das Anwesen im Besitz der Familie von Küster, dann wird Lomnitz zu Łomnica und eine landwirtschaftliche Produktionsgenossenschaft übernimmt den Gutshof. In das Schloss zieht später eine Schule, im Sommer wird der Park zum Ferienlager. Mit der Zeit verfällt das Anwesen, die Schule zieht nach einem Brand aus, das Schloss verkommt zur Ruine. So finden es Elisabeth und Ulrich von Küster vor, als sie 1991 zum ersten Mal das ehemalige Familienanwesen besuchen. Beherzt greift das junge Paar bei einer Auktion zu, schafft Schritt für Schritt, was anfangs kaum einer für möglich gehalten hat. Lomnitz wird gerettet, Schloss und Gut sind heute eine der größten Touristenattraktionen im Südwesten Polens. Das Beispiel machte Schule und so hauchten auch andere deutsche und polnische Idealisten den alten Schlossruinen im Hirschberger Tal neues Leben ein.

Fotos: Ellen Röhner, Klaus Klöppel

[www.palac-lomnica.pl](http://www.palac-lomnica.pl)  
Mehr zur Region unter:  
[www.talderschloesser.de](http://www.talderschloesser.de)

# Schloss Wernersdorf erhält neues Seehaus

## 5-Sterne-Hotel verdoppelt sein Zimmerangebot

**A**m Barockschloss Pakoszów (Wernersdorf), dem bisher einzigen 5-Sterne-Hotel im Hirschberger Tal, wurde mit dem Bau eines neuen Seehauses begonnen. Zu den 19 Zimmern im Schloss kommen weitere 23 Luxuszimmer, zwei Appartements sowie ein multifunktional nutzbarer Restaurant- und Bankettsaal.

Der Architekt Christopher Schmidt-Münzberg, der bereits den Wiederaufbau des Schlosses verantwortete, plant nun einen Anbau, der sich völlig von den barocken Formen des Hauptgebäudes unterscheidet. Der zweigeschossige moderne Neubau soll so nicht in Konkurrenz zu dem bisherigen Gebäude treten, sondern einen eigenen Charakter bekommen.

In einem leichten Bogen schmiegt sich das Gebäude mit seinen klaren Formen dicht an das Ufer des Schlossteichs. Dieser wird vergrößert und soll nach den Vorstellungen des Architekten künftig auch zum Baden mit einzigartigem Blick auf das Riesengebirge und die nahegelegene Ruine von Burg Chojnik (Kynast) einladen.

Die Korridore des neuen Gebäudes dienen nicht nur als Verbindung zu den Zimmern, sondern werden in Nischen zu beiden Seiten Platz für Kunstwerke bieten. Schmidt-Münzberg ließ sich hierfür

### Modell des neuen Seehauses in Wernersdorf



von Le Corbusiers Idee der „promenade architecturale“ inspirieren. Anders als im



Schloss Wernersdorf erhält einen modernen Anbau mit Blick aufs Riesengebirge und die Burgruine Kynast

historischen Gebäude werden die Gästezimmer im Neubau alle den gleichen Grundriss haben, sollen aber ebenfalls einen 5-Sterne-Standard aufweisen und zudem über große Terrassen oder Balkone zur Seeseite verfügen.

Der neue Multifunktionsraum schließt an das bestehende Gourmetrestaurant an, kann aber auch separat als Restaurant, für Feste oder Veranstaltungen genutzt werden. Einige der mächtigen Stützpfeiler des Schlossgebäudes werden in den neuen Raum integriert. Unter dem Fußboden fließt der Mühlgraben, der die ehemalige Leinenbleiche von Wernersdorf mit Wasser versorgte. Er wird durch eine Verglasung für die Gäste erlebbar bleiben.

Mit dem Neubau verdoppelt Schloss Wernersdorf nicht nur seine Übernachtungskapazitäten, sondern bietet auch neue Möglichkeiten für Tagungen, Veranstaltungen und Feiern. Mit der Her-

stellung der Fundamente wurde bereits begonnen, bis Herbst 2020 soll das neue Seehaus fertiggestellt werden. Auf die Gäste wirkten sich die Bauarbeiten so gut wie gar nicht aus, da die Zufahrt von der Rückseite erfolge und die bisherigen Zimmer zur anderen Seite ausgerichtet seien, versichert der Architekt.

Schloss Wernersdorf, das einst berühmte Gäste wie Friedrich II. und den US-Präsidenten Quincy Adams beherbergte, war 2005 von Nachfahren der letzten deutschen Besitzer erworben worden. Das Ärzte-Ehepaar aus dem Saarland verwandelte die Ruinen in das erste 5-Sterne-Hotel im Hirschberger Tal. Wernersdorf liegt am Rande des Riesengebirges, eine gute Autostunde von Görlitz entfernt.

Fotos: Christopher Schmidt-Münzberg

[www.schloshotel-wernersdorf.de](http://www.schloshotel-wernersdorf.de)

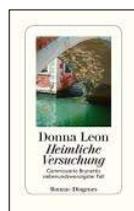


Das Kochbuch für alle,  
die wenig Zeit haben

**Schlank! Für Berufstätige**  
Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode

Dr. med. Anne Fleck (Text), Bettina Matthaei (Rezepte)  
Becker Joest Volk Verlag  
200 Seiten, 29,95 Euro  
ISBN: 978-3-95453-160-8

Mit Schlank! für Berufstätige ganz einfach und zeitsparend Fettpolster schmelzen lassen, gleichzeitig eine gesundheitlich wichtige Darmsanierung durchführen und alle wichtigen Nährstoffdepots im Körper auffüllen. Um diese Ziele zu erreichen, wurden spezielle Rezepte mit optimaler Nährstoffzusammensetzung und gut verfügbaren Zutaten entwickelt, die darüber hinaus eine besondere Eignung für Berufstätige haben. Die Rezepte wurden von der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei, auf Herz und Nieren geprüft und gewissenhaft nachgekocht. Ein Kochbuch das in einzigartiger Weise praxiserprobt und alltagstauglich ist. Die Doc Fleck Methode, die nicht nur entzündliche Prozesse im Körper deutlich senkt, sondern auch langfristig die Kalorienaufnahme über ein neu aufgebautes Darmmilieu reduziert, ist im Buch anschaulich zusammengefasst.



Commissario Brunetti  
siebenundzwanzigster Fall

**Heimliche Versuchung**

Donna Leon  
Diogenes  
336 Seiten, 24,00 Euro  
ISBN: 978-3-257-07019-4

Als eine Bekannte von Paola in der Questura vorspricht, glaubt Brunetti zunächst, sie mache sich unnötig Sorgen um ihre Familie. Da wird ihr Mann im Koma ins Krankenhaus eingeliefert. Ein Überfall und Verbindungen ins Drogenmilieu liegen nah. Konkrete Anhaltspunkte fehlen. Und doch stößt der Commissario allerorten auf Betrügereien, ja sogar auf ein Leck in der Questura. Fakten bekommt er keine zu fassen, geschweige denn einen Täter. Aber sein Gerechtigkeitsinn lässt ihm keine Ruhe.



Ein zerrissenes Indien zwischen  
Tradition und modernem Heute

**Wir, die wir jung sind**

Preti Taneja  
C.H. Beck  
629 Seiten, 26,00 Euro  
ISBN: 978-3-406-73447-2

Eine dramatische Familiengeschichte, die zugleich die Geschichte eines Firmenimperiums und eines Landes, die brutale, letztlich scheiternde Machtübergabe von den Alten zu den Jungen darstellt, von den Männern zu den Frauen. Der alte Devraj, ehemaliger Maharadscha und Chef eines mächtigen indischen Mischkonzerns, der nur ehrfürchtig „The Company“ genannt wird, ist alt geworden und will sein Erbe verteilen. Er hat drei Töchter, Ranjit Singh, sein Berater, Teilhaber und Wegbegleiter, hat zwei Söhne, die ebenfalls mit bedacht werden sollen. Wer wird sich durchsetzen in diesem umfassenden Machtkampf, der auch ein Geschlechterkampf ist?

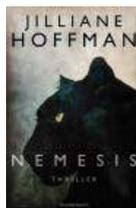


Was, wenn du dir selbst nicht  
mehr trauen kannst?

**Der gute Sohn**

Jeong Yu-jeong  
Unionsverlag  
320 Seiten, 19,00 Euro  
ISBN: 978-3-293-00541-9

Yu-jin ist der perfekte Schüler, der erfolgreiche Schwimmer, der gute Sohn. Doch eines Morgens ist alles anders. Er erwacht von einem metallischen Geruch. Seine Klamotten sind blutverschmiert, rote Fußspuren führen zu seinem Bett. Mit wachsendem Grauen folgt er ihnen ins Untergeschoss, wo er eine entsetzliche Entdeckung macht: Seine eigene Mutter liegt tot im Wohnzimmer, die Kehle sauber durchtrennt. Seine Erinnerungen an den letzten Abend sind wie ausgelöscht. Was ist geschehen? Und wieso scheinen alle Hinweise auf ihn selbst zu deuten?



