

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 3/4 – 2020

DER WEIN- GENIESSER TIPP

von Marcel Tekaat
Stiftsweingut Frank Meyer
Gleiszellen / Pfalz

SPARGEL

Stangenglück
von Armin Roßmeier

HAMBURG

Restaurant Jellifish
Hotel Stella Maris
Ristorante cantinetta

DEUTSCHLAND

Schlemmen im Biogarten
mit Jens Rittmeyer

ÖSTERREICH

Genießerhotel Hohenfels
Tannheim in Tirol

SÜDAFRIKA

Namibia

GETESTET UND EMPFOHLEN

Toasten und Braten

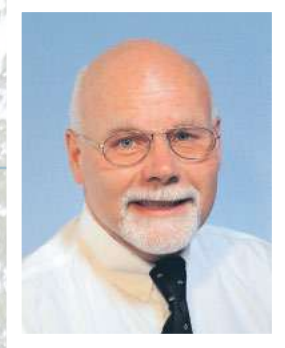
MEDIZIN NEWS

PHARMA NEWS



Restaurant Coeur d'Artichaut
Münster

3/4 – 2020
39. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Liebe **Gour-med** - Leser,

wie schnell sich die Zeiten ändern. Innerhalb weniger Tage sind wir, die Reisen, Restaurantbesuche, Gourmet-Festivals und Weinverkostungen als ein Stück Lebensqualität genießen konnten, eingesperrt und in unserer Bewegungsfreiheit eingeschränkt.

All unsere Reiseplanungen, die Ihnen schöne Reportagen mit erstklassigen Gourmetköchen, eleganten Hotels und attraktiven Reisezielen präsentieren sollten, sind nicht realisierbar. Wir sind gespannt wie sich die Zukunft entwickelt und welche Beiträge in der nächsten Ausgabe im Juni erscheinen können.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die neuesten Sternestars in Münster vor. Gleich zwei Restaurants dürfen sich über die Auszeichnung freuen. Damit ist Münster, die Stadt des Westfälischen Friedens und Fahrradhauptstadt, auch für Gourmets ein lohnendes Reiseziel geworden.



Auch über Hamburg gibt es kulinarisch Bemerkenswertes zu berichten. Die Neueröffnung des Jellyfish im Herbst 2019 ist vom ersten Tag eine Erfolgsgeschichte. Der junge Küchenchef Stefan Fäth, einige Jahre die rechte Hand von Dieter Müller auf der MS Europa, versteht es genial Fisch zu verarbeiten und köstliche Menus auf den Teller zu bringen. Das junge Team um Stefan Fäth hat schon jetzt einen festen Platz in der Hamburger Gourmetszene. Leider haben die Sterne-Vergeber es versäumt ihn zu berücksichtigen. Wir sind sicher im nächsten Jahr klappt das mit dem Stern.

Mit der Zubereitung italienischer Spezialitäten hat Küchenchef Christopher Gieritz, obwohl Hamburger, in seinen beruflichen Stationen die mediterrane Küche so verinnerlicht, dass er sie authentisch auf den Teller bringt. Die cantinetta ist ein sympathisches Bistro und Restaurant in Hamburg, das mit ihren Gerichten einen festen Platz bei Liebhabern italienischer Speisen hat.



Marcel Tekaats ist endlich wieder in Aktion. Nach einer Pause empfiehlt er Ihnen die Weine des pfälzischen Stiftsweingutes Meyer. Das Weingut hat sich, mit seiner vor Jahren begonnenen Neuausrichtung bei Weinkennern einen Namen für junge frische hochqualitative Weine gemacht.

Ein sehr großes Dankeschön gilt unserem TV Koch Armin Roßmeier, seit fast 20 Jahren hat er Sie, liebe Leser und uns mit seinen „Gesunden Genießer Tipps“ begeistert. Seine Rezepte waren immer sehr schmackhaft, gesund und unkompliziert nachzukochen. Armin Roßmeier hat den Wunsch geäu-



sert „kürzer“ zu treten und veröffentlicht in dieser Ausgabe von **Gour-med** zum letzten Mal seine gesunden Genießer Tipps. Lieber Armin Roßmeier, wir und unsere Leser werden Sie vermissen! Unsere besten Wünsche begleiten Sie für die Zukunft, bleiben Sie gesund und ... wenn Sie mal die Langeweile plagt: In **Gour-med** haben wir immer 2 Seiten frei für Sie! In seinem letzten Beitrag hat er noch wunderbare Rezepte mit Spargel.



Heiner Sieger hat das Kempinski in Berchtesgaden besucht, er ist überzeugt davon, dass der Küchenchef Ulrich Heimann seinen Stern zu Unrecht verloren hat. Überzeugen Sie sich selber davon, wir stimmen unserem Autor zu.

Neu: Susanne Pläß, unsere Gastautorin und fachkundige Reisedakteurin war in Namibia. Wie verzaubert sie das Land hat, beschreibt sie in der Reportage. Lassen Sie sich in den Bann dieses Landes im Westen von Südafrika ziehen und begleiten Sie Susanne Pläß auf dieser abenteuerlichen Reise.



Für die Zeit zu Hause empfehlen wir gute Literatur und wünschen viel Lesespaß.

In den Rubriken Med- und Pharma-News informieren wir Sie über Aktuelles aus der Corona-Forschung sowie über die medizinische Entwicklung.

Wir wünschen Ihnen, gerade jetzt, bleiben Sie gesund, auch damit Sie Ihr Wissen und Ihre Hilfe in dieser so gefährlichen Zeit weiterhin den Menschen die medizinische Hilfe benötigen, zur Verfügung stellen können.

Alles Gute, bis zu nächsten Ausgabe von **Gour-med**
Ihr **Gour-med**-Team
und natürlich

Klaus Lenser

Nicht vergessen: Alles wird gar!!!

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

Sie finden uns auch auf:

Facebook – Twitter – LinkedIn



04 Restaurant Coeur d'Artichaut Münster

10 WEIN-GENIESSER TIPP
Stiftsweingut Frank Meyer

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP
von Armin Roßmeier
Stangenglück!

14 GENUSS- UND REISETIPPS
14 Restaurant Jellyfish – Eines der besten Fischrestaurants
17 Hotel Stella Maris – Maritim und modern
18 Hamburg – cantinetta ristorante
21 Kempinski Berchtesgaden – Alles „PUR“ bei Ulrich Heimann
22 Mandarin Oriental – Neue Dessertkreationen
24 Tirol – Genießerhotel Hohenfels
26 Namibia – Unendliche Weiten, kontrastreiche
Landschaften, artenreiche Wildtiere

30 NEUES AUS DER GENUSSWELT
30 Zigarren – Genuss in Vollendung
31 Zwiesel Glas – Kostenlose Unterstützung für
Restaurants, Bars und Winzer
32 Romantik Hotel Das Linder vermietet Suiten als Homeoffice
33 Schlemmen mit Jens Rittmeyer im Biogarten

34 GETESTET UND EMPFOHLEN
Dualit Classic Toaster und Pfannen von Eaziglide



14 Hamburg



24 Tirol



26 Namibia

36 KURZ NOTIERT
36 Frühlingsgefühle auf Long Island
37 REISEN MIT SINNEN und Futouris
38 Alternative Unterkunftsmöglichkeiten beim Wandern
40 Schildkrötenrettungszentrum – Coco Palm Dhuni Kolhu
41 Heritage Aarah holt Gold in der kulinarischen
Olympiade

42 ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

44 WEIN UND GESUNDHEIT

45 MEDIZIN NEWS

50 BUCH-TIPPS

52 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL
55 IMPRESSUM

Ein riesiges Dankeschön,
an unsere Leser die sich in diesen Zeiten unermüdlich selbstlos für die Gesundheit ihrer Patienten einsetzen. Dieser Dank schließt alle ein die im Kampf gegen Covid-19 egal an welcher Stelle und in welcher Position, unter Einsatz ihrer eigenen Gesundheit, ihr Bestes geben um die Pandemie zu bekämpfen. DANKE!!!

Münster

Frédéric Morel im Coeur d'Artichaut vom Start an die Spitze!

Münster steht bei Gourmets und Connaisseurs nicht gerade in dem Ruf eine kulinarische Hochburg zu sein. Das hat sich aber am 3. März mit der Verleihung neuer Michelin Sterne schlagartig geändert. Gleich zwei Restaurants rücken in die Liga der besten Deutschlands auf.

Das Coeur d'Artichaut, erst seit dem 23. 10. 2019 im Zentrum Münsters eröffnet, startet voll durch und wird mit einem Stern ausgezeichnet. Das Restaurant „Ferment“ im Münsteraner Stadtteil Rolxel (vgl. Gour-med /Ausgabe 7 / 8 – 2019 Seite 17 ff) mit Küchenchef Laurin Kux erhält ebenfalls einen Stern.

Damit gehört Münster zu den wenigen Städten Westfalens, die, auch für Gourmets, ein attraktives Reiseziel geworden ist.

Frédéric Morel, in der Sternegastronomie kein Unbekannter, hat seinen Wirkungskreis von Hamburg nach Münster verlegt. Der Grund, seine Frau, die mit ihm im Hamburger Nobelhotel Louis C. Jacob gearbeitet hat, ist aus Münster und wollte, was bei Münsteranern häufig der Wunsch ist, nach Jahren in anderen Städten, gern zurück in ihre Heimat.

Frédéric Morel, gebürtiger Franzose aus der Bretagne fand, dass die Mentalität der Menschen aus diesen beiden Regionen gut einander ergänzen und folgt dem Wunsch seiner Frau.

Die letzte Kochstation in Hamburg war



Prinzipalmarkt in Münster: Eine der schönsten unter den schönen Städten in Deutschland, lobte einst der erste Bundespräsident Theodor Heuss

der beliebte Genusstreffpunkt „Se7en Oceans“, ebenfalls ein Sternerestaurant.

Das Ehepaar sucht und findet in der Innenstadt von Münster eine bezahlbare Location und eröffnet „Das Herz der Artischocke“. Der Begriff steht im bretonischen für jemanden der sich immer wieder neu verliebt und sein Herz schnell öffnet, es ist ein symbolisches Sprichwort. Das Coeur D'Artichaut bietet eine einzigartige Küche in Wohnzimmer-Atmosphäre an.

Ein Menü statt à la Carte. Aus den besten Produkten hergestellt, modern, regional und weltoffen. Der junge Küchenchef verarbeitet sehr gerne bretonische Fische, seine Küche bezeichnet er als wild und kultiviert. Für sein Team und ihn heißt das traditionell zu kochen und ständig Innovationen einzubauen, die seine Gerichte kreativ beeinflussen und verbessern. Westfälisches mit Bretonischem verbinden und Aromen, Kräuter und Gewürze aus der ganzen Welt zu Gerichten

Besonders empfehlenswert



Chefkoch Frédéric Morel

zu verarbeiten, die sich perfekt ergänzen. Frédéric Morel verknüpft gerne den Zyklus und den Rhythmus der Jahreszeiten, das ständig wechselnde Angebot der Natur beeinflusst seine Menu-Angebote.

Saisonale Zutaten sind bei der Verarbeit-

tung in den Menus selbstverständlich. Da man nicht das ganze Jahr alle Produkte frisch erhält werden viele Produkte auch fermentiert. Ca. 100-150 verschiedene Zutaten sammelt er im Sommer in Wald und Flur. „So können wir das ganze Jahr ein Stück Natur auf den Teller bringen“, sagt er. „Es ist ein dauernder Entwick-

lungsprozess der die Basis unserer Zutaten bestimmt. Dazu gehört auch, dass wir ständig mit unseren wichtigsten Lieferanten im Dialog stehen“, erklärt der Küchenchef.

Nicht nur Gemüse und Kräuter zu fermentieren sind eine Leidenschaft von



Saibling à la Frédéric Morel



Alles selbst gemacht, beste Spirituosen auf dem Barwagen

Frédéric Morel, auch Spirituosen wie „Aufgesetzte“ und Whiskys stellt er selber her. Ob Fichtensprossen, Kiefern oder Walderdbeeren, alles wird zu Hochprozentigem verarbeitet. Eine exotische Spezialität ist der Rum aus der Heimat seines Vaters, der Insel La Réunion, auf der seit ewigen Zeiten Zuckerrohr angebaut wird. Die kreolische Heimat seines Vaters inspirieren, von Zeit zu Zeit, die Menus von Frédéric Morel. Auf der Menükarte bietet er immer mal Gerichte mit exotischen Aromen an.

Seine Leidenschaft, oder besser seine (Koch-) Liebe gehört aber der bretonischen Küche. Der nahe Atlantik ist sein Hauptlieferant, alles was das Meer und die Region bieten wird von ihm zu köstlichen Gerichten zubereitet.

Die Facetten seiner „Köhlerfisch“-Spezialitäten sind perfekter Genuss, da kann man gut und gerne mal auf den teuren

Besonders empfehlenswert



Modern und stylish, das Restaurant-Ambiente

Steinbutt verzichten. „Ich bin der größte Fan meiner bretonischen Heimat“ sagt er von sich selbst. „Meine Gäste sollen erfahren wie meine Heimat schmeckt“ fügt er stolz hinzu und betont erneut wie wichtig es ist immer nur das Beste zu verarbeiten.

Die lockere Atmosphäre und das moderne ungezwungene Ambiente des Restaurants genießen nicht nur Dinner-Gäste. Die günstige Lage im Zentrum nutzen viele für den relaxten After Work Drink oder um einen Wein nach einer Shoppingtour zu genießen. Dass hier exzellent gekocht wird war schnell bekannt und das Fine Dining-Restaurant wird in kurzer Zeit Treffpunkt der westfälischen Gourmets.

Frédéric Morel fühlt sich in der Heimat seiner Ehefrau sehr wohl. Eine gewisse Seelenverwandtschaft mit den Westfalen, die, wie die Bretonen eher etwas schweigsam und kantig, aber herzlich und ehrlich daherkommen, erleichtern dem jungen Koch das Einleben in seiner

neuen Heimat. Die Entscheidung Münster für den Start in die Selbstständigkeit zu wählen wurde von seiner Frau Elisabeth gefördert.



Glückliche Gastgeber
Elisabeth und Frédéric Morel



Alles transparent: Blick in die offene Küche

An der kreativen Seite in der Küche von Frédéric Morel steht Pascal Hinkelammert, ebenfalls Westfale, den es über Herford nach Hamburg zog um sich dort ganz der kulinarischen Perfektion seiner Kochkunst zu widmen. Stationen im Louis C. Jacob und im Le Canard Nouveau waren eine gute Basis für seine berufliche Laufbahn, bis er schließlich als „rechte Hand“ von



Wildconsommé mit Pilzen und geräucherter Entenbrust

Frédéric Morel im Se7en Oceans landet.

Im Coeur d'Artichaut arbeiten die beiden wie siamesische Zwillinge. Die offene Küche ermöglicht auch den Gästen einen guten Einblick in die Arbeit am Herd. Chefkoch und Sous-Chef sind hochkonzentriert, jeder Handgriff wirkt wie blind eingeübt. Kein überflüssiges Wort wird gewechselt, der Austausch und die Absprachen sind kaum vernehmbar, man hört nur ein Flüstern. Die Gäste spüren und sehen wie wichtig den beiden die Arbeit ist. Es ist eine wahre Freude zu sehen, welch großartige Menu-Gänge von Frédéric Morel und seinem Sous-Chef Pascal Hinkelammert auf den Teller kommen.