Teil 4 der Cupido-Reihe

**Nemesis**

Jilliane Hoffman  
Wunderlich  
528 Seiten, 22,95 Euro  
ISBN: 978-3-8052-5072-6

Ein Blitz in einem Kreis, eingebrannt in die Haut der Toten: Als Staatsanwältin CJ Townsend das Branding auf der Schulter der Frauenleiche sieht, ist sie sicher: Das ist die Handschrift des Snuff-Clubs, der vor einigen Jahren ganz Florida in Atem hielt. Die Mitglieder bezahlen viel Geld, um per Live-Stream zu beobachten, wie Frauen brutal vergewaltigt und getötet werden. CJ weiß alles über die perverse Inszenierung der Morde, von den Teilnehmern „das Spiel“ genannt. Und sie kennt die Namen der Mitglieder, zu reich und einflussreich, um jemals von der Justiz belangt zu werden. Wenn sie weitere Morde verhindert will, muss CJ das Gesetz in die eigenen Hände nehmen. Dann verschwindet erneut eine junge Frau ...



Autobiographische Erzählungen und Begebenheiten aus Gesellschaft und Geschichte

**Kaffee und Zigaretten**

Ferdinand von Schirach  
Luchterhand Literaturverlag  
192 Seiten, 20,00 Euro  
ISBN: 978-3-630-87610-8

»Kaffee und Zigaretten« verwebt autobiographische Erzählungen, Aperçus, Notizen und Beobachtungen zu einem erzählerischen Ganzen, in dem sich Privates und Allgemeines berühren, verzahnen und wechselseitig spiegeln. Es geht um prägende Erlebnisse und Begegnungen des Erzählers, um flüchtige Momente des Glücks, um Einsamkeit und Melancholie, um Entwurzelung und die Sehnsucht nach Heimat, um Kunst und Gesellschaft ebenso wie um die großen Lebensthemen Ferdinand von Schirachs, um merkwürdige Rechtsfälle und Begebenheiten, um die Idee des Rechts und die Würde des Menschen, um die Errungenschaften und das Erbe der Aufklärung, und um das, was den Menschen erst zum Menschen macht.



## Epos über den mexikanisch-amerikanischen Drogenkrieg

### Jahre des Jägers

Don Winslow  
Droemer HC  
992 Seiten, 26,00 Euro  
ISBN: 978-3-426-28219-9

Art Keller, der berühmte US-Drogenfahnder, steht vor der Aufgabe seines Lebens: die amerikanische Anti-Drogen-Politik ist gescheitert, die Menge des jährlich importierten Heroins hat sich vervielfacht. So viele Amerikaner wie noch nie sind opiatabhängig. Die mächtigen mexikanischen Drogenkartelle versuchen, die amerikanische Regierung zu unterwandern - an deren Spitze ein umstrittener neuer Präsident steht. Art Keller folgt den Spuren des verschwundenen legendären Drogenbosses Adan Barrera und findet sich in einen brutalen und gnadenlosen Kampf gegen beide Seiten verstrickt.



## Wenn aus der Wahrheit Böses wächst

### Das Bekenntnis

John Grisham  
Heyne Verlag  
592 Seiten, 24,00 Euro  
ISBN: 978-3-453-27213-2

Oktober 1946 in Clanton, Mississippi. Pete Banning ist einer der angesehensten Bürger der Stadt. Der hochdekorierte Kriegsveteran hat es als Oberhaupt einer alt eingesessenen Familie mit dem Anbau von Baumwolle zu Reichtum gebracht. Er ist ein aktives Mitglied der Kirche, ein loyaler Freund, ein guter Vater, ein verlässlicher Nachbar. Doch eines Morgens wendet sich das Blatt. Pete Banning steht in aller Früh auf, nimmt ein leichtes Frühstück zu sich, fährt zur Kirche und erschießt den Pfarrer. Die Nachricht verbreitet sich wie ein Lauffeuer.



## Packender Thriller – Ein besonders harter Fall für Clara Vidalis

### Schmerzmacher Ein Clara-Vidalis-Thriller

Veit Etzold  
Knaur TB  
400 Seiten, 10,99 Euro  
ISBN: 978-3-426-52112-0

Hauptkommissarin Clara Vidalis findet sich in einem Albtraum wieder, als mehrere Tötungsdelikte, die als Suizide getarnt sind auftauchen, in denen die DNS von Ingo M. sichergestellt wird – desselben Ingo M., der vor über zwanzig Jahren ihre kleine Schwester missbraucht und ermordet hat. Und dessen sterbliche Überreste in der Berliner Rechtsmedizin seziiert wurden. Wie kann es sein, dass ein Toter mordet, wieder und wieder? Und warum hat sich sein Modus Operandi, die Handschrift jedes Mörders, so verändert? Die Wahrheit ist handfester und zugleich entsetzlicher, als Clara es sich in ihren dunkelsten Nächten ausgemalt hat.



## Eine wahre Geschichte

### Die Aussprache

Miriam Toews  
HOFFMANN UND CAMPE Verlag  
256 Seiten, 22,00 Euro  
ISBN: 978-3-455-00509-7

Acht Frauen. 48 Stunden Zeit, die eigene Geschichte umzuschreiben. Jahrelang haben sie versucht, mit dem, was geschehen ist, zurechtzukommen. Jetzt haben die Frauen einer abgeschieden lebenden Gemeinschaft die Gelegenheit, alles anders zu machen. Und so ergreifen sie das Wort. Sollen sie bleiben oder gehen? Bleiben sie, dann müssen sie nicht nur angehört werden, sondern auch verzeihen. Gehen sie, müssen sie in einer ihnen gänzlich unbekanntem Welt den Neuanfang wagen.



## Leben, Lieben, Leiden – eine einzigartige Geschichte, die mitten ins Herz trifft!

### Mein Jahr mit Dir

Julia Whelan  
Penguin Verlag  
440 Seiten, 13,00 Euro  
ISBN: 978-3-328-10321-9

Du kannst dein Leben planen, aber nicht deine große Liebe ... Es soll das Jahr ihres Lebens werden. Mit einem Stipendium erfüllt sich Ella endlich ihren lang ersehnten Traum von einem Auslandsjahr in Oxford. Doch gleich am ersten Tag stößt sie dort mit dem arroganten Jamie Davenport zusammen, der zu allem Übel auch noch ihren Literaturkurs leitet. Als Ella und Jamie eines Abends gemeinsam in einem Pub landen, kommen sie sich viel näher als geplant. Und obwohl sie sich dagegen wehrt, spürt Ella, dass sie sich in ihn verlieben wird. Sie ahnt nichts von Jamies tragischem Geheimnis und davon, dass diese Liebe sie vor die größte Entscheidung ihres Lebens stellen wird ...



## Der Dreizehnjährige, der auf die Waage stieg und sich um den Verstand verliebte

### Junger Mann

Wolf Haas  
HOFFMANN UND CAMPE Verlag  
240 Seiten, 22,00 Euro  
ISBN: 978-3-455-00388-8

„Mit vier Jahren brach ich mir zum ersten Mal das Bein. Mein großer Bruder hatte zusammen mit seinen noch größeren Freunden und deren noch größeren Brüdern eine Sprungschanze gebaut. Eine Schanze baute man, indem man eine Schaufel organisierte und Schnee auf einen Haufen schaufelte. Dann trampelte man darauf herum. Dann fuhr der Beste los und sprang am weitesten. Nach ihm der Zweitbeste am zweitweitesten. Zuletzt mein Bruder. Dann ich.“ Auf diese Weise lernt der junge Mann früh den Vorteil von Unfällen schätzen: Trostschokolade. Und den Nachteil von Trostschokolade: Übergewicht. Mit 13 beginnt er in den Sommerferien eine radikale Abmagerungskur. Weil ihn unvorbereitet dieses zauberhafte Lächeln getroffen hat. Das Gute am Verlieben: Die Elsa. Das Problem am Verlieben: Ihr Ehemann. Der Lastwagenfahrer Tschö. Mit jedem Kilo, das der junge Mann abnimmt, sieht er seine Chancen bei ihr steigen.

## Konsum alkoholischer Getränke und chronische Nierenerkrankungen

**D**ass das Risiko für koronare Herzkrankheiten bei Menschen, die moderate Mengen alkoholischer Getränke konsumieren, geringer ist als bei Abstinente und bei Vieltrinkern, ist mittlerweile in vielen Studien gezeigt worden. Doch wie sieht das bei anderen Krankheiten aus, beispielsweise bei chronischen Nierenleiden? Da es hierbei eine Reihe von Gemeinsamkeiten und ähnlichen Risikofaktoren wie bei koronaren Herzkrankheiten gibt, überprüften amerikanische Forscher, ob ein moderater Konsum alkoholischer Getränke auch mit weniger Nierenleiden einhergeht.