Eine genussvolle Überraschung sind schon die verschiedenen Amuse bouche. Eine geschmacksintensive Wildconsommé mit Pilzen, Liebstöckel und als Einlage geräucherte Entenbrust sowie der Champignonchip mit Belper Knolle. Sehr lecker auch die selbsthergestellten Bröt-



Meeräsche, Meerrettich und Pumpernickel

chen und Brote mit der aufgeschlagenen Algenbutter.

Als Vorspeise Meeräsche mit einem Pumpernickelchip, in einer Reduktion aus weißem Portwein, Meerrettich und Dill, eine bretonisch-westfälische Kombination, die wunderbar ergänzt wird mit dem Pumpernickel Porter Bier einer kleinen Münsteraner Brauerei. Es folgt ein hier eher unbekannter Fisch, ein bretonischer Steinköhler. Wirklich köstlich und sehr harmonisch mit den Zutaten Brunnen-

kresse, Kohl und Pflaume abgerundet. Dazu die Weinempfehlung, ein Pinot Blanc von Markus Molitor. Eine gelungene Symbiose, die den Gaumen erfreut. Als Zwischengang wird ein Stück glasierter Schweinshaxe auf Grünkohl gereicht. Perfekt gegart zergeht sie auf der Zunge. Es folgt der Hauptgang, zweierlei vom Kalb mit Périgord Trüffel und Artischocke, begleitet von einem Rotwein der Domaine Rostaing, ein Ampodium 2011, der hervorragend mit dem Fleischgericht harmoniert.



Bretonischer Steinköhler auf einem Brunnenkressesud

Besonders empfehlenswert



So sehen Meister aus: David März, Elisabeth und Frédéric Morel, Pascal Hinkelammert v. l.

Ein gut gereifter Langres Käse wird mit einem Honig und einem Gelee aus Löwenzahn serviert, hübsch garniert mit einem Chip aus Dattelpapier.

Zum Abschluss ein Dessert aus Boskop-Apfel und Salzkaramelleis ergänzt durch einen Cidre aus der Bretagne. Das Zusammenspiel zwischen süß und salzig gelingt hier sehr gut.

Der Menu-Wechsel erfolgt monatlich, ein ungewöhnlich flexibles Angebot für Liebhaber exklusiver Speisen. Normalerweise wird in vielen, ja den meisten, Sternrestaurants alle drei Monate ein Menu-Tausch vorgenommen, evtl. wird mal ein Menu-Gang geändert.

Mit Fragen zum Menu oder der Weinkarte können sich die Gäste vertrauensvoll an den Service wenden. Der Restaurantleiter Nils Halfpap berät fachkundig und kompetent.



Ein köstlicher Abschluss: Boskop-Apfel mit Salzkaramelleis

Die Frau des Küchenchefs, Elisabeth Morel, ist eine Gastgeberin par excellence, wo immer gewünscht, steht sie zur Verfügung.

Das Coeur d'Artichaut hat sich in kürzester Zeit zum Herz der Münsteraner Genuss-Szene entwickelt. Wir sind sicher, das ist erst der Anfang der Erfolgsleiter.

Fotos: Gour-med, Restaurant Coeur D'Artichaut, Mario Bok, Nova Rizal

Coeur d'Artichaut
Alter Fischmarkt 11a
(Innenhof)

48143 Münster

Tel.: 0251 39 58 28 23

E-Mail: restaurant@coer-dartichaut.de

www.coer-dartichaut.de

Mo. + Di. geschl.

Fr. + Sa. Reservierung unbedingt empfohlen



Chowder | St Pierre | Sellerie | Muschel

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Filet St Pierre
- 1 Bund Staudensellerie
- 4 Schalotten
- 3 große mehligkochende Kartoffeln
- 80 g Speck
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paket Miesmuscheln
- 1 Paket Herzmuscheln
- 50 cl Sahne
- 50 cl Milch
- 50 cl Crème Fraiche
- 20 cl Weißwein
- 50 g Salicorne
- Salz
- Piment D'espelette
- Zitrone

Fisch

Fisch in 4 Portionen schneiden oder vom Fischhändler portionieren lassen.

Garnituren

Salicorne zupfen, Sellerieblätter zur Seite legen. Eine Kartoffel ausstechen und bissfest kochen. Zwei Stangen Sellerie schneiden und blanchieren.

Chowder

Die Muscheln in kaltes Wasser legen und putzen, anschließend abtropfen lassen.

Die restlichen Kartoffeln, die Schalotten, den Sellerie und den Speck in Würfel schneiden. Das Ganze mit der Knoblauchzehe ohne Farbe bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Nach ein paar Minuten, die Muscheln hinzufügen, den Herd auf hoher Stufe einstellen und mit Weißwein ablöschen. Wenn sich die Muscheln öffnen, ein paar herausnehmen und zum Anrichten zu Seite legen.

Milch, Sahne und Crème Fraiche hinzufügen und zum Kochen bringen. Nach dem Kochen, den Herd ausmachen und eine Stunde ziehen lassen. Anschließend passieren und, wenn nötig, mit Salz und Zitrone abschmecken!

Fertigen

Den Fisch glasig braten, mit Piment d'espelette und Salz abschmecken. Die Sauce aufkochen. Den Teller mit den Muscheln, den Kartoffeln und den Sellerieblättern anrichten. Die Sauce angießen und genießen!

Bon Appetit!



Marcel Teka Sommelier (IHK)
 Leiter des Hofhotels
 Grothues-Potthoff Senden/Westf.
 (www.hof-grothues-potthoff.de)
 wurde auf der ProWein 2018
 mit dem Titel „Ausgezeichnete
 Weingastronomie“ prämiert

Liebe Weinfreunde,

ich hoffe sehr, es geht Ihnen gut und Sie sind bei bester Gesundheit. In Zeiten wie diesen muss man sich wieder darauf besinnen, was gut ist und einem gut tut!

Mein großes Glück besteht darin, viel Wein verkosten zu dürfen (natürlich mit allen Höhen und Tiefen). Ich freue mich, dass ich heute die Höhen mit Ihnen teilen darf. Für mich ein neues Weingut, von welchem ich ganz ehrlich vorher noch nicht gehört habe und glauben Sie mir, ich bin recht viel unterwegs. Wir verkosten heute drei Weine des Stiftsweingutes Frank Meyer aus Gleiszellen / Pfalz.

Ein Stiftsweingut? Was bedeutet das überhaupt? Ein Stiftsweingut hat seine Ursprünge im klösterlichen. Die Weinberge / Parzellen liegen rund um ein Kloster und wurden früher von den Mönchen bzw. der Kirche bearbeitet. In der heutigen Zeit arbeiten die Winzer meist nicht mehr für die Kirchen und die Weinberge sind privatisiert.

Das Stiftsweingut Frank Meyer hat uns drei Weine zur Verfügung gestellt.

2019 Riesling Kalkfels, trocken

Riesling, die Königin der Rebsorten. Gerade die Pfälzer Rieslinge begeistern mich immer wieder. Goldgelb begrüßt mich dieser Riesling im Glas. Erstes schnupern ... typisch Riesling ...



Ausgewogenheit, klassische Säurestruktur, typische Aromen von Apfel und Pfirsich, all dies vereint dieser Riesling. Im Glas (welches ruhig wieder groß sein darf) offenbaren sich Wiesenkräuter und viel Primärfruchtigkeit und Feuerstein. Man erkennt Potenzial. Die Säure wird wunderbar gepuffert (Kalkböden) und verleiht dem Wein Struktur. Am Gaumen trocken und animierend, so macht Riesling Spaß. Für mich perfekt, auch wenn ein bisschen Reife fehlt aber wie oben schon geschrieben, Potenzial ist ausreichend vorhanden und vor 3–4 Jahren Lagerung bin ich nicht bange. Ich habe den Wein nachverkostet und muss sagen, dass er am zweiten Tag komplexer und „spannender“ wirkt. Ein Wein den ich gerne zur asiatischen Küche testen würde!





2019 Sauvignon blanc „Wild“, Nico Selection

Strohgelb im Glas und animierend in der Nase. So präsentiert sich dieser Sauvignon blanc.

Ananas, Heu, Limetten und frisch geschnittenes Gras strömen in die Nase. Sauvignon blanc par excellence. Allein die Nase macht Spass und animiert dazu, das Glas endlich an die Lippen zu setzen.

Wunderbare Säure, florale Noten und Weinbergpfirsich präsentieren sich. Soll der Wein als Speisenbegleiter oder lieber doch als Einzelgänger eingesetzt werden? Ich weiß es nicht. Er überzeugt. Meines Er-

achtens ist er schon fast unheimlich lang (für einen deutschen Sauvignon blanc) und ich muss sagen, dass ich Hunger bekomme. Meeresfrüchte ruft mein Kopf mir zu und ja, das würde perfekt passen. In meinen Gedanken spiele ich es schon durch und noch immer hält dieser Sauvignon blanc an. Die Säure tänzelt noch und während des Nachverkostens merke ich gar nicht, wie schnell sich die Flasche leert. DANKE! Mein heutiges Highlight der Verkostung!!

2019 Rosé

Natürlich kommt jetzt die passende Zeit, einen Rosé zu öffnen und zu genießen. Die Tage werden länger, die Abende wärmer und mich persönlich zieht es nach draußen. Viele Weinfreunde oder ernannte Weinspezialisten verpönen den Rosé. Nicht weiß und nicht rot, außerdem Fruchtüberbordend und dropsig. Ich finde, dieser Rosé entspricht diesem Klischee überhaupt nicht. Selbstverständlich kann man seine Frucht nicht verleugnen, aber das soll man auch nicht. Dieser Rosé hat Schmelz. Er hat eine angenehme Säurestruktur und ist wirklich ausgewogen. Rote Früchte, Erdbeeren und Himbeeren überwiegen und in einem großen Glas kommen Johannisbeeren hinzu. Für mich ein wirklich unkomplizierter Trinkgenuss. Öffnen, trinken, genießen, entspannen. So kann sich der Frühling entfalten!

Zum Wohle – die Pfalz fällt mir zu dieser Verkostung nur ein! Ich



bin immer wieder begeistert, welch großartige Qualität auch „weniger“ bekannte Winzer auf die Flasche bringen und mit welcher Hingabe und Professionalität hier gearbeitet wird! Danke!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allzeit einen guten Tropfen im Glas und trinke auf Ihr Wohl!

Fotos: Stiftsweingut Frank Meyer

Weine zu beziehen über:
Stiftsweingut Frank Meyer
Winzergasse 4

76889 Gleiszellen-Gleishorbach

Tel.: 0 63 43 / 93 95 880

E-Mail: info@stiftsweingut-meyer.de

www.stiftsweingut-meyer.de





Stangenglück – das beste vom Spargel!

Endlich ist sie wieder da – die Spargelzeit! Auf den Märkten oder direkt vom Hof wird von April bis Juni (bis 24. Juni – Johannitag) das feine Gemüse angeboten. Die heimischen Stangen, egal ob grün oder weiß, erfreuen sich großer Beliebtheit und sind während dieser kurzen Angebotszeit der Renner unter den Gemüsen.

Zwei Farben, eine Sorte. Weißer und grüner Spargel sind ein und dieselbe Pflanze, unterscheiden sich aber in der Anbaumethode. Weißer Spargel wird tief in den lockeren Sandboden gesetzt und sobald die ersten Spitzen über dem Boden sichtbar sind, werden sie von Hand gestochen. Grüner Spargel, das sind aufgeschossene Sprossen, welche im Sonnenlicht wachsen und durch die Bildung von Chloro-

phyll eine grüne Farbe erhalten, werden abgeschnitten. Da grüner Spargel einfacher als weißer Spargel zu ernten ist, ist er auch günstiger.

Spargeln sind spitze – aber nicht für alle. Kalorienarm, reich an Nahrungsfasern, Vitaminen sowie Mineralstoffen und zudem mit Abstand das folsäurereichste Gemüse. Leider hat die Delikatesse aber auch seine Kehrseite. Der hohe Puringehalt ist für Gicht- und Rheumakranke bei hohem Spargelkonsum kritisch. Purine verstärken die Harnsäurebildung.

Für das Zubereiten des edlen Gemüses habe ich einen kleinen Tipp für Sie: das Spargelaroma wird intensiver, wenn Sie zuerst die Spargelschalen auskochen, denn in den Schalen steckt viel Aroma.

Anschließend nehmen Sie diesen Fond und garen darin die Spargelstangen mit einer Prise Salz, einer Prise Zucker und einem Stückchen Butter oder Öl.

Ich wünsche Ihnen eine genussvolle Spargelzeit und viel Freude beim Nachkochen meiner Rezeptvorschläge!

Ihr Armin Roßmeier



Gratin von grünem Spargel in Paprika-Parmesansauce mit Ciabattacroûtons

Zutaten für 4 Personen

800 g	grüner Spargel
10 g	Butter
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
80 g	Schalotten
1 EL	Oliveöl
1 ½-2 EL	Mehl
150 ml	Milch
150 ml	Spargelfond
je 30 g	Paprikawürfel rot und gelb
1 EL	gehackte Blatt Petersilie
4 EL	geriebener Parmesan
4 Scheiben	Ciabatta (gewürfelt)
1 EL	Oliveöl
1 EL	frisch gehackter Kurkuma
1 TL	Chiliflocken
	Salz, Pfeffer

- Grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in sprudelndem Wasser mit Salz, Zucker und Butterflocke auf den Biss kochen.
- Schalotten fein würfeln, in heißem Oli-

venöl glasig angehen lassen, mit Mehl bestäuben, einrühren, mit kalter Milch angießen, glattrühren, mit Spargelfond auffüllen, aufkochen lassen, rote und gelbe Paprikawürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Petersilie und 2 EL Parmesan mit unterziehen.