### ARIC-Studie: Hohe Teilnehmerzahl, lange Beobachtungsdauer

Dazu wurden die Daten einer großen Beobachtungsstudie herangezogen, die in vier amerikanischen Gemeinden über 12.000 Männer und Frauen unterschiedlicher ethnischer Herkunft mittleren Alters rekrutiert hatte.

In dieser Studie (ARIC = Atherosclerosis Risk in Communities, engl. für Arteriosklerose-Risiko in Gemeinden) wurden die Menschen mehrfach medizinisch untersucht. Zu Studienbeginn machten sie unter anderem Angaben zu ihrem Essverhalten, ihrem Bewegungsverhalten und ihrem Einkommen. Außerdem wurden sie dazu befragt, ob und wie häufig sie alkoholische Getränke zu sich nehmen. Als Standarddrink galt ein Glas Wein mit etwa 120 ml, ein Glas Bier mit ca. 350 ml oder rund 4 cl Spirituosen.

Die Studienteilnehmer wurden anhand ihrer Konsumgewohnheiten in 6 Kategorien unterteilt:

- lebenslang Abstinente
- ehemalige Konsumenten
- $\leq 1$  Standarddrink/Woche

- 2 – 7 Standarddrinks/Woche
- 8 – 14 Standarddrinks /Woche
- $\geq 15$  Standarddrinks /Woche

### Moderater Konsum geht nicht an die Nieren – im Gegenteil

Während der rund 24 Jahre langen Beobachtungszeit kam es zu 3.664 Fällen von chronischen Nierenerkrankungen, die entweder durch Laborwerte (z. B. Filtrationsrate der Nieren) oder eine entsprechende Krankenhauseinweisung bzw. Diagnose ermittelt wurden. Diese Daten setzten die Forscher in Bezug zum Konsum alkoholischer Getränke. Nach Berücksichtigung wichtiger Einflussfaktoren zeigte sich, dass aktuelle Konsumenten im Vergleich zu lebenslang Abstinente ein um 12 bis

pro Woche am besten ab. Das Risiko unter Abstinente und früheren Konsumenten war dagegen um rund 14 % erhöht. Damit kann ein „Sick Quitter Effekt“ ausgeschlossen werden – diesen führen Kritiker häufig an und behaupten, moderate Konsumenten schnitten nur deshalb gut ab, weil unter den Abstinente viele seien, die aufgrund einer Krankheit keine alkoholischen Getränke mehr zu sich nehmen.

### J-Kurve erneut bestätigt

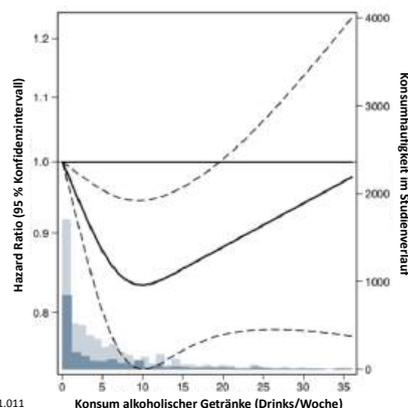
Die Berechnungen unter allen aktuellen Konsumenten alkoholischer Getränke ergaben zudem, dass das Risiko für chronische Nierenerkrankungen linear von einem bis zu 10 Drinks pro Woche sank. Wer sich zwischen 10 und 20 Drinks wöchentlich gönnte, hatte zwar immer noch ein verringertes Risiko, es näherte sich aber allmählich wieder dem Ausgangspunkt. Ab 20 Drinks pro Woche fand sich keine signifikante Risikosenkung mehr. Dies bestätigt einmal mehr die aus anderen

Zusammenhängen bekannte J-förmige Beziehung, die bei leichtem bis moderatem Genuss Vorteile findet – aber weder bei Abstinenz noch bei hohem Konsum.

### Risiko für chronische Nierenerkrankungen unter aktuellen Konsumenten

- Risikovergleich unter allen aktuellen Konsumenten
- Referenzgruppe: Konsumenten von bis zu 1 Standarddrink/Woche (HR = 1,0)
- multivariat adjustiert, z. B. Alter, Energiezufuhr, Einkommen, Bildung, Rauchen, körperliche Aktivität
- dunkle Balken: Konsumhäufigkeit von Probanden, die nierenkrank wurden
- helle Balken: Konsumhäufigkeit von Probanden, die nierengesund blieben

Hu, EA et al., Journal of Renal Nutrition 2019; doi: 10.1053/j.jrn.2019.01.011



29 % verringertes Risiko für chronische Nierenleiden aufwiesen. Am geringsten fiel das Risiko bei einem Konsum von 8 bis 14 Drinks pro Woche aus, also dem, was unter einem moderaten Konsum verstanden wird. Bei ehemaligen Konsumenten fand sich kein Zusammenhang zum Auftreten chronischer Nierenleiden.

Wurden die Teilnehmer mit dem geringsten Konsum (bis zu einem Drink pro Woche) als Vergleichsgruppe gewählt, schnitt wiederum die Gruppe mit einem durchschnittlichen Konsum von 8 bis 14 Drinks

Grafik: Deutsche Weinakademie

Deutsche Weinakademie GmbH  
Platz des Weines 2  
55294 Bodenheim  
Telefon: +49 6135 9323-0  
Fax: +49 6135 9323-110

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

## Süßstoffhaltige „Diät-Getränke“ steigern ischämische Schlaganfälle, koronare Herz-erkrankung und Gesamtsterblichkeit

**A**m 14. Februar 2019 erschien online in der Zeitschrift „Stroke“ (1) das Ergebnis von 82.000 Frauen der Women’s Health Initiative Observational Study: Das Risiko für tödliche und nicht-tödliche Schlaganfälle war um 23% höher bei den Frauen, die angaben, vergleichsweise am meisten süßstoffhaltige Diätgetränke konsumiert zu haben: Diese berichteten über zwei oder mehr künstlich gesüßte Getränke pro Tag, im Unterschied zur niedrigsten Gruppe über keines oder weniger als eines pro Woche. Zusätzlich zu schon bekannten, ähnlichen Assoziationen wurde jetzt neu beschrieben, dass die Gruppe mit dem höchsten Konsum von „Diätgetränken“ ein um 81% höheres Risiko für SAO (Small Artery Occlusions = Verschlüsse kleiner Arterien) in den Gehirngefäßen hatte. Auf die Wichtigkeit dieser Verschlüsse der kleinen Arterien (SAO) für die Schlaganfälle unter künstlichen Süßstoffen wies die Erstautorin der Studie, Yasmin Mossavar-Ramani vom Albert Einstein-College of Medicine in New York City besonders hin.

Die 82.000 Teilnehmerinnen an der Studie waren 50-79 Jahre alt und wurden von 1993-1998 rekrutiert. Drei Jahre nach der Eingangsuntersuchung fand eine körperliche Überprüfung mit Blutabnahmen statt. Sie hatten einen Fragebogen auszufüllen und anzugeben, wie viel künstlich gesüßte Getränke sie in den vorangegangenen drei Monaten konsumiert hatten (wie etwa Diet Coke (Cola light) oder Diät-Fruchtgetränke in 12-Unzen-Dosen). Eingeteilt wurde in neun Kategorien, von „nie“ bis zu „6x täglich“. Die Rasse/Ethnizität und der Body Mass Index wurden berücksichtigt. Erfasst wurde ebenfalls der Konsum von mit Zucker gesüßten Getränken, welcher aber nicht mit den untersuchten Ereignissen assoziiert war (1).

Schon 2017 war an 4.400 Teilnehmern der Framingham Heart Study Offspring Cohort (mit meist weißen Männern und Frauen) eine Assoziation zwischen hohem Konsum von Getränken mit künstlichem Süßstoff und dem Risiko für Demenz und kardiovaskulären Ereignissen einschließlich Schlaganfall berichtet worden (2). In dieser prospektiven Kohortenstudie waren mit Zucker gesüßte Getränke auch nicht mit Schlaganfall oder Demenz assoziiert. Matthew P. Pase, der führende Autor dieser Untersuchung betonte, dass dieser Befund aber „keine Evidenz dafür sei, dass zuckergesüßte Getränke sicher seien“.

Bereits in einer früheren Untersuchung an Teilnehmern der Women’s Health Initiative Study hatte man einen um 30% gesteigerten Anstieg kardiovaskulärer Ereignisse und der Gesamtmortalität bei den Teilnehmerinnen gefunden, die täglich zwei oder mehr „Diät-Getränke“ konsumiert hatten (3).

### Kommentar

Der Referent propagiert seit seiner Jugend vehement, nur Leitungswasser zu trinken, welches man am Besten in Glasflaschen abfüllen und vor allem in der wärmeren Jahreszeit in den Kühlschränken stellen könne. Erfreulicherweise konnte er an seinen Studien- und Wirkungsorten in Graz, Stockholm, Wien, Ulm, Gießen und Bochum immer Leitungswasser von guter bis ausgezeichneter Qualität trinken. Die einzige Ausnahme war während seiner Studienzeit 1959/60 in Bonn, wo das Wasser von den Alliierten Besatzungsbehörden stark chloriert war und daher kaum genießbar war. Der Krankenhaushygieniker und Umweltmediziner Prof. Franz Daschner propagierte und initiierte in Freiburg schon vor langer Zeit, an den Kliniken nur Leitungswasser zur Verfügung zu stellen, welches man

auf den Stationen selbst mit Kohlensäure versehen konnte, wenn man das wollte. Auch in Pflegeheimen etwa in Sachsen traf der Referent auf solche Vorrichtungen. Wenn ich an meiner Bochumer Klinik den ständigen An- und Abtransport von vollen und leeren Wasserflaschen sehe, frage ich mich, ob das wirklich nötig ist. Aber die Qualität eines Krankenhauses wird heute von vielen Patienten nicht immer nur an der medizinischen Leistung, sondern auch am Essen und Trinken beurteilt.

*Helmut Schatz*

### Literatur

- (1) Yasmin Mossavar-Rahmani et al.: Artificially sweetened beverages and stroke, coronary heart disease, and all-cause mortality in the Women’s Health Initiative. Originally published 14 Feb 2019. Stroke. 2019. 50:555-562
- (2) Matthew P. Pase et al.: Sugar- and artificially sweetened beverages and the risks of incident stroke and dementia. Originally published 20 Apr 2017. Stroke. 2017. 48:1139-1146
- (3) Ankur Vyas et al.: Diet drink consumption and the risk of cardiovascular events: A report from the Women’s Health Initiative. Published online 17 Dec 2014. J Gen Intern Med. 2015. 30(4): 462-468

Deutsche Gesellschaft für  
Endokrinologie e.V.  
Hopfengartenweg 19  
90518 Altdorf  
E-Mail: [dge@endokrinologie.net](mailto:dge@endokrinologie.net)  
[www.endokrinologie.net](http://www.endokrinologie.net)

Variantenreiche Virusabwehr

## Protein-Interaktionen bei Verteidigung gegen Viren systematisch erfasst

**S**o vielfältig, wie Virenangriffe auf den Körper sind auch dessen Verteidigungsstrategien. Ein Team der Technischen Universität München (TUM) und des Max-Planck-Instituts für Biochemie hat einen wichtigen Teil der angeborenen Virenabwehr systematisch untersucht: „Interferon-stimulierte Gene“, kurz: ISGs. Dabei wurde erstmals erfasst, welche Strategien ISGs verwenden, um die körpereigene Virusabwehr aufzubauen.

Viren verhalten sich im Körper wie Saboteure. Sie nutzen die molekularen Mechanismen der Zellen, um sich zu vervielfältigen und zu verbreiten – mit teilweise verheerenden Folgen. Um dem entgegenzuwirken, hat sich im Lauf der Evolution eine wirkungsvolle Virenabwehr gebildet, die Teil unseres angeborenen Immunsystems ist.

## Datensammlungen als wichtiger Bestandteil der Biomedizin

Das Forschungsprojekt von Andreas Pichlmair zeigt die Bedeutung von biomedizinischen Datensammlungen für die Grundlagen- und Anwendungsforschung. Basis der aktuellen Studie waren beispielsweise Daten aus verschiedenen Studien dazu, welche Proteine überhaupt zu den ISGs zählen.

### Publikation:

P. Hubel, C. Urban, V. Bergant, W. M. Schneider, B. Knauer, A. Stukalov, P. Scaturro, A. Mann, L. Brunotte, H. Hoffmann, J. W. Schoggins, M. Schwemmler, M. Mann, C. M. Rice and A. Pichlmair. „A protein interaction network of interferon stimulated genes extends the innate immune system landscape“. Nature Immunology (2019). DOI:10.1038/s41590-019-0323-3 <https://www.nature.com/articles/s41590-019-0323-3>

[www.innatelab.virologie.med.tum.de](http://www.innatelab.virologie.med.tum.de)

## Depression als Volkskrankheit in der NAKO Gesundheitsstudie

**D**ie NAKO Gesundheitsstudie – eine der großen Kohortenstudien weltweit – erforscht wichtige Volkskrankheiten, darunter auch die psychischen Erkrankungen. Die Studie ist in der Lage, Daten zu depressiven Erkrankungen zu liefern. Es ist das Ziel der Studie herauszufinden, welche Faktoren in der heutigen Zeit zu akuten Symptomen oder zu Neuerkrankungen führen.

„Die Depression ist weltweit eine der häufigsten Leiden und führt zu erheblichen Beeinträchtigungen der Lebensqualität im Alltag“, erklärt Prof. Dr. Dan Rujescu, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und Vertreter des NAKO Studienzentrums an der Universität Halle-Wittenberg.

Schätzungen zufolge sind in Deutschland ca. über 4 Millionen Menschen davon betroffen, während weltweit 350 Millionen darunter leiden. Die Wahrscheinlichkeit, im Leben an einer Depression zu erkranken, wird aktuell auf über 20 % geschätzt.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert die mentale Gesundheit als einen zentralen Schwerpunkt der Prävention. Neben der Vorsorge für Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen sind auch im Bereich der psychischen Erkrankungen vermehrte Anstrengungen notwendig.

„Als Risikofaktoren zählen genetische, biologische und psychosoziale Faktoren. Ebenso dürfen Umweltkomponenten, aktuelle psychische Belastungen und belastende akkumulierte Lebensereignisse nicht außer Acht gelassen werden“, so der Hallesche Wissenschaftler. „Trotz intensiver Bemühungen sind jedoch noch nicht alle Ursachen geklärt“. Auch deshalb bildet die Depression einen Forschungsschwerpunkt der NAKO.

detailliert Angaben zur psychischen Gesundheit und zu möglichen depressiven Symptomen“, kommentiert Prof. Dr. Klaus Berger, Direktor des Institutes für Epidemiologie und Sozialmedizin, Universität Münster, und Leiter der Expertengruppe „Neurologische und psychische Erkrankungen“ innerhalb der NAKO. „Diese sogenannten Symptomdaten werden mit den Ergebnissen aus der Bildgebung des Gehirns und aus der Genomik verknüpft. Dadurch wird es möglich sein, neue Erkenntnisse über die Ursachen der Depression und dem Wechselspiel zwischen Depressionen und anderen Krankheiten zu gewinnen“.

## Hintergrund NAKO Gesundheitsstudie

Seit 2014 werden in der NAKO Gesundheitsstudie zufällig aus den Melderegistern gezogene Männer und Frauen zwischen 20 und 69 Jahren bundesweit in 18 Studienzentren medizinisch untersucht und nach ihren Lebensumständen befragt. Ziel ist es, chronische Erkrankungen, wie zum Beispiel Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Infektionen und Depression genauer zu erforschen, um Prävention, Früherkennung und Behandlung dieser in der Bevölkerung weit verbreiteten Krankheiten zu verbessern. Das multizentrische Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, den beteiligten Ländern und der Helmholtz-Gemeinschaft gefördert. Bis Ende Januar 2019 haben mehr als 194.000 Personen (davon 27.700 an der zusätzlichen einständigen MRT-Ganzkörperuntersuchung) an der NAKO Studie teilgenommen.

„Die NAKO Gesundheitsstudie erfasst

Weitere Informationen unter [www.nako.de](http://www.nako.de)

## Maßgeschneiderte Therapie gegen Darmkrebs

### Sauerstoffgehalt im Tumor entscheidet über Krebsmedikamente

**D**ie Blutversorgung eines Darmtumors ist „chaotisch“. Dadurch ist in einigen Bereichen des Tumors wenig, in anderen viel Sauerstoff vorhanden. Den Krebszellen macht das nichts aus: Ihr Stoffwechsel ist an die jeweilige Situation angepasst. Die bislang gegen Darmkrebs eingesetzten Medikamente wirken jedoch umso schwächer, je niedriger der Sauerstoffgehalt im Tumor ist. Darmkrebszellen sprechen daher sehr unterschiedlich auf eine Chemotherapie an - schlimmstenfalls ist die Behandlung wirkungslos. Heidelberger Wissenschaftler entwickeln derzeit eine maßgeschneiderte Kombinationstherapie aus mehreren Wirkstoffen. Diese soll die individuelle Zusammensetzung des Tumors berücksichtigen. Die Deutsche Krebshilfe unterstützt das Projekt mit 446.000 Euro.

Krebszellen benötigen viel Energie, um zu wachsen und sich auszubreiten. Die Zellen eines Dickdarmtumors decken ihren Energiebedarf dabei unterschiedlich: Manche Krebszellen wachsen bevorzugt mit Sauerstoff (aerob), andere vornehmlich oder ausschließlich ohne Sauerstoff (anaerob). Anaerob wachsende Darmtumoren sind jedoch resistent gegenüber der Chemotherapie. Denn die bislang eingesetzten Medikamente sind ohne Sauerstoff kaum wirksam. Außerdem wachsen diese Tumoren sehr aggressiv und sind in der Lage, Schäden, wie sie durch eine Strahlentherapie entstehen, besser zu reparieren und so zu überleben. Zellen mit einem anaeroben Stoffwechsel können daher innerhalb kurzer Zeit nach der Behandlung ein erneutes Tumorwachstum hervorrufen.