- Frisch gehackten Kurkuma und Chiliflocken in heißem Oliveöl kurz angehen lassen, Ciabattawürfel zugeben, mit anrösten.
- Spargel auf flachem Teller über Kreuz anrichten, mit Paprika-Parmesansauce überziehen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen, Ciabattawürfel darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 200° C Oberhitze ganz kurz gratinieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Portion

322 kcal – 15 g Fett – 16 g Eiweiß – 34 g Kohlenhydrate – 3 BE

Spargel im Sesammantel mit Frankfurter Grüner Sauce

Zutaten für 4 Personen

400 g gekochter weißer Stangenspargel
3 EL Mehl zum Mehlieren
200 ml Milch
2 ½ EL Mehl
2 Eier
1 ½ EL gerösteter Sesam
½ EL Sesampaste
2 EL Olivenöl

½ Bund Dill
4 gekochte Eier

350 g Pflücksalat
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

- Milch mit Mehl, Eiern, geröstetem Sesam, Sesampaste gut verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, gekochte Spargelstangen mehlieren, durch den Teig ziehen etwas abtropfen lassen, in heißes Olivenöl einlegen, zur leichten hellen Kruste gehen lassen.
- Kräuter etwas klein schneiden, in den Mixer geben, etwas Olivenöl zufügen, fein pürieren, in eine Schüssel geben, Schmand, Joghurt, Senf, Essig zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Sauce als Spiegel auf flachem Teller angießen, mit gehackten Eiern bestreuen, Spargel darauf anrichten, mit abgeschnittener Kresse garnieren. Pflück-

Grüne Sauce

3 EL Schmand
2 EL Joghurt
1 TL Senf
2 EL Obstessig
½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Sauerampfer
½ Bund Borretsch
½ Bund Kerbel
¼ Bund Pimpinelle



salat in Essig-Öl-Zitronenmarinade anmachen, extra im Schälchen anrichten und dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Portion

454 kcal – 25 g Fett – 24 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate – 3 BE

Stangenspargel mit Morchel-Garnelenragout



Zutaten für 4 Personen

je 300 g Spargel (weiß und grün)
10 g Butter
1 TL Zucker
1 TL Salz
120 g Spitzmorcheln
10 g Butter
12 küchenfertige Garnelen
80 g Schalottenwürfel
1 ½ EL Maismehl
200 ml Gemüsebrühe
120 ml Sahne
1 Frühlingszwiebel
1 Msp. gemahlener Safran

12 Kirschtomaten
400 g Frühkartoffeln
1 EL Olivenöl
1 EL Schnittlauchröllchen
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

- Weißen Spargel vom Kopf nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in sprudelndem Wasser mit Salz, Zucker und Butterflocke auf den Biss kochen.
- Morcheln längs halbieren, gut kalt waschen. Schalottenwürfel in aufgeschäum-

ter Butter angehen lassen, mit Maismehl stäuben, einrühren, mit Gemüsebrühe oder Spargelfond angießen, mit etwas Sahne auffüllen, eine Messerspitze Safran zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Röllchen von Frühlingszwiebel zugeben, leicht köcheln lassen, in Stücke geschnittene Garnelen zufügen, mit einrühren. In Stücke zerteilte Morcheln in Olivenöl ansautieren, mitunterheben. Spargel auf flachem Teller anrichten, mit Morchelsauce überziehen, ansautierte, gewürzte Kirschtomaten, sowie gekochte, geschälte, halbierte Frühkartoffeln mit anrichten, mit Schnittlauch bestreuen, mit abgeschnittener Kresse garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

352 kcal – 19 g Fett – 15 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate – 3 BE

Fotos: Armin Roßmeier

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

Hamburg

Restaurant Jellyfish

Untergegangen, wieder auferstanden und von der ersten Stunde an erfolgreich wie zuvor

Gour-med

Das Restaurant Jellyfish im Hamburger Szeneviertel Schanze, seit einigen Monaten wieder eröffnet, knüpft an vorherige kulinarische Erfolge an. Kenner der Hamburger Gourmetgastroonomie erinnern sich gerne an das Restaurant mit seiner erstklassigen Fischküche, das leider im Frühjahr 2018 wegen politisch motivierter Attacken schließen musste. Laurin Kux, damaliger Küchenchef erkochte einen Stern, den er in diesem Jahr an neuer Wirkungsstätte in Münster verteidigen konnte.

Mit viel Mut, noch mehr Energie und vielen kreativen Ideen startet im September letzten Jahres der junge, begabte Stefan Fäth im Jellyfish durch und macht es auf

Anhieb wieder zu einem der besten Hamburger Fischrestaurants.

Das Jellyfish gehört in die Kategorie, zwanglos, locker und stylisch. Mit absolut authentischer Fischküche gehört es schon jetzt zu den beliebtesten Gourmetrestaurants der jungen erfolgreichen Generation. Gäste die älter als 40 Jahre sind und die exzellente Qualität der Küche schätzen, fühlen sich unter den jüngeren Gourmets sehr wohl. Sie genießen die wenig konventionelle Atmosphäre die hier gelebt wird.

Stefan Fäth, mit 26 Jahren einer der herausragenden Köche Deutschlands, kommt aus der „Schule“ von Dieter Mül-



Herausragend am Herd: Küchenchef Stefan Fäth



Modernes Ambiente im Jellyfish

ler. An Bord der MS Europa war er seine rechte Hand. Diese Zeit mit und bei Dieter Müller prägt seinen Kochstil und den Respekt vor den Produkten.

Frische Fische, Meeresfrüchte und Krustentiere, wenn möglich regional, was aber bei einem spezialisierten Fischrestaurant nicht Bedingung sein kann, Qualität und bei der Verarbeitung Rücksicht auf die Besonderheiten des Produktes, sind sein Leitfaden für die Authentizität seiner Menus. Zwischen 5 und 9 Gängen, je nach Appetit, kann der Gast entscheiden wo ihm gerade der Genusssinn steht. Die vielen unterschiedlichen Gewürzkomponenten die in den Menus verarbeitet werden hat Stefan Fäth während seiner Weltreisen mit der MS Europa kennen und schätzen gelernt. So ist jedes Menu eine mehr oder weniger große Tour durch die Aromenvielfalt der Welt.

Die zu verarbeitenden Produkte müssen wertig sein, so der Küchenchef. Es muß nicht immer Steinbutt sein, hier werden auch Makrele und Sardine zu schmackhaften Gerichten verarbeitet. Regionale Speisen werden aufgegriffen, aber mal anders zubereitet, sodass den Produkten ein „2. Leben“ gegeben wird. Das ist Stefan Fäths Streben nach seiner Interpretation von Einfachheit! Wichtig ist ihm auch der Mix der Gar- und Zubereitung jeden Gerichts.

Die Menu-Karte offeriert ausschließlich Fischgerichte, wenn wundert's? Nomen est omen, Jellyfish!

Zum Auftakt des Abends werden verschiedene Amuse bouche serviert, ein Labskaus Macaron, eine Räucheraalsuppe mit Birnen, Bohnen und Speck – die Referenz an Hamburger Hausmannskost – sowie eine knusprige Fischfrikadelle.



Amuse Bouche: Sardine „Tomate Mozzarella“

Zum Brot gibt es ein Lachs-Rilette, Lachstatar und geräucherten Heringskaviar mit Schmand. Diese kleinen köstlichen Appetitanreger wecken hohe Erwartungen an das folgende Menu. Wir starten mit Sardine „Tomate Mozzarella“, die Sardine wird begleitet von Avocado, Rucola, Basilikum und Burrata. Alles sehr harmonisch abgestimmt und frisch.

Weiter geht's mit Jakobsmuschel „Waldboden“, mit Fichte, Granny Smith, To-

pinambur, Kerbelknolle und schwarzer Nuss. Dieser Gang ist schon optisch ein Genuss, er sieht nicht nur toll aus, er schmeckt auch so! Das Rezept von der „Currywurst“-Garnele haben wir von Stefan Fäth exklusiv für Sie zum Nachkochen mitgebracht. Sicher sind Sie genauso begeistert wie wir es waren. Sie müssen es unbedingt ausprobieren. Bevor die Bouillabaise à la Jellyfish auf den Tisch kommt wird ein Geschmacksneutralisierer in Form einer „Margarita“ gereicht. Danach

können wir uns ganz dieser sensationellen Suppe, bestehend aus dem Fang des Tages, Muscheln, Fenchel und einer Sau-



„Bananensplit“ mit Shiso, Guanaja Schokolade und Erdnuss



Bouillabaise à la Jellyfish

ce Rouille, widmen. Es ist erstaunlich wie innovativ Stefan Fäth Gerichte entwickelt. Die Makrele „Marrakesch“, orientalisch zubereitet mit Kichererbse, Ras el Hanout, Zitrus und Koriander liegt auf einem Couscous-Bett. Die Zutaten verbinden sich zu einer harmonisch-aromatischen Komposition und sind perfekt arrangiert! Zum, ja man kann es so sagen, „krönenden Abschluss“ serviert der junge Chef das Dessert „Bananensplit“ mit Shiso, Guanaja Schokolade und Erdnuss, ein leicht-lockerer Abschluss für diesen genussreichen Abend. Die Weinbegleitung, ausgesucht von Sommelière Insa Richter, passt sehr gut zu den einzelnen Gängen.

Selbstverständlich gibt es auf Wunsch im Jellyfish auch Fleischgerichte, der Service klärt gerne auf.

Stefan Fäth hat sich sehr schnell in der ersten Liga der Hamburger Fine Dining-Restaurants etablieren können. Seine 30 Plätze sind fast immer ausgebucht.



Restaurantleiter Patrick Ufer,
Sommelière Insa Richter und
Küchenchef Stefan Fäth

Unterstützt wird er dabei von einem langjährigen Weggefährten, Restaurantleiter Patrick Ufer. Der ausgebildete Hotelfachmann und Restaurantmeister hat auf verschiedenen Kreuzfahrtschiffen und Restaurants Erfahrungen gesammelt. Ihm zur Seite steht die Weinexpertin und Sommelière Insa Richter, die Stefan Fäth schon auf der MS Europa kennen und ihre fachkundige Kompetenz schätzen lernte.

Das Team um den Küchenchef zeigt gern mit welcher Begeisterung und Freude sie die Ideen und Visionen des Kochs unterstützen. Die positive Haltung überträgt sich auf die Gäste, was auch aus den Kommentaren über die herausragende Küchenleistung zu spüren ist.

Es fällt nicht schwer dem Jellyfish und seiner Mannschaft eine erfolgreiche Zukunft vorauszusagen. Leider haben die maßgeblichen „Gourmetpäpste“ die Ehrungen und Auszeichnungen vergeben, offensichtlich den Weg ins Jellyfish, nach der Eröffnung, noch nicht gefunden, denn sonst wäre der 1. Stern fällig ge-

wesen. Die Leistung von Stefan Fäth und seinem Team entspricht dem Niveau der ersten Liga in der Fine Dining-Gastronomie. Schade, aber Sterne werden jedes Jahr neu vergeben, im nächsten Jahr ganz sicher auch an das Jellyfish.

Fotos: Anne Wantia

Restaurant Jellyfish
Weidenallee 12
20357 Hamburg
Tel.: + 49 (0) 40 410 54 14
E-Mail: info@jellyfish-restaurant.de
www.jellyfish-restaurant.de

Currywurst von der Garnele

Süßkartoffel | Schwedensalat | Kartoffel | Currywurst

Zutaten für 4 Personen

Süßkartoffelcreme

- 250 g Süßkartoffeln mit Schale auf grobes Meersalz geben und für 1 h bei 160 Grad im Ofen garen, dann von der Schale befreien und mit etwas Butter und Salz im Standmixer pürieren.

Schwedensalat

- Je 50 g Spitzkohl, Lauch und Karotten in feine Streifen schneiden, salzen, leicht zuckern, miteinander vermengen und leicht ausdrücken.
- 50 g Ananas in feine Würfel schneiden.
- Alles mit 5 g Wasabipaste und etwas Mayonnaise vermengen.

Currysoße

- Je 30 ml Noilly Prat und Weißwein sowie ca. 60 g Zitronengras ca. 10 Minuten reduzieren. Mit einer geschnittenen Schalotte, etwas Lauch und 350 ml Geflügelfond auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen, dann 150 ml Rahm, 10ml Kokosmilch, einen Teelöffel Curry und Kokosflocken hineingeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Nebenbei einen halben Apfel, etwas geschälte Ananas und eine halbe Banane mit Blatt Petersilie und etwas Weißwein im Mixer fein pürieren und in die Currysoße geben. Alles nochmals etwa 5 Minuten sieden lassen, durch ein Tuch oder Nylonsieb sehr fein passieren und noch heiß 15 g Butter einrühren. Gut würzig abschmecken.



Kartoffel

- Kartoffelstreifen mit Apfelsausstecher ausstechen.
- 6,5 min bei 140°C vorfrittieren.
- Bei 190°C 5 min nachfrittieren.
- Mit Salz, Tandoorigewürz und Currypulver würzen.

Currywurst:

- 200g gepulste Garnelen, 75g Sahne, Salz, 5g Curry Madras, 3g Estragon, 2-3 Tropfen Tabasco mit dem Stabmixer zu einem Brät mixen.
- Das Brät in einen Spritzbeutel mit großer Tülle (Ø 1,5 cm) füllen und in ein ca. 80°C heißes Wasserbad spritzen.
- Danach abkühlen lassen, die Currywurst portionieren und anbraten.

PS. Wir haben das Jellyfish vor der bundesweit angeordneten Verfügung aller gastronomischen Betriebe zu schließen besucht. Auch das Jellyfish ist gezwungen dicht zu machen. Wir wünschen und hoffen, dass diesem jungen Kochgenie, sein Mut zur Selbstständigkeit, mit staatlicher Hilfe unterstützt wird, sodass alle Arbeitsplätze in dem Restaurant erhalten bleiben.



den perfekten Ausgangspunkt für einen Hamburg-Besuch. Ob Elbphilharmonie, Musical, Hafenrundfahrt, Speicherstadt, Fischmarkt, Michel, Miniaturwunderland, Reeperbahn, Hafencity oder Jungfernstieg – alles ist in Kürze erreichbar. Das quirliche Portugiesenviertel mit seinen vielen gemütlichen Restaurants, Bars und Hamburger Urkneipen bewirbt seine Gäste familiär und doch szenig. Im Hotel Stella Maris kann sich der Gast auf hanseatische Art wohlfühlen und dabei die Nähe zur Seefahrt und die beliebtesten Attraktionen Hamburgs fußläufig erleben.



Fotos: Hotel Stella Maris

Hotel Stella Maris

Hotel-Institution in Hamburg – Maritim und modern

Das Stella Maris bot seit Mitte der 1950er Jahre vielen Kapitänen, Offizieren, Matrosen und Reisenden als „Seemannsheim“ einen sicheren Hafen. Diese Tradition pflegt das Hotel heute weiter und ist stolz auf seinen Ursprung hier im lebhaften Portugiesenviertel direkt am Hafen. Viele charmante Details im Haus erzählen von der Geschichte des einstigen Seemannsheim und spiegeln seine maritimen Wurzeln wieder. Seit 2005 gehört das Stella Maris zu den Raphael Hotels und wurde umfassend renoviert. Heute ist es ein modernes, persönlich geführtes Haus mit herzlichem Service das dazu einlädt, Europas zweitgrößten Hafen und das einzigartige Flair der Hansestadt zu entdecken und zu genießen.

Das 3-Sterne-Hotel Stella Maris empfängt seine Gäste mit einem modern gestalteten Eingangs- und Rezeptionsbereich, der die Nähe zur Seefahrt liebevoll abbildet. Die 49 hellen und freundlichen Nichtraucherzimmer verteilen sich auf vier Etagen und sind jeweils nach einem anderen maritimen Motto dekoriert. Sie sind in die drei Kategorien Captains Class, Officers Class und Sailors Class eingeteilt, die sich in Größe und Ausstattung unterscheiden. Im modernen Restaurant „Messe“ können sich die Gäste beim le-

ckeren Frühstücksbuffet stärken oder im ruhigen Garten im Innenhof die Sonne genießen. Der gemütliche „Salon“ mit Kamin und Bibliothek lädt zum Entspannen oder Arbeiten ein. Abgerundet wird das Angebot durch den gemütlichen 40 qm großen Tagungs-/Eventraum „Brücke“, der Platz für bis zu 20 Personen bietet.