Wirkstoffe effizient kombinieren Im Rahmen eines Forschungsprojekts - unter

der Leitung von Dr. Bruno Köhler vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg und Professor Dr. Martin Schneider vom Universitätsklinikum Heidelberg - untersuchen Wissenschaftler nun, ob eine Kombinationstherapie aus verschiedenen Wirkstoffen gleichzeitig sowohl aerobe als auch anaerobe Krebszellen gezielt bekämpfen kann.

„Wir wollen zunächst aus sieben bereits bekannten Krebsmedikamenten die Substanzen mit der markantesten Funktionsweise identifizieren - also solche Wirkstoffe, die spezifisch nur aerobe beziehungsweise anaerobe Tumorzellen töten“, so Projektleiter Köhler. Nachdem sie die aussichtsreichsten Substanzen identifiziert haben, wollen die Wissenschaftler diese Wirkstoffe kombinieren und anhand von Tumorgewebeproben und Darmkrebsmodellen untersuchen, welches die effizientesten Kombinationen sind.

Auf dieser Basis sollen später klinische Studien für Dickdarmkrebs folgen. „Der Sauerstoff-Stoffwechsel spielt eine zentrale Rolle in der Tumorbilogie und ist möglicherweise der Schlüssel zu einer personalisierten Behandlung mit maximaler Wirkungskraft. Unser Ansatz könnte die Therapie von Kolonkarzinomen revolutionieren“, sagt Köhler.

Keine Therapie ohne Diagnostik In Vorversuchen haben die Heidelberger Wissenschaftler bereits eine verlässliche Analysemethode entwickelt, mit der sie die genaue Tumorzusammensetzung bestimmen können. Sie erfassen anhand von Gewebebiopsien den Stoffwechseltyp der Tumorzellen - und welcher Zelltyp überwiegt. So ist eine exakte Dosierung

der kombinierten Präparate möglich. „Eine genaue Diagnostik ist somit eine wichtige Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz der zukünftigen Therapie in der klinischen Routine“, ergänzt Schneider.

Krebs ist auch heute, trotz enormer Fortschritte in der Forschung und Medizin, in vielen Fällen immer noch eine Erkrankung mit schlechten Heilungsmöglichkeiten. „Die Deutsche Krebshilfe fördert daher zahlreiche Forschungsprojekte, die neue Perspektiven für Diagnostik und Therapie von Tumorerkrankungen eröffnen. Nur durch neue Erkenntnisse aus der Forschung lassen sich innovative und neue Therapiestrategien erarbeiten“, erklärt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.

#### Hintergrund und weitere Informationen

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 59.000 Menschen neu an einem Tumor des Darms. Insgesamt ist Darmkrebs bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Tumorerkrankung. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt für Männer bei 72 Jahren und für Frauen bei 75 Jahren.

Im „Darmkrebsmonat März“ informiert die Deutsche Krebshilfe verstärkt über diese Tumorart. Informationsmaterialien zum Thema - wie der blaue Ratgeber „Darmkrebs“ oder das Präventionsfaltblatt „Aktiv gegen Darmkrebs“ - sind kostenlos bestellbar unter [www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek](http://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek). Eine persönliche Beratung erhalten Betroffene und Interessierte von den Mitarbeitern des INFONETZ KREBS unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 / 80708877.

Stiftung Deutsche Krebshilfe  
Buschstr. 32  
53113 Bonn  
Tel.: 0228/7 29 90-0  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

## Erfolgsstory: Hüft- und Knieprothesen halten länger als gedacht

### Doch aktivere und schwerere Patienten belasten Implantate mehr als früher

**K**ünstliche Hüft- und Kniegelenke leisten sehr viel länger ihren Dienst als man bislang dachte: acht von zehn Knieprothesen und sechs von zehn Hüftprothesen haben heute eine Haltbarkeit von mindestens 25 Jahren. Diese Daten veröffentlichten britische Forscher der Universität Bristol in der Fachzeitschrift *Lancet* (2019; 393: 647-654, 655-663). Die Zahlen dokumentierten den herausragenden Erfolg der orthopädischen Chirurgie, so die AE – Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. Zudem sind in den vergangenen Jahren sowohl die Implantatmaterialien, die Implantatdesigns als auch die OP-Techniken permanent weiter verbessert worden. Dennoch könne man nicht davon ausgehen, dass dadurch auch die Standzeit der jetzt implantierten Prothesen automatisch weiter verlängert werde, sagt die AE. Ein Grund: Die Patienten seien heute deutlich aktiver als früher und beanspruchten die Kunstgelenke dadurch stärker. Zudem sind viele Prothesenträger schwerer – ein weiterer Risikofaktor für eine Implantatlockerung.

Zur Analyse der Standzeit von künstlichen Hüft- und Kniegelenken haben die Forscher Daten aus Patientenregistern aus Australien, Finnland, Dänemark, Neuseeland, Norwegen und Schweden mit mindestens 15 Jahren Nachbeobachtung ausgewertet. Insgesamt lagen damit Studiendaten von über 500 000 Patienten zugrunde. Bei den Hüftprothesen waren nach 15 Jahren 89 % der Implantate, nach 20 Jahren 70 % und nach 25 Jahren 58 % der implantierten Prothesen intakt. Die Ergebnisse bei den künstlichen Kniegelenken waren noch besser: Nach 15

Jahren waren noch 93 % der Knieendoprothesen implantiert, nach 20 Jahren noch 90 % und nach 25 Jahren 82 %. Die Lebensdauer von Knieendoprothesen betrug nach 15 Jahren noch 77 %, nach 20 Jahren 72 % und nach 25 Jahren noch 70 %.

Deutsche Zahlen sind in die Studien nicht eingeflossen. „Bislang gibt es hierzulande kein Datenmaterial, das einen solchen langen Zeitraum abdeckt“, sagt Professor Dr. med. Karl-Dieter Heller, Vize-Präsident der AE. Auch wenn man deshalb die Ergebnisse sicherlich nicht 1:1 auf Deutschland übertragen könne, und die Haltbarkeit nicht das einzige Kriterium für Patientenzufriedenheit sei, zeigten die Studien doch klar: „Die Endoprothetik ist eine der erfolgreichsten Operationen überhaupt. Sie gibt den Patienten Mobilität und Lebensqualität für viele Lebensjahre zurück.“

Seit dem Beobachtungsbeginn vor 25 Jahren habe sich viel getan: „Aus heutiger Sicht sind die damals eingebauten Prothesen, insbesondere im Bereich der Knieendoprothetik, deutlich verbessert worden“, so Heller. Eine weitere Verbesserung der Prothesenstandzeit sei hier kaum noch denkbar. Es zeige aber auch, dass schon damals gute Standards gesetzt wurden. „Mittlerweile haben wir die Materialien an Hüfte und Knie weiterentwickelt – etwa ein deutlich abriebfesteres Polyethylen, bessere Keramiken und optimierte Prothesen wie die biomechanisch an den Oberschenkelknochen angepasste Kurzschaftprothese. Dies gilt auch für die OP-Techniken, beispielsweise zur idealen Ausrichtung der Implantate im Knochen.“

Demgegenüber stehen gestiegene Ansprüche der Patienten an ein Leben mit Endoprothese. „Heute möchten viele wie vor der Arthrose Sport treiben – und tun dies auch“, stellt Professor Heller, der Chefarzt der Orthopädischen Klinik am Herzogin Elisabeth Hospital in Braunschweig ist, fest. Dies gelte nicht nur für die jüngeren Patienten: „Die heute 70-Jährigen sind die 50-Jährigen von früher“, spitzt er zu. Tatsächlich erlauben etwa moderne Materialpaarungen bei den Kunstgelenken einen aktiveren Lebenswandel als früher. Der Grund: sie erzeugen bei Belastung deutlich weniger Abriebpartikel – bisher eine der Hauptursachen für eine Lockerung des Implantats. Mit Belastung sei jedoch täglicher moderater Sport gemeint, etwa Nordic Walking oder Schwimmen. „Für größere Beanspruchungen fehlen Daten. So können wir langes Joggen, oder gar einen Marathon heute nicht empfehlen“, betont auch Professor Dr. Rudolf Ascherl, Präsident der AE aus Tirschenreuth.

„Aufgrund der gestiegenen Ansprüche wird es schwer, die Haltbarkeit von Endoprothesen noch weiter zu verbessern“, fasst Heller zusammen. „Ich gehe jedoch davon aus, dass wir durch die umfassenden Weiterentwicklungen bei Material, Design und OP-Technik die Patientenzufriedenheit, etwa hinsichtlich einer bestmöglichen Funktion, noch weiter ausbauen können“, so der AE-Vize-Präsident.

#### Quellen

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31665-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31665-9/fulltext)

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32531-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32531-5/fulltext)

Endoprothesen und Sport: Cassel M., Brecht P., Günther K-P., Mayer F. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2017 (68), Nr. 2  
DOI: 10.5960/dzsm.2016.267

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

## Knochenschwund durch Zöliakie

Chronische Autoimmunerkrankung kann Osteoporose begünstigen

**R**und ein Prozent der Deutschen ist von Zöliakie betroffen und kann lebenslang kein herkömmliches Brot, Nudeln oder Pizza essen. Denn durch das darin enthaltene Gluten entzündet sich ihr Dünndarm. Neben Magen- und Darmbeschwerden können vielfältige Symptome wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit bis hin zu schweren Langzeitfolgen wie Osteoporose auftreten. Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März, der sich dieses Jahr um Osteoporose drehte, gibt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) Hilfestellung, wie Zöliakiebetroffene Knochenschwund vorbeugen können.

Bei Zöliakiebetroffenen führt der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch werden die Zotten im Dünndarm kürzer. Diese faltigen Strukturen vergrößern die Oberfläche des Darms, sodass der Dünndarm letztlich ausgebreitet ca. die Oberfläche eines Tennisfeldes hat. So können Nahrungsbestandteile schnell ins Blut gelangen. Sind die Zotten jedoch verkleinert, verringert sich die Oberfläche erheblich und damit auch die Aufnahme von Nährstoffen. Es kommt zu Vitamin- und Mineralstoffmangel. Einige Vitamine und Mineralien, wie Calcium und Vitamin D, sind jedoch wichtig für einen gesunden Knochenaufbau. Zudem wirkt sich auch die Entzündungsreaktion negativ auf die Knochendichte aus. Zöliakiebetroffene haben deshalb ein höheres Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln. Bei Verdacht auf Knochenschwund sollte darum eine Knochendichtemessung durchgeführt werden.

Um Knochenschwund zu verhindern, ist eine schnelle Feststellung der Zöliakie wichtig. Treten Beschwerden auf, die auf Zöliakie hinweisen, sollte deshalb umgehend der Arzt aufgesucht werden. Stellen Betroffene nach der Diagnose ihre Ernährung auf glutenfrei um, dann erholt sich

der Dünndarm schnell, Nährstoffe können wieder in ausreichender Menge aufgenommen werden, die Entzündung lässt nach und die Knochendichte kann wiederhergestellt werden. Die konsequente glutenfreie Diät bietet für Betroffene damit den besten Schutz vor Osteoporose. Zudem ist eine ausreichende Aufnahme von Calcium wichtig. Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark enthalten von Natur aus kein Gluten, dafür aber viel Calcium. Drei Portionen täglich genügen, um den Calciumbedarf eines Erwachsenen von 1.000 mg pro Tag zu decken. Auch durch calciumreiches Mineralwasser sowie grüne Gemüse wie Brokkoli, Lauch und Fenchel kann der Bedarf abgedeckt werden. Regelmäßige körperliche Aktivität, wie Krafttraining, Joggen oder Fahrradfahren stärkt zudem den Knochen. Neben Calcium ist die bedarfsdeckende Versorgung mit Vitamin D wichtig, denn dieses sorgt für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und für die Einlagerung des Mineralstoffs in die Knochen. Der Körper stellt Vitamin D unter Einwirkung des Sonnenlichts in der Haut selbst her. Je nach Hauttyp, Jahreszeit und geographischer Lage genügt es Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen, täglich 5 bis 25 Minuten der Sonne auszusetzen.

### Über Zöliakie:

Zöliakie ist eine Systemerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber Gluten beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vor. Die über 800.000 Zöliakiebetroffenen in Deutschland müssen diese Getreidesorten ihr Leben lang strikt meiden, denn die glutenfreie Ernährung ist die einzige Therapie für ein beschwerdefreies Leben.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

## Schlaganfall: Jeder fünfte bleibt rätselhaft

Herzstiftung informiert über kryptogenen Schlaganfall und welche Herzkrankheiten häufigste Ursachen sind

**B**luthochdruck, Vorhofflimmern oder Ablagerungen in den Halsschlagadern: Ein Großteil der jährlich rund 270.000 Schlaganfälle in Deutschland geht auf Erkrankungen der Gefäße oder des Herz-Kreislauf-Systems zurück. Doch bei etwa 20 bis 30 Prozent der Hirninfarkte bleibt die Ursache im Dunkeln. Ärzte sprechen dann von einem „kryptogenen Schlaganfall“. Solche Schlaganfälle verlaufen in der Regel weniger schwer und hinterlassen weniger bleibende Schäden als solche, bei denen die Ursache schnell geklärt werden kann. „Insgesamt haben kryptogene Schlaganfälle eine bessere Prognose als Schlaganfälle mit bekannter Ursache“, betont Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ HEUTE.

Vorhofflimmern wird häufig nicht erkannt. Bei älteren Schlaganfallpatienten über 60 Jahren ist Vorhofflimmern eine häufige Ursache des kryptogenen Schlaganfalls. Tritt die Herzrhythmusstörung nur anfallsweise auf, ist sie jedoch schwer zu diagnostizieren und wird dann oft nicht als Ursache erkannt. Der Nachweis sei allerdings häufig nur mit aufwändiger Diagnostik möglich wie mit wiederholten Langzeit-EKGs oder dem Einsatz von „Event-Rekordern“, die eine kontinuierliche Beobachtung der Herzfrequenz ermöglichen. Bei Vorhofflimmern können sich leicht Blutgerinnsel in den Herz-Vorhöfen bilden. Gelangen diese ins Gehirn und verstopfen dort eine Arterie, kommt es zum Schlaganfall. Viele Patienten mit der Herzrhythmusstörung nehmen daher gerinnungshemmende Medikamente ein, um einem Schlaganfall vorzubeugen.

Infos: [www.herzstiftung.de/vorhofflimmern-ratgeber.html](http://www.herzstiftung.de/vorhofflimmern-ratgeber.html)

## FSME: Experten fordern neues Risikobewusstsein

- Emsland erstes FSME-Risikogebiet im Norden Deutschlands
- Wiener Vorhersagemodell hilft bei Zecken- und FSME-Prognose
- RKI: FSME-Impfung ist die wichtigste Präventionsmaßnahme

Anlässlich des Fachpressegesprächs „Einblicke in die Welt der Zecke: neue FSME-Risikogebiete und aktuelle Forschung“ trafen sich vier Experten in Frankfurt, um die veränderte Situation bei der Ausbreitung von Zecken und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zu analysieren. So hatte das Robert Koch-Institut (RKI) jüngst neue FSME-Fallzahlen für das Jahr 2018 veröffentlicht, die zeigen: Deutschland hat einen neuen Höchststand seit Einführung der Meldepflicht erreicht.

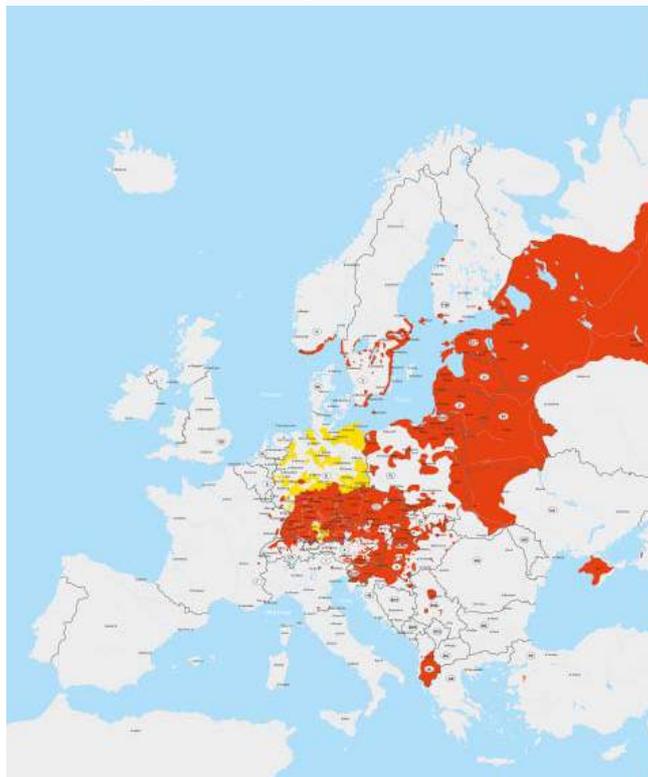
Vor dem Hintergrund niedriger Impfquoten in Deutschland waren sich die Experten deshalb einig, ein größeres Risikobewusstsein für FSME-Infektionen – insbesondere in den neuen FSME-Risikogebieten und angrenzenden Regionen – sei notwendig.