Das Hotel Stella Maris liegt direkt im Hafenviertel nahe der U-/S-Bahn Station „Landungsbrücken“ und bietet somit



Rezeption im Hotel Stella Maris

Hotel Stella Maris
Reimarusstr. 12
20459 Hamburg
Tel.: 040/3192023
E-Mail: info@stellamaris-hamburg.de
www.hotel-stellamaris.de

HAMBURG

cantinetta ristorante



Gour-med

Hamburgs Restaurantvielfalt lässt keine Wünsche offen. Die Weltstadt mit Flair, geprägt durch ihren Hafen und den Handel mit exotischen Kräutern, Gewürzen, Kaffee, Tee etc. ist bis heute eines der größten Seehandelszentren Europas. Seefahrer aus der ganzen Welt hinterließen hier kulinarische Spuren.

Einen festen Platz in der Genussreihe haben seit vielen Jahren italienische Restaurants mit teilweise sehr unterschiedlichen Schwerpunkten. So auch die cantinetta ristorante, mitten in der historischen Hamburger Speicherstadt, die vor einigen Jahren als Weltkulturerbe ausgezeichnet wurde, bietet nicht nur einen einzigartigen Blick auf das Brooksfleet, sie hat als klassischer „Italiener“ auch einen sehr guten Ruf. Das Design, mit italienischem Bistrotflair, vermittelt ein echt mediterranes Gefühl, man glaubt irgendwo in Italien zu sein.

Das Ambiente ist sehr locker, lässig-freundlich und gut gelaunt ist der Service. Der Gast merkt schnell hier steht Essen und Wohlgefühl der Besucher im Vordergrund. Die offene Küche signalisiert den Gästen, schaut her, wir zeigen wie wir arbeiten und was wir können. Küchenchef Christopher Gieritz ist es wichtig, dass jeder Gast sehen kann wie die Speisen zubereitet werden. Ein Blick in die Küche schafft Vertrauen, so ist er überzeugt.

Christopher Gieritz ist Hamburger, Küchenchef in einem italienischen Restaurant zu sein ist für ihn kein Widerspruch. „Es kommt doch nicht darauf an wo der Koch herkommt, entscheidend ist was und in welcher Qualität die Gerichte auf den Teller kommen“, sagt er.

In der Tat, seine Gerichte sind so authentisch wie sie in einem original italienischen Restaurant nicht italienischer sein

können. Seine internationale Erfahrung am Herd trägt dazu bei, dass es so ist. Schon das zur Vorspeise gereichte Parmesan- und Olivenbrot signalisiert, hier gibt es italienische Speisen.



Sehr aromatisch: Lachs mit Artischocke und Salzzitronengel

Die Vorspeise, Lachs mit Artischocke und Salzzitronengel, kurz abgeflammt, bestärkt einmal mehr wie aromatisch hier Produkte zusammengeführt und ergänzt werden. Bei Fonduta mit Onsen-Ei und Trüffel setzt der Küchenchef ein asiatisches Zeichen das sehr gut harmoniert. Kulinarisch on Top sind die frische Eismeer-Forelle und das Brasato. Die Eismeer-Forelle, serviert mit Kräutercreme und Caponata, ist ein wahrer Genuss, auf den Punkt gegart, innen leicht glasig, saf-



Küchenchef im cantinetta Christopher Gieritz



Die Signatur von Christopher Gieritz: Italienischer Klassiker – Brasato al Barolo

tig und mit der richtigen Konsistenz. So wird Fisch zum perfekten Gericht.

Sehr lecker auch die Gnocchi mit Humercabonara und confiertem Hummer. Die Signatur von Christopher Gieritz ist ein italienischer Klassiker – Brasato al Barolo mit Polenta und geröstetem Gemüse. Die Rinderschulter wird 60 Std. Sous vide gegart, hat eine herrliche Textur, ist behutsam gewürzt und wunderbar im Geschmack. Ein Festtagessen, wie es noch in vielen italienischen Familien bei besonderen Gelegenheiten auf den Tisch kommt.

Verführerisch kommt das Dessert auf den

Tisch, ein Zitronen-Cheesecake mit Zitronenkerbel, einem Sorbet und einer confierten Amalfi-Zitrone. Ein erfrischender Abschluß.

Die cantinetta ist ohne Zweifel zu den besten „Italienern“ in Hamburg zu zählen. Hier passt alles was man in einem typischen Restaurant mit dieser Küchenausrichtung erwartet. Der von Enrico Friedrich geleitete Service steht für unverkramptes, freundliches Verhalten gegenüber dem Gast. Weintipps gibt man eher zurückhaltend, viel lieber ermuntert man die Gäste auch mal eigene Ideen, zu den Speisen begleitenden Weinen, zu äußern. Selbstverständlich sind die Mit-

arbeiter fachlich geschult und geben auf Wunsch die passende Weinempfehlung.

Die cantinetta ist für Lunchgenießer der richtige Ort, schnell und schmackhaft, die kleine Mittagsmahlzeit einzunehmen. Die Lunchkarte wechselt jede Woche mit täglich neuen Speisenangeboten, frisch, abwechslungsreich, leicht und mit viel Genuss.



Küchenchef und Restaurateur
Christopher Gieritz und Enrico Friedrich

Am Abend nutzen die Gäste gern die zum Restaurant gehörende Bar. Die hier kreierten Cocktails stehen in dem Ruf, die kreativsten in ganz Hamburg zu sein.



Für gemütliche Cocktailstunden: cantinetta Bar

Eingeweihte wissen warum die cantinetta Ristorante & Bar den hohen Anspruch der Gäste zu erfüllen als oberstes Gebot sieht.

Das Restaurant und das im gleichen Haus befindliche Ameron Hotel sind Mitglied der Althoff Luxus-Hotelgruppe, zu der unter anderem das Schlosshotel Bensberg und das Hotel Überfahrt am Tegernsee, beide mit je einem 3 Sterne Koch als Küchenchef, gehören. In der Hotelgruppe gehört exzellentes Essen und gute Bewirtung zum Standardangebot.

Was hindert Sie daran sich selber in der cantinetta verwöhnen zu lassen?

Fotos: Anne Wantia, AMERON Hamburg Hotel Speicherstadt

cantinetta Ristorante & Bar
Pickhuben 3

20457 Hamburg

Tel.: +49 (0) 40 638 589 900

E-Mail: info@ristorante-cantinetta.de

www.ameronhotels.com/

de/hamburg-hotel-speicherstadt

www.althoffcollection.com/de



BU



chen schneiden. Mit einem Busenbrenner abflammen. (Sieht schön aus und ergibt ein mildes leckeres Raucharoma)

Confierte Frühlingszwiebel

Die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Wurzel und den grünen Teil entfernen. 250 ml Olivenöl auf 54 °C erwärmen. Die Frühlingszwiebel für ca. 1 Std darin garen.

Salzzitronen Gel

- 1 Stk Salzzitrone (in Feinkostläden erhältlich)
- 0,5 Bund Koriander
- 0,3 l Weißwein
- 0,5 l Apfelsaft
- 5 g Agar Agar (im Reformhaus erhältlich)

- Den Weißwein in einem Topf auf die Hälfte reduzieren. Die Salzzitrone abwaschen und klein schneiden. Koriander grob schneiden. Beide Zutaten und den Apfelsaft zugeben. Aufkochen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Flüssigkeit fein passieren.
- Die passierte Flüssigkeit mit dem Agar Agar vermischen und bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen.
- Die Flüssigkeit auf einem Blech dünn ausgießen und auskühlen lassen. (Die Masse wird sehr fest zu einem Gelee in leicht brechender Struktur). Das Gelee in einen Mixer geben und so lange pürieren bis ein glattes Gel entsteht.
- Den Salat waschen und mit etwas Meersalz, Olivenöl und Zitronensaft marinieren.
- Alle Bestandteile nach eigener Kreativität auf dem Teller anrichten.

Gebeizter Lachs, confierte Frühlingszwiebel, Salzzitronen Gel

Rezept für 8 Portionen

- 1,5 kg Norwegisches Lachsfilet
- 8 Stangen Frühlingszwiebel
- 8 Stk eingelegte Artischockenherzen
- 200 g Keltenhof Wildkräutersalat

Lachsfilet beizen

- 80 g Salz
- 100 g Zucker
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Kerbel
- 1 Stk Limone

- Vom Lachsfilet Haut, Gräten und Bauchlappen entfernen. Eventuelle Fettränder abschneiden.
- Dill und Kerbel fein hacken und mit dem Abrieb von einer Limone vermengen. Salz und Zucker dazu geben und vermengen. Das geputzte Lachsfilet mit der Masse gut einreiben und in eine Klarsichtfolie einschlagen. 24 Std beizen. Danach leicht abwaschen, so dass ein Teil der Kräuter am Lachsfilet hängen bleibt.
- Das Lachsfilet in 8 gleich große Tran-

Alles „PUR“ bei Ulrich Heimann im Kempinski Berchtesgaden

Heiner Sieger

Seit Anfang Februar 2020 glänzt das Gourmet-Restaurant des Kempinski Hotel Berchtesgaden in neuem Design – und mit neuem Namen: PUR.

Der Name ist für den mit 16 Punkten im Gault Millau ausgezeichneten Koch Programm und Verpflichtung gleichermaßen: Mit PUR bietet der gebürtige Schwarzwälder Fine Dining auf höchstem Niveau in entspannter Atmosphäre.

„Was wir hier tun, ist Leidenschaft“, sagt Ulrich Heimann, der seit rund 15 Jahren an gleicher Stätte unter dem Namen „Le Ciel“ seine Kochkunst zelebriert hatte. Gemeinsam mit Hoteldirektor Werner Müller entwickelte er nun das neue Restaurant-Konzept. „Die umliegenden Berge sind nicht nur zum Anschauen sondern auch zum Genießen und die Gipfel zur Besteigung da“, betont Müller zur Eröffnung des Restaurants. Bei gemeinsamen Ausflügen entstand der Name PUR: „Das steht für pure Luft, klares pures Wasser der Bäche und Seen und der nackte pure Fels. Das passt zur reduzierten puren Kochkunst von Uli Heimann.“



Kocht nur noch PUR:
Spitzkoch Ulrich Heimann

Heimann noch nicht bestiegen hat. Die teils durchaus gewagten Klettertouren sind für ihn nicht nur eine Quelle seiner Kreativität in der Küche. Der im Kinzigtal aufgewachsene Schwarzwälder sieht darin auch eine gewisse Analogie: „Wenn man weiß, wie herausfordernd Klettern ist, lässt sich das gut mit dem Anspruch an die Spitzenküche vergleichen: Berge sind die pure Herausforderung und wollen ernst genommen werden.“ Aus der umliegenden Natur bringt er aber auch regelmäßig saisonale Kräuter in die Küche mit, wie wilden Oregano, Sauerklee und Bergbohnenkraut.

Dieser Philosophie entsprechend ist das Produkt der Star bei Uli Heimann. Purer unverfälschter Geschmack, leicht, köstlich und immer überraschend – abseits des Bekannten oder Erwarteten. „Bei meinen neuen Kreationen verzichte ich gerne auf viele Gewürze, sondern verwende hauptsächlich Salz und Pfeffer zu Gunsten des ursprünglichen Geschmacks des Produkts“, lächelt Heimann.

Ergebnis sind dann Gerichte wie Saibling

confiert, in Öl und unter geringer Hitze bei 50 Grad 30 Minuten gegart, dazu ein Haselnuss-Chip und gehobelte Haselnuss auf leicht süß-saurer Kohlrabi mit Dillöl-Fond und Saibling-Kaviar sowie Spänen vom grünen Apfel. Oder das leicht angeschwärzte Färsenfilet, gefüllt mit Miso-Buchpilzen und Cranberry, begleitet von Aubergine als lockerer Stampf, Zucchini als Scheibe und Mus und gebratenen Artischocken. Das zur Eröffnung servierte Dessert ist fast zu schön zum Essen und erinnert an einen Kugelsessel aus den 70er-Jahren. Die Hülle ist aber aus feiner Alpenmilchschokolade und das Innere gefüllt mit Honig, Himbeere und Rote-Beete-Sorbet.



Edles Dessert aus Alpenmilchschokolade
im Kugelsessel-Design

Für das neue Konzept hat Ulrich Heimann sogar in Kauf genommen, seinen Michelin-Stern zu verlieren, den er 14 Jahre lang im Vorgänger „Le Ciel“ erkocht hatte. „Während der Testphase des Guide Michelin befanden wir uns gerade im Umbau und wussten daher, dass die uns nicht bewerten konnten“, zuckt der Küchenmeister mit der Schulter. Er ist überzeugt, dass der Michelin-Stern dann eben im kommenden Jahr über dem PUR aufgeht.

Fotos: PUR/Kempinski Berchtesgaden

www.kempinski.com/de/berchtesgaden/kempinski-hotel-berchtesgaden/dining/pur/



Confierter Saibling auf Kohlrabi-Dashi

Watzmann, Untersberg, Hochkalter, Hoher Göll, das Stadelhorn, das Große Teufelshorn, der Kammerschneid – von den zahlreichen Gipfeln rund um Berchtesgaden gibt es kaum einen, den Ulrich

Frühlingserwachen

Neue Dessertkreationen im Mandarin Oriental München

Gour-med

Frühling, eine Jahreszeit, die Inbegriff für Neuanfang, Sonne, Wärme und frischen Genuss ist. Für das elegante, internationale Mandarin Oriental Hotel in München ist es fast wie ein Weckruf, seine Gäste für neue kulinarische Ideen und Überraschungen zu begeistern. Vor einem Jahr war es das Lunch-Konzept des Küchendirektors Caspar Bork. In diesem Jahr sind es die süßen Verführungen des indischen Patissiers Roghlee Cardoso.

und asiatische Desserts. Interpretiert von Roghlee Cardoso und zu Meisterwerken mit exklusivem Geschmack komponiert.

Der junge Patissier, aus dem indischen Goa, sein Vater ist Portugiese, hat sein Wissen in den besten Pastry-Schulen und Restaurants verfeinert. Sein Wille, in der ersten Liga für Dessertvariationen zu spielen, lässt ihn ständig Neues ausprobieren. Seine größte Herausforderung: Ideenreich, mutig testet er Aromen so-



Patissier Roghlee Cardoso

Seine köstlichen Kunstwerke werden jetzt für jeden Gast, nicht nur nach dem Dinner oder Lunch, in der Lounge ausgestellt und zum Genuss angeboten. Die Auswahl ist so verlockend, dass einige Gäste sich ausschließlich an den feinsten Kuchen und Torten, im wahrsten Sinne, vergnügen.

Jede Variante trägt den Namen europäischer Spezialitäten, Windbeutel, Schwarzwälder Kirsch oder Schokoladen Torte gehören ebenso dazu wie indische

wie herzhaft oder würzige Kräuter, ähnlich einem Genusslabor. So entwickelt er immer wieder Variationen die schnell zu Bestsellern auf dem Teller werden. Mit seinen Desserts steht Roghlee Cardoso ganz in der kulinarischen Tradition der Mandarin Oriental Hotels, besonders in der des Münchener Hauses.

Die Hotel-Restaurants stehen im Ranking Münchener Gourmets ganz oben in der Liste. Das japanisch-peruanische Matsuhisa ist der Hot Spot für Genießer und eines der wenigen Restaurants die der



japanische Meisterkoch Matsuhisa weltweit betreibt.

Die Ory Bar ist Treffpunkt und Kommunikationszentrum in der Hotellobby. Hier trifft man sich und lässt bei einer erlesenen Getränkeauswahl den Tag ausklingen.

Im Sommer ist der Rooftop „The Terrace“ der schönste Platz über den Dächern von München. Für schmackhafte Cocktails oder einfach nur typisch bayerisch für ein Weizen.

Der Blick über die Häuser der Metropole bei einem romantischen Sonnenuntergang trägt nicht nur zur guten Stimmung bei, die vielen freundlichen Gäste sind der ideale Rahmen für gute Unterhaltung und spannende Gespräche sowie neue Kontakte.

Das Mandarin Oriental in München ist seit Jahren ein beliebter Platz für Connaissseure, Weltbürger und Menschen die das Leben lieben und genießen. Das Haus steht bei **Gour-med** auf der Empfehlungsliste Münchener Locations ganz weit oben.

Fotos: Gour-med und Mandarin Oriental

Hotel Group
Mandarin Oriental Munich
Neuturmstr. 1
80331 München
Tel.: +49 (0) 89 290 98-0
E-Mail: Momuc-reservations@mohg.com
www.mandarinoriental.com

sit venia verbo

Ärgerliche Geschichten aus dem Alltag

Wie Vodafone vertragliche Leistungen verweigert und berechtigte, nachweisbare Beschwerden von der Geschäftsleistung ignoriert werden.

Viele von uns haben schon einmal die Erfahrung gemacht wie hilflos man als Kunde großer Konzerne ist wenn es um berechtigte Beschwerden oder Reklamationen geht. Nicht selten zieht es sich dahin, dauert Tage, oft Wochen, bis man am Ziel ist und die vertraglich vereinbarte Leistung bekommt.

Mein Erlebnis, übrigens das zweite der gleichen Art innerhalb der letzten 24 Monate, zeigt einmal mehr, dass es um den Verbraucherschutz und die Kundenrechte mehr als schlecht bestellt ist.

Der simple Tausch eines Mobiltelefons entwickelte sich zu einer unendlichen Geschichte, die so begann: Das von mir genutzte Mobiltelefon Samsung 7, erst 1 Jahr alt, ließ sich nicht mehr aufladen. Meine Versuche, in den zwei Vodafone Shops vor Ort, herauszubekommen welchen Defekt das Gerät hat, scheiterten. Der eine Shop erklärte, dass eine Prüfung im Shop nicht möglich ist, der andere schickte mich wieder weg mit der Bemerkung „Schmeißen Sie das alte Ding weg“.

Mein Anruf, es war März 2019, bei dem Business-Kundenberater endete mit dem Vorschlag, den Vertrag für 2 Jahre zu erneuern und für die Verlängerung mit einem neuen Samsung 9 belohnt zu werden. Dem stimmte ich zu.

Das alte Handy wollte ich aber weiter nutzen, der Vodafone Vorschlag war, ich solle es einschicken, müsse aber mit Kos-

ten rechnen, wenn das Gerät durch die Nutzung beschädigt wurde.



Leider war es, da beide Shops vor Ort ihre Hilfe abgelehnt hatten, nicht möglich festzustellen warum das Gerät nicht funktionierte. Erst Monate später, in München, fand ich einen Vodafone-Shop der das defekte Gerät prüfte und feststellte, dass der Akku kaputt war, also ein Garantiefall.

Etwa zur gleichen Zeit rief mich der Business-Kundenberater an und kündigte den Besuch einer Dame an, die als Business-Kundenberaterin vor Ort zuständig sei und die Kunden vor Ort besucht.

Nach 2 maliger Terminverschiebung er-

schien die Dame – es war jetzt November 2019 – und erklärte enthusiastisch, sie kümmere sich ab jetzt um alles. Leider habe ich trotz nachfragen nie wieder etwas von ihr gehört. Angeblich soll es ein Büro, speziell für Business-Kunden, in dieser Region geben, wo die Dame arbeitet. Tatsächlich meldete sich dieses Büro und kündigte an, sich um meine Angelegenheit zu bemühen.

Leider verlief auch diese Ankündigung im Sande.

Jetzt wollte ich es wissen, schließlich zahle ich meine Telefonkosten pünktlich und habe einen Garantieanspruch an Vodafone.

Zwölf Telefonate mit einer Gesamtdauer von nachweisbar 11 Stunden waren nötig um den Garantietausch abzuschließen. Drei Mal wurde mir als Ersatz ein defektes Austauschhandy geschickt, erst das vierte Gerät funktionierte.

Die Geschäftsleitung, Herr Saul, Techn. Vorstand und Herr Ametsreiter, CEO, wurden beide per Einschreiben-Rückschein von mir über den unglaublichen Vorgang, mit all den von mir erforderliche Aufwendungen, informiert. Eine Antwort oder eine Reaktion ist bis zum Erscheinen dieser Ausgabe nicht erfolgt.

Mitte März d. J. habe ich noch einmal bei der Business-Kundenberatung angerufen. Die Dame, eine Frau Behnke, fragte ganz erstaunt, was ich den wünsche. Auf meinen Hinweis, das finde sie alles in meinen Kundenunterlagen, antwortete sie: „Nein, hier finde ich nichts über eine Reklamation oder Beschwerde. Auch sehe ich nicht, dass der Vorstand von ihnen angeschrieben wurde“. Auch diese Dame versprach sich zu kümmern.

Sie ahnen liebe Leser was passiert ist – NICHTS!!

Wer seine quasi Monopolstellung wie Vodafone, so scharflos zum Nachteil seiner Kunden nutzt, bestätigt eigentlich nur, dass er das Prinzip, eine vertraglich zugesagte Dienstleistung zu erfüllen, nicht verstanden hat.

Foto: GadgetsGuy / CC BY

F.S.

Genießerhotel Hohenfels**** in Tannheim in Tirol

Das Hohenfels – das kleine, feine Hotel in Tirol für echte Genießer



Hotel Hohenfels in romantischer Umgebung

ragende Eigenschaft der Tannheimer, sie wird traditionell gelebt. Oberstes Gebot ist: Rücksicht auf Mensch und Natur, der Mensch muss sich wohlfühlen und die Natur respektieren. Dieses Motto hat auch höchste Priorität für das Boutique Hotel Hohenfels.

Nachhaltigkeit, Regionalität, Saisonalität sind wichtige Säulen für die Inhaber. Das Hohenfels wird dem Ruf als Genießer-Hotel mehr als gerecht. Die erstklassige Küche garantiert Genuss auf Gourmet-Niveau. 4 Hauben hat der Gault Millau dem Restaurant „Tannheimer Stuben“ unter der Leitung des Küchenchefs Markus Pichler verliehen. Einfach, frisch, und gesund sind die Grundlagen für Spitzenqualität, so das Motto des Küchenchefs. Die Gerichte für Halbpensionsgäste werden immer á la minute zubereitet. Die Produkte, stets frisch, nie tiefgekühlt, kommen immer aus der Region oder Österreich. Geschmacksverstärker sind verpönt und in der Küche des charming Hotels nicht zu finden. Gourmets, Connaissure und Menschen die sich gerne

Im schönsten Hochtal Europas liegt das Hotel Hohenfels an einem ganz besonderen Platz. Auf einer kleinen Anhöhe über Tannheim bietet das Hohenfels Ruhe, Sonne und einen herrlichen Blick über das Tannheimer Tal, mit eindrucksvollem Bergpanorama.

Das Tannheimer Tal ist eines der schönsten Hochplateaus der Europäischen Alpen. Auf 1100 Meter Höhe bildet das Tal die natürliche Grenze zwischen dem Allgäu und Tirol.

Wunderschöne gepflegte Dörfer und Marktflecken am Fuße des zerklüfteten Alpen Hochgebirges bieten grenzenlose Erholung. Das Tal bietet ein Wanderparadies für alle Schwierigkeitsgrade, vom gemütlichen Spaziergang bis zum Klettersteig hat der Gast die Wahl. Drei Ebenen haben die Routen die sogenannte „mittlere“ bietet den besten Ausblick in die unberührte Natur.

Im Sommer ist die prachtvolle Landschaft beeindruckend mit der Fülle an Flora und Fauna. Gastfreundschaft ist eine heraus-



Tannheimer Stuben



Panoramablick vom Pool

kulinarisch verwöhnen lassen sind im Boutique-Hotel Hohenfels bestens aufgehoben.

Genuss und Entspannung sind die Symbiose für erholsame Urlaubstage. Das Genießer-Hotel Hohenfels ist ein Oase der Ruhe und lässt in seinem luxuriösen, perfekt ausgestatteten Wellnesbereich keine Wünsche offen. Die exklusiven Wellness- und SPA Angebote im Hohenfels erfüllen jeden Wunsch. Blockhaussauna, Dampfbad, ganzjährig beheizter Outdoor-Pool, Beauty-Behandlungen und Massagen sorgen für Regeneration und körperliches Wohlbefinden. Der riesige Garten mit seinem herrlichen Bergpanorama und Blick auf die traumhafte Alpenlandschaft ist ein wahrer Naturgenuss!

Sommer in den Alpen genießen, viele Aktivitäten rund um das Hotel Hohenfels in Tannheim

Die Tiroler Berge und die Natur im Tannheimer Tal laden im Sommer wie im Winter zu zahlreichen gemütlichen oder sportlichen Aktivitäten ein.

Nicht nur der Winter ist im Tannheimer Tal bezaubernd schön. Ebenfalls einzigartig ist der Sommer in den Tiroler Alpen. Traumhaftes Wetter und dennoch angenehme Temperaturen. Sonnenschein und grüne saftige Bergwiesen, dazu die saubere Luft, die befreit aufatmen lässt. Das Tannheimer Tal ist wirklich privilegiert für einen unvergesslichen Sommerurlaub. Die breite Form des Hochtals garantiert das ganze Jahr über mehr Sonnenstunden als anderswo, die Höhenlage verhindert den Nebel und macht das Tal zu einem der wetterfreundlichsten in der Umgebung.

Vom Hotel Hohenfels im Tannheimer Tal blickt man in Richtung Naturschutzgebiet Vilsalpsee. Der Weg dorthin durch eine herrliche Landschaft begeistert jeden Wanderer. Hunde können beim Nordic Walking bedenkenlos von der Leine gelassen werden. Bei einem gemütlichen Spaziergang um den See oder bei Wanderungen in den Hängen wird der Sommerurlaub ein Naturerlebnis der Extraklasse.

Die abwechslungsreiche Bergwelt lässt



Wandern zur Landsberger Hütte

sich gut auf eigene Faust erkunden. Es sei denn man schließt sich dem staatlich geprüften Wanderführer des Hotels, Mirko, an. Der regelmäßig geführte Wandern auf die schönsten Berge anbietet. Selbstverständlich können auch actionreiche Klettertouren gemacht werden. Sanfte Runden mit wenigen Metern Höhenunterschied, Rennrad-Touren im Tal und fordernde Strecken für sportliche Mountainbiker sorgen im Sommerurlaub dafür, dass im Tannheimer Tal jeder Radler seine persönliche Herausforderung findet. Klare Seen, ursprüngliche Ge-

birgsbäche, gut besetzte Reviere, lassen jedes Anglerherz höher schlagen. Dazu ein unvergleichliches Bergpanorama, gibt es Schöneres im Urlaub? Das Hochtal ist perfekt für Aktivitäten in der Natur. Sonniges Wetter und angenehme Temperaturen, eine herrliche Alpenlandschaft, erholsame Ruhe und Stille sind die beste Voraussetzung für einen unvergesslichen Urlaub.

Das Genießerhotel Hohenfels**** lädt zum Entspannen im Cosy Wellness ein

Das landschaftlich reizvoll gelegene Hotel Hohenfels im Tannheimer Tal (Tirol) verfügt über 35 Zimmer. Ein ganzjährig beheizter Außenpool, ein Ruheraum, ein Beauty-Raum sowie eine Außensau-na laden zum Entspannen ein. Der Blick aus dem stilvollen Ruheraum ist ein Traum: Umgeben von Interieur aus regionalem Nuss- und Eichenholz liegt man auf einem Wasserbett und blickt durch raumhohe Fenster nach Süden auf das Tannheimer Bergmassiv und in das Tal Richtung Vilsalpsee. Antistress-Massagen kann man im Landhotel Hohenfels ebenso genießen, wie ein entspannendes Beautyprogramm nach der Naturkosmetiklinie Pharmsos. Die sagenhafte Natur lässt sich bestens erkunden. Das Hotel, auch bekannt als Edelstein der Spitzengastronomie und gilt, mit seinen gesamten hochwertigen Angeboten als eines der besten Häuser für den perfekten Sommerurlaub im Tannheimer Tal. Die herzliche und persönliche Betreuung durch die Gastgeber Monika und Wolfgang Radi unterstreichen seit Jahren die herausragende Stellung des Landhotels. Sehr geschätzt von den Gästen sind die kulinarischen Kompositionen des Hauses, durch die österreichische Küche mit besten Produkten aus heimischer Landwirtschaft. Wie bezeichnete ein Gast die Küche: Eine „Große Oper“ aromatischer Harmonien.

Fotos: Hotel Hohenfels

Hotel Hohenfels in Tirol
Kreuzgasse 8
A-6675 Tannheim Tirol
Tel.: +43 (0)5675-6286
E-Mail: info@hohenfels.at
www.hohenfels.at

Abenteuerland Namibia

Ein Paradies mit unendlichen Weiten, kontrastreichen Landschaften und artenreichen Wildtieren



Die Düne 7 ist mit 130 m die höchste Erhebung zwischen Walvis Bay und Swakopmund am Atlantik

Susanne Plaß

Zehn Flugstunden liegen zwischen der quirligen Bankmetropole Frankfurt am Main und dem verschlafenen Hosea Kutako International Airport von Namibias Hauptstadt Windhoek, wo auch mal Antilopen die Landebahn kreuzen. Das milde Klima mit gleicher Zeitzone nutzen immer mehr Deutsche als Ganzjahres-Reiseziel. Dem trägt die LH-Group seit November 2019 mit drei wöchentlichen Flügen Rechnung.

Doch eine Dürreperiode macht Namibia seit Jahren zu schaffen. Die Wasserreserven in den Staudämmen sind gering. 2019 rief die Regierung den Katastrophenzustand aus: Rinderherden wurden reduziert, viele Wildtiere verendet.

Endlich! Bizarre Blitze tanzen am Himmel, Donner grollt, Regen prasselt auf die dürstende Erde und weckt die Natur auf. Überall bilden sich Pfützen, braune Landschaften bekommen Farbtupfer von sattem Grün bis zu leuchtendem Gelb.