Die vorhandenen Risikogebiete weiten sich seit Jahren aus, wie ein Vergleich der Verbreitungskarten des RKI der letzten Jahre zeigt. In diesem Jahr hat das RKI vier neue Risikogebiete im Süden ausgewiesen. Darüber hinaus wurde erstmals in Niedersachsen mit dem Emsland ein isoliertes Risikogebiet identifiziert. Damit sind aktuell 161 Kreise in Deutschland FSME-Risikogebiete. In diesen Landkreisen gilt die Impfempfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO). Diese rät Kindern und Erwachsenen, die

sich in FSME-Risikogebieten aufhalten und dort in Beruf oder Freizeit zeckenexponiert sind, sich gegen FSME impfen zu lassen.

Von den im vergangenen Jahr gemeldeten 583 FSME-Fällen wurden 31 sogenannte autochthone Fälle aus Bundesländern ohne Risikogebiet gemeldet. „Die autochthonen Infektionen wurden tatsächlich auch vor Ort erworben. Die Patienten hatten sich die infizierte Zecke nicht auf einer Reise in ein Risikogebiet eingefangen“, berichtet Dr. Masyar Monazahian vom Niedersächsischen Landes-

FSME Risikogebiete in Europa



gesundheitsamt. Eine Infektion mit FSME-Viren könne demnach im gesamten Gebiet Deutschlands nicht ausgeschlossen werden.

„Das RKI weist ausdrücklich darauf hin, dass im vergangenen Jahr 98 Prozent der FSME-Erkrankten gar nicht oder nur unzureichend geimpft waren“, erklärt Dr. Claudius Malerczyk, Senior Medical Advisor, Pfizer Pharma. Die Bevölkerung war offenbar nicht auf den Anstieg des FSME-Risikos vorbereitet. Da es für die Virusinfektion keine kausale Therapie gibt, ist laut RKI die FSME-Impfung die wichtigste Präventionsmaßnahme. In den Risikogebieten ist mit schätzungsweise 30 Prozent die FSME-Impfquote niedrig. Laut RKI könnten bessere Impfquoten insbesondere in Risikogebieten dazu beitragen, einen hohen Anteil der FSME-Erkrankungen zu verhindern.

Durch eine Schnellimmunisierung mit FSME-IMMUN 0,25 ml Junior sowie FSME-IMMUN Erwachsene kann jetzt noch für die kommende Zeckenhochsaison ein zeitlich begrenzter Impfschutz erzielt werden. Dazu wird die zweite Dosis des Impfstoffs 14 Tage nach der ersten Impfung verabreicht. Eine vollständige Grundimmunisierung kann mit einer dritten Dosis fünf bis zwölf Monate nach der zweiten Impfung erzielt werden.

Der historische Höchststand bei den FSME-Infektionen korreliert mit der hohen Zahl an Zecken, die im vergangenen Jahr wohl optimale klimatische Bedingungen für ihre Vermehrung vorfanden. Bereits in der Zeckenprognose der Veterinärmedizinischen Universität Wien vom Februar 2018 war dies für Süddeutschland vorhergesagt worden. Für das Jahr 2019 erwarten die Wiener Experten weniger Zecken. „Ob in der Folge die FSME-Zahlen sinken, bleibt abzuwarten. Nicht der Mensch, sondern Mäuse sind der Hauptwirt für FSME-Viren“, erklärt Monazahian. In das Wiener Vorhersagemodell fließen aber nicht nur Angaben über die gezählten Zeckennymphen, den Haupt-FSME-Überträgern, ein. „Wenn in einem Jahr die Buchen viele Früchte tragen, kommt es im Folgejahr zu einem

Anstieg der Mauspopulation und im darauffolgenden zu einem Anstieg bei den Zeckennymphen“, erläutert Rubel. Er erwarte das nächste Rekordjahr für Zecken 2020. „Durch die forstwirtschaftliche Umgestaltung unserer Wälder sowie die Klimaveränderungen ist langfristig mit einer höheren Zeckenbelastung zu rechnen“, so Rubel.

Die Experten weisen darauf hin, dass FSME-Infektionen nicht nur in Deutschland, sondern auch in vielen angrenzenden Ländern bis hin zum fernen Osten ein Problem darstellen. So hat das RKI eine Impfpfhlung bei möglicher Zeckenexposition auf Reisen in FSME-Risikogebiete außerhalb Deutschlands ausgesprochen. Neben dem europäischen FSME-Virusstyp überwiegen im Baltikum, an der finnischen Küste sowie im asiatischen Raum sibirische und fernöstliche FSME-Virusstypen – eine Infektion mit ihnen geht mit einer höheren Morbidität und Mortalität einher. „Diese Virustypen werden zunehmend von Ost nach West verschleppt, vermutlich durch Vögel“, sagt Monazahian. FSME-IMMUN hat in Studien eine kreuzprotektive Wirkung gegen alle drei FSME-Virusstypen gezeigt.

„FSME, das heißt Frühsommer-Meningoenzephalitis, ist heute eigentlich ein

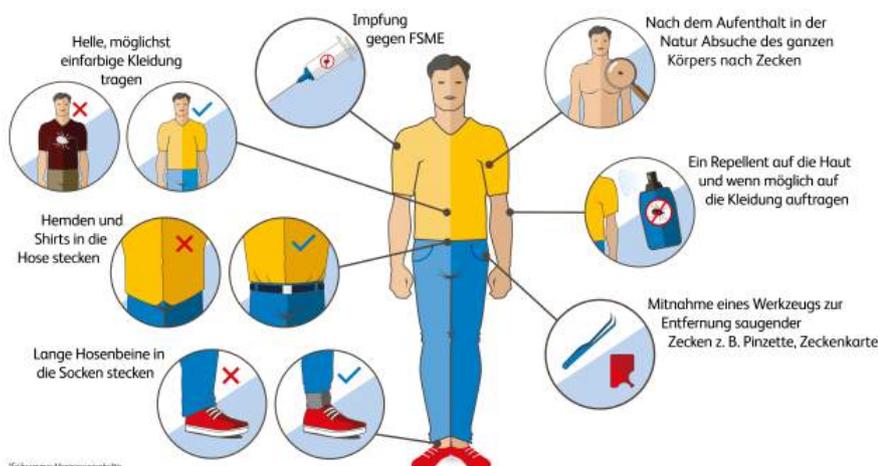


falscher Begriff – die Krankheit kann entsprechend der Aktivität der Zecken auch zu anderen Jahreszeiten übertragen

werden“, erklärt Dr. med. Olaf Leschnik, Chefarzt der Neurologie am Sächsischen Krankenhaus Rodewisch. Er weist auf die Besonderheiten des biphasischen Krankheitsverlaufs der FSME-Infektion hin, der in Phase 1 durch unspezifische grippeähnliche Symptome gekennzeichnet sei und sich erst in Phase 2 durch eine Meningitis-Symptomatik manifestiere. „Im Vogtland haben wir uns mit dem Thema FSME intensiv auseinandergesetzt, als unser Landkreis zum Risikogebiet erklärt wurde. Inzwischen haben wir so viel Know-how gesammelt, dass wir überregional Anfragen zum Krankheitsbild erhalten. Vielerorts muss jedoch erst noch ein stärkeres Bewusstsein für das Krankheitsbild geschaffen werden“, resümierte Leschnik.

Fotos: Pfizer | [www.zecken.de](http://www.zecken.de)

## FSME-Vorsorgemaßnahmen



[www.pfizer.de](http://www.pfizer.de)  
[www.zecken.de](http://www.zecken.de)

## Darmkrebs durch Erreger im Fleisch und in der Milch europäischer Rinder?

**H**arald zur Hausen, Nobelpreisträger für Physiologie oder Medizin 2008, stellte im Februar 2019 auf einer Pressekonferenz des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg neue Daten vor, die dafür sprechen, dass bisher unbekannte Erreger im Fleisch und in der Milch europäischer Rinder Krebsrisikofaktoren sind (1), ein Thema, über das er schon lange arbeitet. Die Erreger bezeichnet er als „BMMF“ (Bovine Meat and Milk Faktoren), die Charakteristika von Viren und Bakterien aufweisen, aber keiner dieser beiden Gruppen angehören. Sie sind bakteriellen Plasmiden ähnlich und sehen wie Einzelstrang-DNA-Kringel aus.

Harald zur Hausen hat gemeinsam mit seiner Frau Ethel-Michele de Villiers und Timo Bund in den letzten Jahren über 100 dieser Faktoren studiert. Die Heidelberger Forscher fanden BMMF bei europäischen Kühen im Blutserum und in Kuhmilch und Milchprodukten auch aus Supermärkten sowie im Blut von Patienten mit Darmkrebs, aber auch von gesunden Personen. Harald zur Hausen vermutet, dass sich Menschen schon sehr früh im Leben mit BMMF infizieren, wenn sie nach dem Abstillen Kuhmilch bekommen. BMMF würden zum Beispiel in Darm-, Prostata- und Brustgewebe chronische Entzündungsvorgänge und einen gesteigerten oxidativen Stress bewirken, mit der Folge erhöhter freier Radikale, die zu gesteigerten Mutationsraten führen. Dies könnte über längere Zeiträume die Entstehung von Krebs bewirken oder zumindest fördern. Timo Bund fand mit Antikörpern gegen das „Rep-Protein“, welches in allen BMMF vorkommt, im Gewebe von Dickdarmkarzinomen diese Erreger, aber nicht in den Tumorzellen selbst, sondern im den Tumor umgebenden Gewebe. Harald zur Hausen betonte, dass dies also ein ganz anderer Mechanismus der Karzinogenese sei als bei der Krebsinduktion im Gebärmutterhals durch das humane Papillom-

Virus (HPV), für deren Entdeckung er den Nobelpreis 2008 erhalten hatte.