Die Natur hat angerichtet für die hungrige Tierwelt – und die ist einzigartig in Namibia.

Springböcke machen ihrem Namen alle Ehre und vollführen Freudensprünge, Gnus, Oryx, Kudus, Elen und Zebras galoppieren ausgelassen über frisches Gras zwischen den Akazien. Auf einer Fläche mehr als doppelt so groß wie Deutsch-

land leben nur 2,5 Millionen Einwohner aus 12 Ethnien, darunter 25.000 Deutschstämmige. Viele haben sich im fruchtbaren Norden oberhalb des Etosha Nationalparks angesiedelt.

Das Herz Namibias schlägt im Etosha Nationalpark. Dort tummeln sich fast alle Tierarten Afrikas. Wer Glück hat sieht Nashörner, Elefanten, Hyänen und die Großkatzen in freier Natur. Vier Camps laden im Park zur Übernachtung ein. Darunter „Halali“, die ehemalige Poststation der deutschen Kolonialherren. Sie steht für das Ende der Wildtierjagd. Luxuriöser gebettet ist man in der 10 km vom Westeingang des Nationalparks entfernten Gondwana Etosha Safari Lodge mit sensationellem Blick von der Terrasse in die weite Ebene und auf filmreife Sunsets. Es ist entspannter, mit einem Guide durch



Bewaffnete Wildhüter bewachen die gefährdeten Nashörner Tag und Nacht

Namibia zu fahren, um die spektakulären Landschaften zu genießen, Tiere zu beobachten und viel über die Geschichte Südwesafrikas zu erfahren. Die Infrastruktur Namibias ist aber auch für Linksverkehr geübte Selbstfahrer kein Problem.

Über 100 Jahre war Südwestafrika fremdbestimmt – von 1884 bis 1915 unter deutscher Kolonialmacht, danach unter südafrikanischem Mandat – bis am 21. März 1990 die Unabhängigkeit proklamiert wurde.

In Namibia reist man im Rhythmus der Sonne. Denn starker Wildwechsel macht das Fahren bei Dunkelheit lebensgefährlich. Die weiten Landschaften werden meist von Zäunen begrenzt. Der Ursprung liegt in der Kolonialzeit, in der das Land in riesige Farmen aufgeteilt wurde – ausgenommen Städte, die Wüste Namib, Homelands und staatliche Naturschutzgebiete. Das Gros ist in Besitz weißer Farmer. Aufgrund zunehmender Dürre entwickeln viele alternative Einnahmequellen mit autarken Gästefarmen (Solar/Brunnen) und Wildtiersafaris.



Namibia beheimatet rund 3.000 Geparden von weltweit nur noch 7.500 Exemplaren

Natur pur bietet die Okapuka Ranch nördlich von Windhoek. Viele Wildtiere von Bamboos (Paviane) bis zu Geparden und Löwen finden hier ihren Lebensraum.

220 km weiter gen Norden liegt die Okojima Farm. Rund 4000 Wildtiere leben in dem Privatreservoir. Das wurde 1970 von Elvis und Rose Hanssen als Rinderfarm gegründet und durch Umdenken Zufluchtsort für Großkatzen. Heute leitet Sohn Wayne das Naturschutzgebiet. Als Einnahmequelle dient die Lodge mit Restaurant, Pool und Campingplatz

sowie Bush-Villen mit teils 180 Grad-Panoramablick aus den Betten auf die lebhafteste Landschaft. Luxus bedeutet hier auch Nachhaltigkeit wie, kurzes Duschen, Auffangen des Wassers für WC oder Wäschewaschen und Poolwasser mit Salz anstatt Chlor. Die 22.000 Hektar große Farm ist auch Heimat der "AfriCat Foundation", die sich für den Schutz und die Rehabilitation von Raubkatzen einsetzt. Dazu gehören Tierhospital, Forschungsprojekte über Löwen, Leoparden, Gürteltiere und Hyänen sowie Seminare für Schulkinder und Großkatzen Security, die sich um Problemtiere kümmert. Denn viele Farmer schießen Geparden, die ihre Nutztiere jagen. Zum Schutz vor Wilderern sind Foto-Drohnen verboten.

Zu den Farmhighlights zählen Buschfahrten. Festes Schuhwerk bis zum Knöchel zum Schutz vor Schlangen und Skorpionen, Hut als Sonnenschutz, Zwiebellook gegen die Temperaturunterschiede und Kamera gehören zum Safarioutfit. Abends trifft sich die Gästeschar beim Barbecue, um Erlebtes auszutauschen. Fleischliebhaber sitzen an einem reich gedeckten Tisch voller Wildspezialitäten – von saftigen Oryx Steaks bis zu Zebrasalami. Dazu gibt es Windhoek Bier nach deutschem Reinheitsgebot und Rebsäfte aus Südafrika und den vier Weingütern in Namibia. Ein Umdenken der Farmer weg von wasserintensiver Rinderzucht zu mehr Wildpflege könnte der im Dezember 2019 von der EU genehmigte Wildfleisch-Import aus Namibia bewirken.

Oryx Antilopen sind Überlebenskünstler auch in trockenen Gebieten



Um das faszinierende Namibia mit seinen Gerüchen und Geräuschen aufzunehmen, sollte man mindestens zwei Nächte in den Lodges und Camps verbringen.

Spannend ist der Besuch in einem Himba Dorf. Das nomadische Urvolk lebt noch traditionell in Lehmhütten ohne Elektrizität und fließend Wasser. Schon die Kinder wissen, wie sie sich bei Schlangenbissen verhalten müssen: nicht laufen und Ader über dem Biss abdrücken. „Die Wunde wird ausgesaugt und Asche aus dem heiligen Feuer aufgelegt“, sagt Mario, der aus dem Himba Dorf, 67 km vom Etosha Nationalpark entfernt, stammt. Mario konnte zur Schule gehen und setzt heute den Businessplan seines Stammes um. Er zeigt Touristen für 300 N\$ sein Dorf und erklärt auf Englisch die Lebensweise. Das Geld wird für Nahrung von Mensch und



Okapuka Ranch liegt nahe Windhoek und ist perfekt zum Start oder Ende einer Rundreise

Tier sowie erste Schulbesuche der Kinder ausgegeben.

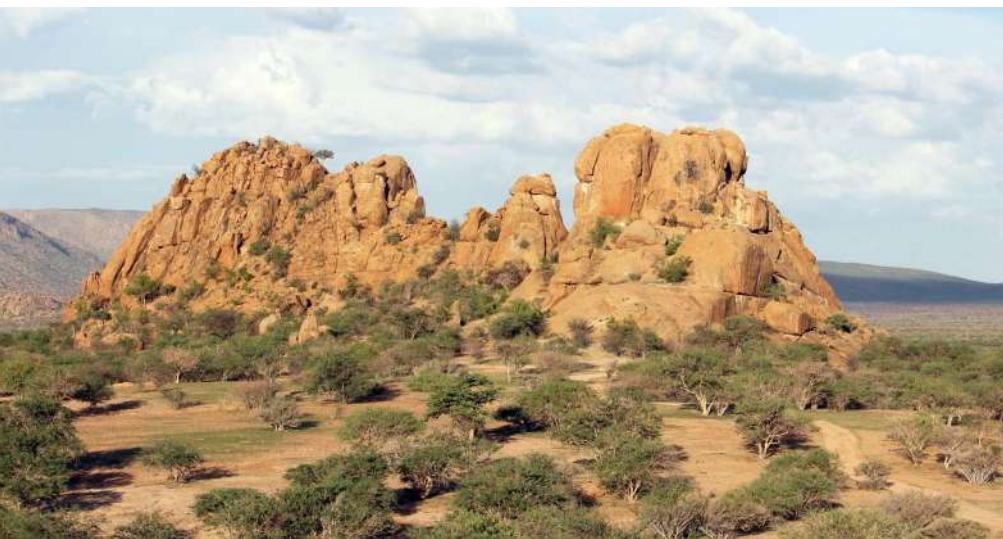
Den Schritt in die Neuzeit hat das autochthone Volk der Sans bereits vollzogen. Wie sie früher lebten demonstrieren sie im ‚Lebenden San Museum‘ auf der Omandumba Farm im Erongo Gebirge. Die kleinen Buschmänner gehen mit aus Käferlarven gewonnenen Giftpfeilen auf die Jagd. Damals verständigten sich die Sans durch Felsmalereien, die heute

brücke Jetty, der zum Hotel umfunktionierte historische Bahnhof und die 1902 gegründete Eisenbahnlinie, die Walvis Bay und Swakopmund im Afrika-Tempo mit Windhoek verbindet.

Zum boomenden Touristenort gehört auch die Kehrseite: das Schwarzenviertel Mondesa mit 40 Prozent Arbeitslosenquote. Philipp ist in einem Township geboren, hat IT studiert und führt seit 2006 Touristen durch Mondesa. Er unterstützt



Himbas setzen Kräuterdampf gegen Körpergerüche und Moskitos ein



Die skurrilen Felsformationen im Erongo entstanden durch Vulkanausbrüche

zum UNESCO Weltkulturerbe gehören. Einige sind nach einem steilen Aufstieg auf die 1728 m hohe Spitzkoppe zu bewundern.

Krass – die Temperaturunterschiede zwischen Spitzkoppe mit 38°C und dem 150 km durch die Namib Wüste entfernt liegenden Swakopmund mit 15° C.

Im Dezember und Januar herrscht Hauptsaison in der Küstenstadt mit stets frischer Atlantikbrise. Das 1892 von Deutschen gegründete Swakopmund präsentiert sich mit modernen Villen, Boutiquen und Hotels, wie The Delight, als wichtiger Fremdenverkehrsort. Die Restaurantszene ist bunt: von Sushi-Bars über deutsche Brauhauskultur und heimische Spezialitäten bis zu Fischrestaurants. Überall erinnern Relikte an die Kolonialzeit: der Leuchtturm, die Mole mit der Landungs-

gezielt deren Bewohner, wie den Künstler Ronald, der mit seiner Familie in einer Wellblechhütte lebt, und die klangvollen Gospel Singers. Ein Teil seiner Tour-Gage gibt der 35-Jährige an Projekte in Mondesa, wie die Community The ARCHI, in der Frauen ihre Kunstwerke gemeinsam vermarkten.

Nur 30 km entfernt von Swakopmund liegt Walvis Bay, der wichtigste Seehafen Namibias. Neben Fischindustrie und Handel liegt der Fokus auf Touristen. Es wird viel geboten: Katamaran- und Kajak-Touren zu Robben, Pelikanen, Flamingos, Delphinen und Walen sowie Windsurfen und Standup Paddeling.

Namibia ist das sicherste Reiseland Afrikas. Es wird Englisch, Afrikaans und Deutsch gesprochen. Neben Bergbau von Uran, Gold, Silber und Kupfer liegt der Reichtum in seiner großen Anzahl an Wildtieren. Dezimierten Trophäenjäger auf Jagd-Farmen das Wild, haben die Namibier endlich begriffen, dass unblutiger Tourismus eine gute und nachhaltige Geldquelle darstellt. Rund 42 Prozent der Flächen stehen heute unter Naturschutz. Das macht Hoffnung auf ein Ende von Großwildjagden und den Erhalt dieses einzigartigen Paradieses.

Fotos: Susanne Plab

Reise buchbar über:
www.drongotours.com



Seelöwen-Kolonien in Walvis Bay profitieren vom kalten, nahrungsreichen Benguela Strom

Jetzt mitmachen –
www.augenlichtretter.de

Augenlicht- Retter gesucht!

Mit nur 9 Euro im Monat helfen Sie,
Menschen vor Blindheit zu retten!

Blinde und sehbehinderte Menschen in Entwicklungsländern
brauchen Ihre Hilfe. Unterstützen Sie den Kampf der CBM
gegen vermeidbare Blindheit.

cbm 
christoffel blindenmission
gemeinsam mehr erreichen

Gourmets und Connaisseurs wissen es schon lange:

Genuss in Vollendung ist eine Zigarre. Alles andere ist nur rauchen

Zigarren gibt es viele. Alle behaupten von sich exklusiv zu sein. In der Tat, es gibt auch einige bemerkenswert Gute, aber nur wenige haben etwas wirklich Besonderes, aufregend Anderes, den Genusskick.

Unsere Empfehlung für das Genießen einer königlichen Zigarre ist die Buena Vista (www.buenavista-cigar.de). Diese Zigarren sind solche exklusiven Besonderheiten mit außergewöhnlichen Tabaken, kunstfertiger Handrollung und einem Aroma, das sich zu entdecken lohnt. Die Buena Vista ist ein wahrer Schatz aus der Dominikanischen Republik

Cigarros Excitantes

Der Kenner wählt nicht nur unter verschiedenen Formaten der Buena Vista Zigarren sondern darf – muss aber nicht – zwischen zwei Linien wählen. Der Buena Vista Araperique und der Buena Vista Dark Fired Kentucky.

Araperique ist einer der seltensten und anspruchsvollsten Tabake der Welt. Es ist vor allem die Reifetechnik, die „Methode Perique“, die aus Arapiraca Rohtabak Araperique macht. Kombiniert mit anderen Tabaken höchster Qualität überzeugen die Buena Vista Araperique Zigarren mit komplexen, reichen und anspruchsvollen Aromen.

Leicht erdig, rauchig mit leichten Röstaromen präsentieren sich die Buena Vista Dark Fired Kentucky Zigarren vollmundig. Der Kentucky-Tabak, mit seinen rauchigen Aromen von Eichen- und Hickoryholz veredelt, entwickelt so die typisch würzigen Noten.

Aromen bewahren – der Humidor

Diese typischen Aromenprägungen verflüchtigen sich allerdings und sind leider für immer verloren, wenn die Zigarren in einer trockenen Umgebung lagern. In früheren Zeiten legten Zigarrenraucher – mangels Kenntnis und Möglichkeiten –



Der Humidor:
Schatzkiste für
Zigarren

Kartoffel- oder Apfelschnitzel in die Zigarrenkisten, um den Trocknungsprozess zu verhindern. Heute geht es einfacher und perfekter, Longfiller wie die Buena Vista Zigarren benötigen dabei eine Klimaregulierung, in einem dafür entwickelten Klimaschrank bzw. einer Klimabox, dem Humidor. In dem Humidor wird die Luftfeuchtigkeit bei 68–70% stabilisiert und schafft Klimabedingungen, wie sie in der Heimat der verwendeten Tabake aus Mittel- und Südamerika vorherrschen.

Wer die Anschaffung eines Humidors erwägt, sieht sich dann jedoch schnell mit vielen Fragen konfrontiert: Welches Befeuchtungssystem ist das richtige? Wie nimmt man den Humidor in Betrieb und wie lüftet man ihn? Kann man überprüfen, ob die Zigarre auch wirklich richtig gelagert ist? Diese und viele Antworten



Buena Vista Dark Fired Kentucky Churchill

beantwortet das Zigarrenportal „Alles André“ unter www.alles-andre.de. Hier finden Sie Wissenswertes rund um eines der schönsten Naturprodukte der Welt, anregende Genusskombinationen, Informationen zu Genussveranstaltungen deutschlandweit, aber auch zahlreiche Tutorials sind rund um die Uhr abrufbereit.