### Kommentar

Die Inzidenzen für Dickdarm- und Brustkrebs sind in verschiedenen Regionen der Erde sehr unterschiedlich. Auffallend hoch ist vergleichsweise die Krebsassoziation mit dem Konsum von Fleisch und Milch europäischer Rinder. Im Unterschied zu Europa, Nordamerika, Argentinien und Australien sind die Raten für Kolon- und Brustkarzinome in Indien, der Mongolei und Bolivien niedrig. Dort wird entweder kein Rindfleisch gegessen wie in Indien, wo die Kuh heilig ist (wie bei den alten Germanen das Pferd, weshalb – gewiss unbewußt – viele in Deutschland im Unterschied etwa zu Frankreich auch heute kein Pferdefleisch essen), oder sie verzehren das Fleisch von anderen Rinderarten wie den Yaks, vorwiegend in Zentralasien, oder den Zebus, vorwiegend in Bolivien. Diese epidemiologischen Beobachtungen führten Harald zur Hausen zu seiner Infektionstheorie der Krebsentstehung. Er meint, dass diese nicht nur für den Dickdarmkrebs, sondern auch bei anderen Krebsarten von großer Bedeutung sei und BMMF bei  $\frac{3}{4}$  aller Tumoren eine Rolle spielen könne. Der Vorstandsvorsitzende des DKFZ, Michael Baumann, der die Pressekonferenz (1) leitete betonte, dass bei der Krebsentstehung natürlich auch andere Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunder Lebensstil, Bewegungsmangel und die Art der Ernährung mitspielen dürften. Baumann geht davon aus, dass „knapp 38% aller Krebserkrankungen eigentlich vermeidbar wären“ (2).

Soll man jetzt als Erwachsener auf Rindfleisch und Milchprodukte verzichten? Harald zur Hausen verneint diese Frage und betont, dass er selbst auch nicht auf solche Nahrungsmittel verzichte. Aber man sollte Säuglinge möglichst lange stillen. Die Muttermilch enthalte nicht nur

keine BMMF wie unsere Kuhmilch, sondern vor Infektionen schützende Faktoren wie bestimmte Zuckerarten, welche die Bindung von Erregern an Zellen und damit Entzündungen verhindern. Diese schützenden Faktoren könne man etwa nach dem Abstillen der kuhmilchhaltigen Babynahrung zusetzen. Auch Impfungen könnte man nach Harald zur Hausen entwickeln (so wie man heute gegen HPV impft, zum Schutz vor Krebs insbesondere am Gebärmutterhals, aber auch am After, Penis, oder im Mund und Rachen).

Sollte sich das Konzept der Induktion von Krebs durch die neu entdeckten Erreger BMMF bestätigen und eine Prävention etwa durch Impfung erfolgreich sein, so sieht der Referent (H.S.) in Harald zur Hausen einen Kandidaten, die äußerst geringe Zahl der Träger von zwei Nobelpreisen zu erhöhen (vgl. DGE-Blog Lit. 3).

*Helmut Schatz*

### Literatur

- (1) Pressekonferenz des Deutschen Krebsforschungszentrums: „Neuartige Infektionserreger als Krebsrisikofaktoren“. 26. Februar 2019.
- (2) Sonja Böhm: Theorie von DKFZ-Forschern: Steigen neuartige Erreger in Milch und Rindfleisch das Risiko für Darmkrebs?  
[https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4907693\\_print](https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4907693_print)
- (3) Helmut Schatz: Frederick Sanger gestorben – er setzte mit der Aufklärung der Insulinstruktur einen Meilenstein der Eiweißchemie.  
DGE-Blogbeitrag vom 9. Januar 2014

[www.endokrinologie.net](http://www.endokrinologie.net)  
[www.hormongesteuert.net](http://www.hormongesteuert.net)

## Aktuelle Ergebnisse der COSYCONET-Studie

### COPD schlägt auf's Herz und Betroffene nutzen zu selten nichtmedikamentöse Sport- und Therapieangebote

**P**atienten mit der chronischen Lungenerkrankung COPD leiden nicht nur unter häufigem Husten, Atembeschwerden und Entzündungen im Bereich der Atemwege, sie entwickeln auch Begleiterkrankungen, die andere Organe betreffen. Wie oft solche Komorbiditäten vorkommen und wie man sie erkennen kann, soll die deutschlandweite COSYCONET-Studie klären. Aktuelle Ergebnisse der umfangreichen Studie, an der mehr als 2.700 COPD-Patienten aus 29 Versorgungszentren teilnehmen, werden auf der 125. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM) vorgestellt, die vom 04. bis 07. Mai 2019 in Wiesbaden stattfindet. Auf der Kongress-Presskonferenz am 6. Mai 2019 erläutert DGIM-Kongresspräsident Professor Dr. med. Claus Vogelmeier als Leiter und Sprecher der Studie die Ergebnisse.

Von COPD Betroffene („chronic obstructive pulmonary disease“) leiden unter verengten Atemwegen, vermehrter Schleimproduktion und chronischem Husten. Der mit Abstand wichtigste Auslöser für die Erkrankung, an der rund jeder zehnte Bundesbürger über 40 leidet, ist das Rauchen. „80 Prozent der COPD-Patienten sind Raucher oder haben früher im Leben geraucht“, sagt Professor Dr. med. Claus F. Vogelmeier, Direktor an der Klinik für Innere Medizin des Universitätsklinikums Marburg und diesjähriger Kongresspräsident. Aber auch andere Luftschadstoffe wie Feinstaub oder eine berufliche Belastung mit Kohle- oder Getreidestaub kommen als Auslöser einer COPD infrage.

Aus der Fülle der erhobenen Daten konnte in den letzten Jahren eine Vielzahl von Erkenntnissen gewonnen und in Fachjournalen publiziert werden. Eine aktuelle Auswertung, die auch auf dem DGIM-Kongress vorgestellt wird, be-

schäftigt sich mit dem Einfluss, den die Lungenerkrankung auf das Herz der Patienten hat. „Wir beobachten, dass die linke Herzkammer bei COPD-Patienten oft verkleinert ist, außerdem ändert sich durch die Überblähung der Lunge die Lage des Herzens im Brustkorb“, sagt Vogelmeier, der die COSYCONET-Studie mit initiiert hat und leitet. Wie die aktuellen Daten zeigen, verschiebt sich mit zunehmendem Schweregrad der COPD auch die elektrische Achse des Herzens, also die Richtung der Erregungsausbreitung im Herzmuskel. „Diese Veränderung muss an sich keinen Krankheitswert haben“, erklärt Vogelmeier. Es sei jedoch wichtig, die möglicherweise durch die COPD verursachten Verschiebungen bei der Interpretation von EKG-Ableitungen zu berücksichtigen.

Weitere aktuelle COSYCONET-Auswertungen betrachten die Häufigkeit, mit der COPD-Patienten die in den Leitlinien empfohlenen nicht-medikamentösen Behandlungs- und Präventionsangebote wahrnehmen. „Hier zeigt sich noch Raum für Verbesserungen“, sagt Vogelmeier. Denn während Impfungen zur Vermeidung von Atemwegsinfekten gut angenommen werden, nehmen nur 10 bis 20 Prozent der COPD-Patienten an Lungensportgruppen oder Physiotherapie teil. Auch Programme zur Raucherentwöhnung – der wichtigste Aspekt der Prävention – werden nur von einem Viertel der rauchenden COPD-Patienten besucht.

Deutsche Gesellschaft für  
Innere Medizin e.V.  
Innenstraße 1  
65189 Wiesbaden  
Tel.: 0611 - 2058040 - 0  
E-Mail: [info@dgim.de](mailto:info@dgim.de)  
[www.dgim.de](http://www.dgim.de)

### 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](mailto:gour-med@gour-med.de)  
Internet: [www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)

Redaktion:  
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)  
Anne Wantia (Reise, Foto)  
Klaus Lenser (Gastronomie, Reise)  
Gunther Schnatmann (Reise)  
Bruno Gerding (Reise)  
Heiner Sieger (Reise)  
Marcel Tekaat (Wein)  
Wilfried Sauer (Reise, Golf)

Layout:  
Jennifer Bahn  
Tel.: +49 (0) 2501 / 971 09 54

Erscheinungsort:  
48165 Münster

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

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



SÜDSUDAN © Isabel Corthier



## JETZT PARTNERARZT WERDEN!

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



Geprüft + Empfohlen!  
**SPENDENKONTO:**  
**BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT**  
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