Passend zum Thema der richtigen Zigarrenlagerung und Humidore führt Marc André, einer der führenden Humidor-Spezialisten, in drei Videotutorials (www.youtube.com/alles-andre) Genussraucher kompetent durch die Zigarrenwelt.

Unsere Empfehlung!

(www.alles-andre.de/genusskombinationen/)

Außergewöhnliche Zigarren lassen sich perfekt mit außergewöhnlichen Destillaten kombinieren. Hervorragend schmeckt der Andalö Sanddorn Liqueur zur Buena Vista Short Robusto. Hier geschieht, was bei Zigarren-Kombinationen häufig erlebt wird: Die Süße aus dem Likör wird vom würzigen Rauch etwas zurückgedrängt, aber – und das ist entscheidend – die Frucht bleibt erhalten. Alles wird schön saftig und füllt den Mund mit spannenden, stets harmonischen Geschmacks-kompositionen.

Buena Vista Araperique Short Robusto
mit Sanddorn Likör



Naturhotel Leitlhof in Südtirol

Inmitten des Hochpustertals gelegen, haben Urlauber im Leitlhof von fast allen Bereichen Blick auf das UNESCO-Weltnaturerbe Dolomiten mit dem markanten Bergmassiv der Haunoldgruppe – unter anderem vom Spa mit Panoramahallenbad, Innen- und Außenpool, Saunawelt sowie Heukraxe und Kneippbecken.



Zahlreiche Anwendungen runden das Wellness-Angebot ab. Seit 2012 zertifiziert klimapositiv, ist das Vier-Sterne-Superior-Haus eins von nur wenigen energieautarken Hotels weltweit und damit Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Das hoteleigene Holzblockheizkraftwerk ist so effizient, dass es sogar mehr als den benötigten Strom- und Wärmebedarf des Leitlhofs erzeugt, die 62 Gästezimmer sind mit natürlichen Materialien ausgestattet. Zudem stammen viele Food-Produkte aus eigener Landwirtschaft, zum



Beispiel aus der Angus-Rinderzucht und dem Gemüsegarten. Beim Fünf-Gänge-Dinner vereint Küchenchef Markus Auer mediterrane Küche und Südtiroler Spezialitäten. Dank der Dolomiten gibt's für Leitlhof-Gäste im Winter wie im Sommer zahlreiche Outdoor-Aktivitäten. Mit dem Generationenwechsel sind in naher Zukunft zahlreiche Neuerungen geplant.

Foto: Rabensteiner Mike

www.leitlhof.com

Zwiesel Glas und active value gründen Plattform www.local-foodlovers.de

Kostenlose Unterstützung für Restaurants, Bars und Winzer

Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen – für Zwiesel Glas ist das nicht nur ein Spruch, sondern ein Ansporn, sich immer wieder neu zu erfinden und sich schnell an neue Bedingungen anzupassen. Getreu dem eigenen Slogan „for those who care“ hat Zwiesel Glas gemeinsam mit der Online-agentur active value daher kurzerhand beschlossen, der Gastronomieszene in ganz Deutschland aufgrund der aktuellen Wirtschaftslage zu helfen und die Plattform www.local-foodlovers.de ins Leben gerufen. Auf der Plattform mit dem Herz, das Bestandteil des Logos ist, können sich Restaurants, Bars und Winzer, die aktuell Liefer- oder Abhol-services anbieten, kostenfrei registrieren und somit auf ihre Services vor Ort aufmerksam machen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Gastronomen Zwiesel Glas Kunden sind oder nicht. Die Anmeldung ist bedingungslos und absolut freiwillig. Lediglich Angaben zu Name, Öffnungszeiten, Speisekarte, Kontakt, etc. sind notwendig, damit die Konsumenten/Foodlover direkt beim Gastronomen das gewünschte Gericht bestellen und dort abholen oder sich liefern lassen können. Mittels Postleitzahlsuche und weiterer Filter wie beispielsweise der Art der Gerichte bringen Zwiesel Glas und active value Anbieter und Nachfrager

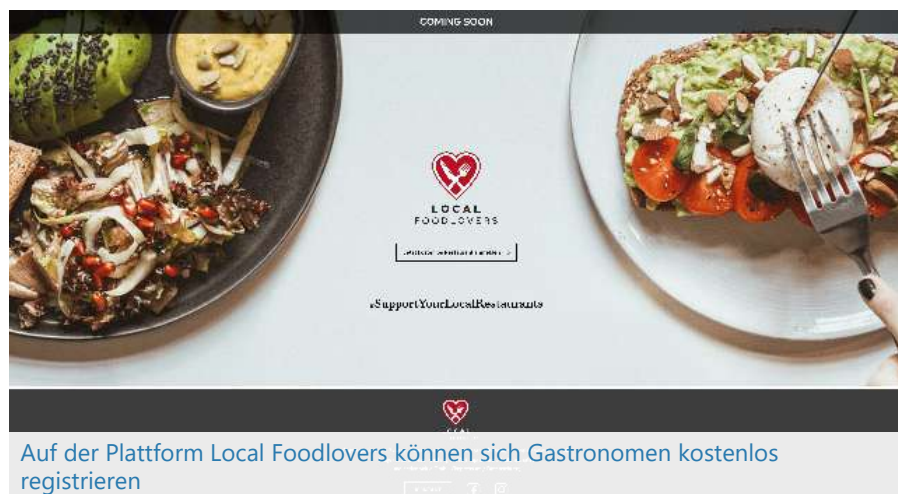
auf www.local-foodlovers.de zusammen.

Neben dem Webaufttritt ist Local Foodlovers auch in den Social Media Kanälen Instagram (@local_foodlovers) und Facebook (@localfoodloversgermany) zu finden. Somit wird eine größere Reichweite für die Plattform erzielt und zusätzliche Aufmerksamkeit generiert. Die User finden auf den Kanälen Inhalte zur Idee von Local Foodlovers sowie zu den registrierten Restaurants und deren Angeboten. Darüber hinaus sind sie herzlich dazu eingeladen, ihre Erfahrungen in Form von Kommentaren und Bildern zu teilen.

„In einer bewegten Zeit wie der jetzigen ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen und mit Zuversicht in die Zukunft schauen. Mit der gemeinsam mit active value gegründeten Plattform Local Foodlovers tun wir genau das. Wir bieten der Gastronomie die Möglichkeit, sich zu präsentieren, ihr Angebot öffentlich zu machen und auf der anderen Seite gefunden zu werden.“

Foto: Zwiesel Kristallglas AG

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.local-foodlovers.de



Auf der Plattform Local Foodlovers können sich Gastronomen kostenlos registrieren

Kreativ in der Krise

Romantik Hotel Das Lindner vermietet seine Suiten als Homeoffice



In der Corona-Krise gilt es, kreativ zu bleiben: das ist das Credo von Jost Deitmar, Inhaber des Romantik Hotel Lindner in Bad Aibling.

Deshalb bietet er die schönen, geräumigen Suiten seines Hotels als Homeoffice an – mit exklusiven Extras. Wer zuhause keine Ruhe findet, um zu arbeiten, Online-Meetings abzuhalten oder um klare Gedanken zu fassen, der findet im Romantik Hotel Das Lindner in der Ortsmitte von Bad Aibling die perfekte Umgebung. Die Suiten sind 42- 48 Quadratmeter groß, verfügen über einen großen Schreibtisch, eine Sitzzecke und einen Balkon mit schönem Blick in den Innenhof oder über die Dächer der Stadt. Für den Power-Nap zwischendurch steht ein luxuriöses „Traumwelten“-Bett zur Verfügung. Wer die Suite als Büro mieten möchte, bezahlt für den halben Tag (4 Stunden) 35 Euro und für den ganzen Tag (von 8 bis 24 Uhr) 59 Euro. Für eine Woche von Montag bis Freitag werden 250 Euro berechnet. Inklusive in der Pauschale sind W-Lan, Grander-Wasser, eine Nes-

presso-Maschine ebenso ein Parkplatz in der Tiefgarage. Wer mittags Hunger bekommt, kann sich einen Snack bestellen, der – unter den gebührenden Hygienevorschriften – auf's Zimmer geliefert wird. Und falls der Arbeitstag länger dauert, ist auf Anfrage auch eine Übernachtung möglich, denn dienstliche Hotelübernachtungen sind erlaubt. „Wir wollen damit vor allem ein Zeichen setzen, dass wir auch in der Krise für unsere Gäste da sind und versuchen, neue Wege zu gehen, um unser Überleben zu sichern“, betont Jost Deitmar. Zudem könne er sich gut vorstellen, dass viele Mitarbeiter, die seit Wochen im Homeoffice sind, dankbar für einen Tapetenwechsel sind. „Derzeit ist es bei vielen Menschen Zuhause trübelig, da tut ein Tag Ruhe in einer schönen Umgebung sicher gut“, meint Deitmar.

Foto: Romantik Hotel Das Lindner

Wer die Suite als Homeoffice buchen möchte, kann sich unkompliziert melden unter: Telefon +49 (0) 80 61 - 90 63-0 oder E-Mail: Info@das-lindner.com



Schlossgut Oberambach am Starnberger See/ Oberbayern

Das Biohotel ist ein Kraftort im Alpenvorland mit ganzheitlich nachhaltigem Konzept.

In dem herrschaftlichen Landsitz samt Schlossgarten können Hochzeiten mit bis zu 140 Gästen gefeiert werden, zudem bietet das Hotel vor den Toren Münchens Green-Meeting- und Seminarmöglichkeiten. Die 40 individuell eingerichteten Zimmer und Suiten sind elektrosmogfrei und allergikerfreundlich. Mit dem Motto „Farm to Table“ zollt man sowohl den verarbeiteten Produkten als auch den örtlichen Zulieferern Respekt. Das eigene Gemüsefeld entspricht den Bestimmungen von Demeter e.V. Die Philosophie der Hoteliers, im Einklang mit der Natur zu leben, ist allgegenwärtig, zertifiziert durch das Label „BIO HOTELS“ und als Partner von Bioland.

Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen
und Butternut Kürbis



*Fotos: Robert Kittel/
Schlossgut Oberambach*

Infos zum Food-Konzept:
www.schlossgut.de

Sternekoch in Gummistiefeln – mit Jens Rittmeyer schlemmen im Biogarten

Nach diesem Ausnahme-Frühjahr ist die Sehnsucht nach frischer Luft, inspirierender Gesellschaft und Köstlichkeiten aus der Region meisterhaft vom Spitzenkoch zubereitet, wohl größer denn je.

Da passen die Farm to Table-Abende von Jens Rittmeyer und seinem Team im Juli und August einfach perfekt – frischer, köstlicher und geselliger geht es kaum. Apropos Geselligkeit, Jens Rittmeyer kocht an den beiden Farm to Table-Sonntagen mit den Gastköchen Robert Stolz, dem visionären Spitzenkoch aus Plön, und Maurizio Oster vom Restaurant Zeik, Aufsteiger des Jahres 2019 vom Restaurantführer Gusto.



Mit dem Sommer-Pop-up-Event zeigen Sternekoch Jens Rittmeyer und sein Team vom Spitzenrestaurant N°4 im Navigare NSBhotel in Buxtehude, was das Alte Land an herrlichen Produkten zu bieten hat. Direkt vom Feld und aus dem Garten verarbeiten sie die Köstlichkeiten zu meisterhaften Menüs und servieren sie im zauberhaften Garten – oder bei norddeutschem Wetter in der idyllischen Scheune – des befreundeten Biohofs Ottilie. Wie groß Rittmeyers Leidenschaft für Gemüsiges ist, zeigt er ganz besonders an den „Green Table“-Abenden, wenn ausschließlich Vegetarisches vom Meisterkoch zubereitet wird. Und auch Spontaneität schreibt Rittmeyer groß: Jeden Tag wird aufs Neue entschieden, was es am Abend im Menü gibt, was reif ist oder bis zum perfekten Zustand geruht hat kommt auf den Teller. „John-Wayne-Freestyle“, wie Jens Rittmeyer die Herangehensweise schmunzelnd bezeichnet: „Oft ernten wir noch spontan etwas, weil die Kreativität in der Farbe des Sommerlichts ganz wunderbare Gedanken hervorruft.“

In Kerstin Hintz fand Rittmeyer für seine Vorstellung von Farm to Table die perfekte Partnerin. Familie Hintz bewirtschaftet Bioland-zertifiziert im Örtchen Mittelkirchen rund zwei Hektar Land. Im Anbau: verschiedene alte Obst- und Gemüse-

sorten, Wildkräuter und Nüsse. Im Winter besprechen die Beet-Gefährten, was wachsen soll: Etwa rote Bohnen, blaublütiger Borretsch, wilde Rauke, gelbe Radieschen, Ochsenherz-Möhren, wilder Brokkoli und Sonnenblumenwurzeln. Mit feiner Hand und einer gehörigen Portion Raffinesse verarbeitet Jens Rittmeyer die Feld- und Gartenfrüchte kongenial abgerundet von Saucen, für die der Sternekoch mit dem Beinamen „Saucengott“ so berühmt ist.

Nach dem Gosset-Champagnerempfang und einleitenden Worten von Sternekoch und Biobäuerin werden die Gäste an die lange Tafel gebeten. Auf die raffinierten ersten Gartensnacks folgt ein 6-Gänge-Menü, das zu Begeisterungstürmen einlädt. Wundervoll dazu die begleitenden Weine von Sommelier Adrian Imm oder auf Wunsch alkoholfreie, hausgemachte Saftzubereitungen. So gestärkt lockt die Einladung, mit Kerstin Hintz und Jens Rittmeyer auf Entdeckungstour zu gehen, um dem Meisterkoch in der offenen „Feldküche“ über die Schulter zu schauen und mit der Bäuerin selbst gepflückte Beeren und gezupfte Kräuter zu probieren. Nach einem unvergesslichen Abend unter Sternenhimmel geht es mit dem Shuttle zurück in das nur rund sieben Kilometer entfernte Navigare NSBhotel, wo

natürlich die Möglichkeit zur Übernachtung besteht.

Farm-to-Table – Termine 2020

- Donnerstag, 30. Juli 2020
- Freitag, 31. Juli 2020 – The Green Table (rein gemüsig/pflanzlich)
- Samstag, 1. August 2020
- Sonntag, 2. August 2020, mit Robert Koch, Spitzenkoch aus Plön
- Mittwoch, 5. August 2020 – exklusiv buchbar
- Donnerstag, 6. August 2020
- Freitag, 7. August 2020 – The Green Table (rein gemüsig/pflanzlich)
- Samstag, 8. August 2020
- Sonntag, den 9. August 2020 mit Maurizio Oster vom Restaurant Zeik in Hamburg

Fotos: Navigare NSBhotel

Alle Informationen unter:
www.hotel-navigare.com/kulinarik/farm-to-table.html

Navigare NSBhotel
Harburger Straße 4
21614 Buxtehude
Tel.: 04161 / 7490 – 0
E-Mail: gastronomie@hotel-navigare.com
www.hotel-navigare.com

Britisches Design und Spitzentechnologie

Dualit Classic Toaster



Seit 1945 stellt das britische Unternehmen **Dualit** hochwertige Küchengeräte mit unverwechselbarem Design her. Ein Forschungs- und Entwicklungsteam arbeitet kontinuierlich daran Funktion und Aussehen der Produkte zu verbessern und noch langlebiger zu machen. Alle Produkte des Unternehmens folgen dem Verbraucherwunsch nach mehr Nachhaltigkeit, sie enthalten austauschbare und reparierbare Elemente.

Der hier vorgestellte und getestete Classic Toaster von **Dualit** gehört zu den bekanntesten Küchenartikeln aus Großbritannien. Seit 1952 fertigt **Dualit** den Toaster bereits an. Viele der ursprünglichen Merkmale finden sich in den aktuellen Modellen wieder, immer ergänzt durch neue technische Innovationen. Bis heute wird jeder Toaster von einem qualifizierten Techniker per Hand zusammengebaut, so wird zum Beispiel der Classic 2-Scheiben-Toaster aus 141 Teilen hergestellt. Die hochwertigen Toaster aus dem Hause **Dualit**, mit dem unverwechselbaren Design, knüpfen an alte Handwerkstradition an. Am Boden jedes Toasters steht der Name des Mitarbeiters, der das Gerät endgefertigt hat. Persönlicher kann man keine Beziehung zu einem Toaster haben.



Sandwichzange



Brötchenaufsatz

mechanischer Timer ermöglicht individuelle Bräunung. Eine Auftaufunktion für gefrorenes Brot sind ebenso selbstverständlich wie die Warmhaltefunktion.

Sehr edel wirkt der Dualit Classic Toaster in der polierten Ausführung. Es gibt ihn in drei verschiedenen Ausführungen, mit zwei, vier und sechs Schlitzen.



Sandwichzange



Die patentierten, austauschbaren Pro Heat-Heizelemente sorgen für ein gleichmäßiges Bräunungsergebnis. Durch eine mineralische Dauerschuttfolie bleiben die Heizfäden sauber und machen sie besonders langlebig. Für Sandwichliebhaber gibt es eine Sandwichzange die problemlos in die Schlitze eingeführt werden kann. Weiteres Zubehör ist ein Brötchenaufsatz aus Edelstahl.

Energiesparend auch die einzeln zuschaltbaren Schlitze. Ein stufenloser me-

Das zeitlose Design des **Dualit** Classic Toasters ist ein Schmuckstück für jede Küche und dank der austauschbaren und reparierbaren Elemente ein langlebiger Begleiter für Liebhaber aussergewöhnlicher Küchengeräte.

Fotos: Dualit

TBA Küchen & Hausgeräte
Sachsstraße 28 / Halle 2
50259 Pulheim-Brauweiler
E-Mail: info@tba-hausgeraete.de
www.tba-hausgeraete.de



innovativen Kochgeschirrs sorgt darüber hinaus für eine superschnelle und gleichmäßige Hitzeverteilung und ist für alle Herdarten, einschl. Induktion, geeignet. Das Kochgeschirr kann in allen konventionellen Öfen bis 260° Celsius eingesetzt werden mit Ausnahme von Mikrowellenöfen.

Kochgeschirr

Pfannen: Ø 20, 24, 28 & 30 cm,
Kasserolle Ø 32 cm,
Wok & Grillpfanne je Ø 28 cm

Fotos: Eaziglide

Jähn Handels GmbH & Co. KG
Adolf-Kolping-Straße 22
D-57627 Hachenburg
E-Mail: info@jaehn.org
www.jaehn.org



Perfektes Braten

Eaziglide – Neverstick2

Die Haltbarkeit der Beschichtung ist das ausschlaggebende Kriterium für die Qualität von antihaftbeschichtetem Koch- und Backgeschirr.

Ausgiebige Tests haben eindeutig belegt, dass die Neverstick2-Beschichtung mindestens 7 x stärker ist als die anderer

Marken. Dank eines neuen revolutionären Härtingsverfahrens verschmelzen die einzelnen Schichten miteinander und machen die Oberfläche der Produkte nicht nur widerstandsfähiger, sondern verleihen ihr auch beste Antihaft Eigenschaften – für einfacheres und gesünderes Kochen und Braten ohne Zugabe von Fett oder Öl. Die Antihaftbeschichtung verfügt über eine 100 % PFOA-freie Oberfläche und ist anderen meilenweit voraus. Durch das revolutionäre Härtingsverfahren wird ein Abplatzen zuverlässig verhindert. Die Edelstahl-Bodenplatte des



Frühlingsgefühle auf Long Island

Vier Wanderwege, die die Landschaft der Insel in all ihren Facetten zeigen

Die Sonne scheint wieder öfter, die Tage werden länger und die Temperaturen steigen – ebenso wie der Ta-tendrang: Der Frühling klopft an die Tür. Die Insel Long Island vor den Toren New York Citys bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten das alljährliche Erwachen der Natur bei ausgiebigen Wanderungen oder entspannten Spaziergängen zu erleben. So hält die Insel mit abwechslungsreichen Landschaften, traumhaften Ausblicken aufs Meer, dicht bewaldeten Pfaden und einer vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt für jeden Naturliebhaber etwas bereit. Nicht nur in der aktuellen Situation tut genau das Körper und Seele gut, auch sonst sind intensive Momente an der frischen Luft eine wunderbare Art, das Reiseziel zu erkunden.

dor-gotische Hempstead House bis zum mittelalterlichen Castle Gould. Neben Architekturfans kommen auch Aktivurlauber auf ihre Kosten: Sechs gekennzeichnete Wanderwege schlängeln sich durch das 87 Hektar große Naturschutzgebiet und gewähren einen Einblick in die natürliche Schönheit der berühmten Goldküste von Long Island. Die Wanderwege drei bis sechs führen Besucher rund um das Gelände der Villen und bezaubern mit einem einzigartigen Ausblick auf den gezeitengeprägten Meeresarm Long Island Sound. Durch naturbelassene Waldabschnitte und kunstvoll gestaltete Rosengärten, vorbei an schroffen Felsklippen und über kilometerlange Strände: Die kulissenreichen Wanderpfade des Sands Point Preserve lassen nichts zu wünschen

County goldrichtig. Der Naturschutzpark, welcher sich über knapp 175 Hektar Land erstreckt, ist ein ökologisches Juwel und lädt zu ausgiebigen Spaziergängen sowie Radfahrten durch weitläufige Waldgebiete und entlang eines plätschernden Bachs ein. Die Süßwassersümpfe, Moor- und Marschgebiete stellen ein essenzielles Habitat für diverse Tier- und Pflanzenarten dar. Neben bekannten Arten sind hier vierzehn seltene und gefährdete Vogelarten wie der Blaumückenfänger und achtzehn Pflanzen wie die Falsche China-Wurz zu Hause. Mit etwas Glück können aufmerksame Vogelbeobachter außerdem Rotkehlchen, Kardinäle oder Blauhäher entdecken.

Mehr als nur ein Highlight – Orient Beach State Park

Ganz im Nordosten von Long Island an der Spitze der North Fork liegt der Orient Beach State Park, ein Nationales Naturdenkmal. Die Hauptattraktion hier ist der maritime Wald, der nicht nur selten ist, sondern auch zum Wandern und Entdecken einlädt. Je nach Belieben können sich Wanderer zwischen einem ausgeschilderten (ca. 500 m) und einem unbefestigten Wanderpfad (ca. 4 km) entscheiden.

Auf den Spuren Walt Whitmans – West Hills County Park

Im West Hills County Park können Besucher in die Fußstapfen des einheimischen Schriftstellers Walt Whitman treten – einer der wohl einflussreichsten amerikanischen Lyriker des 19. Jahrhunderts. Durch den charmanten gemischten Laubbaumwald bahnen sich idyllische Naturpfade ihre Wege, wie auch der historische Walt Whitman Trail. Unterwegs offenbart sich Besuchern die malerische Schönheit der lokalen Flora und Fauna mit wildem Berglorbeer, Rosablütigem Frauenschuh aus der Familie der Orchideen und verschiedenen Farnarten sowie Salamandern, Schildkröten, Streifenhörnchen und Rotfüchsen.

Foto: Jean Marie Posner

Weitere Informationen zu Long Islands Parks und Wanderwegen finden sich unter: www.discoverlongisland.com



Sands Point Hempstead House

Zwischen Natur und Architektur – Sands Point Preserve

Als wahres Abbild von Prunk und Reichtum versetzt das Sands Point Preserve seine Besucher zurück in das frühe 20. Jahrhundert. Gelegen an der nördlichsten Spitze der Cow Neck Peninsula an der Nordküste von Long Island im Nassau County, beeindruckt der Park mit seinen imposanten Villen in jeweils unterschiedlichen architektonischen Stilrichtungen – vom normannischen Falaise über das tu-

übrig. Genau das hat sich möglicherweise auch F. Scott Fitzgerald gedacht, als er sich von dieser Szenerie für seinen weltbekannten Roman „The Great Gatsby“ (1925) inspirieren ließ.

Ein Spaziergang im Grünen – Peter J. Schmitt Massapequa Preserve

Besucher, die es ins satte Grün zieht, sind im Massapequa Preserve im Nassau

Nachhaltige Partnerschaft zwischen REISEN MIT SINNEN und Futouris

Seit 25 Jahren in Sachen nachhaltiger Tourismus unterwegs ist die Reise-manufaktur Reisen mit Sinnen. Ihr sozial und ökologisch faires Engagement manifestierte sie im Laufe der Jahre neben dem eigenen nachhaltigen Ansatz ihrer Reisen sowie des Unternehmens im Allgemeinen durch verschiedene Partnerschaften wie beispielsweise mit atmosfair oder der Biodiversity Stiftung von Dirk Steffens. Ganz frisch geschlossen wurde nun eine Kooperation mit Futouris. Die gemeinnützige Organisation engagiert sich für die Verbesserung der Lebensverhältnisse in Urlaubsländern, dem Erhalt der biologischen Vielfalt sowie den Umwelt- und Klimaschutz. Durch diese gemeinsamen Zielsetzungen passen die beiden Unternehmen gut zusammen. Kai Pardon, Gründer und Geschäftsführer von Reisen mit Sinnen, erläutert seine Motive für die Mitgliedschaft: „Ich möchte mich dafür einsetzen, dass touristische Unternehmen ihre Verantwortung wahrnehmen und einen fairen und umweltschonenden Tourismus weltweit gestalten“.

Reisen mit Sinnen unterstützt Projekte weltweit

Damit CSR – Corporate Social Responsibility – nicht nur auf der Urkunde steht, integriert Reisen mit Sinnen bereits von Anfang an Sozial- und Naturschutzprojekte weltweit, die teilweise auf den Reisen auch besucht werden. So hat der Veranstalter kürzlich auf den Philippinen zusammen mit seiner lokalen Partneragentur Travel Authentic Philippines das zum develoPPP-Programm des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung gehörende Projekt „Nachhaltiger Tourismus in Bezug auf ethnische Gruppen“ ins Leben gerufen. Unterstützt wurde dabei u.a. der Bau von Hütten für die traditionellen Heiler auf der Insel Siquijor, wo Einheimische und Besucher eine traditionelle Rauchbehandlung oder Massage in Anspruch nehmen können.



Wandern auf den Kapverden

Schon lange engagiert sich Reisen mit Sinnen auf den Kapverden in einem Projekt, das in der ehemaligen Armen- und Blechhütteniedlung Ribeira Bote in Mindelo auf der Insel São Vicente neue Perspektiven durch den Tourismus entwickelt. Mit Hilfe von Bruder Frey Silvino (einem italienischen Kapuziner, der hier seit über 20 Jahren lebt) und zusammen mit dem auf den Kapverden ansässigen Schwesterunternehmen vista verde tours und dem Reiseleiter Markus Leukel kreierte die Reise-manufaktur eine Tour der besonderen Art: Junge Bewohner zeigen auf einer persönlichen Führung ihren Stadtteil und dessen „Schätze“.

Weiterhin fördert Reisen mit Sinnen aktuell:

- die Fondazione Manarola in Italien, eine Stiftung mit dem Ziel, das sogenannte „Amphitheater der Giganten“ in Cinque Terre für die Zukunft zu erhalten, die Landschaft zu schützen, die jahrhundertalte Kultur der terrassierten Trockenmauern (UNESCO-Weltkulturerbe) zu wahren und das Dorf vor Erdbeben zu schützen;
- Africa Amini Alama in Tansania, ein gemeinnütziges Projekt, zu dem neben einer Krankenstation und Ausbildungsstätte für lokale Ärzte verschiedene Bil-

dungs- und Sozialprojekte sowie eine Massai-Lodge gehören;

- das Vorschulprogramm PEPE auf São Tomé e Príncipe, das Kindern aus ärmeren Verhältnissen hilft, den Einstieg in die Schule zu erleichtern;
- das Kewzing Tourism Development Committee in Indien, das bei der Entwicklung eines gesunden Tourismus-Konzepts hilft, um ein verlässliches Einkommen für die Bevölkerung zu generieren. Dabei wird besonders darauf geachtet, die sozial-ökonomische Struktur zu bewahren und die Kultur sowie Umwelt zu schützen.

Bei REISEN MIT SINNEN stehen Emotionalität und Erlebnisreichtum in kleinen Reisegruppen im Fokus – immer verbunden mit so viel Nachhaltigkeit und Umweltschutz wie möglich. Die NaturReisen sowie alle europäischen Touren werden unter Klimaschutzaspekten komplett kompensiert, damit ist REISEN MIT SINNEN Vorreiter unter den deutschen Veranstaltern.

Foto: REISEN MIT SINNEN

Alle Touren sind buchbar im Reisebüro
und auf www.reisenmitsinnen.de

Hängematte – nein, danke?! Alternative Unterkunftsmöglichkeiten beim Wandern

Wandern ist beliebt. 69 Prozent der Deutschen schnüren mehr oder weniger regelmäßig ihre Schuhe und bewegen sich in der freien Natur. Sie tun dies gleichermaßen am Wochenende in der heimischen Umgebung, als Tagesausflug oder im Urlaub mit mehrtägigen Etappen. Hier kommt dann auch das Thema Übernachtung zum Tragen. Wo schläft der Wanderer nach einer anstrengenden Tagestour? Im Gasthof, der Hängematte oder den neuen Tiny Houses, Bubble Hotels oder Baumhäusern, die wie Pilze aus dem Boden sprießen. Der diesjährige „Wandermonitor“ hat sich das einmal genauer angeschaut. Und noch eine ganze Menge mehr.

Seit 2015 führt Professor Dr. Heinz-Dieter Quack, Dekan an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften in Salzgitter, den „Wandermonitor“ durch. Diese Untersuchung befasst sich jährlich mit unterschiedlichen Schwerpunkten des Wanderns. Mehr als 1.500 Wanderer verschiedenen Alters und Geschlechts beantworten hierfür Fragen zu dem Wann, Wohin, mit Wem und Wie. Dabei kam 2019 zum Beispiel heraus, dass der durchschnittliche Wandernde knapp 49 Jahre alt war und in vier Stunden rund 15 Kilometer zurücklegt.

Mehr als ein Drittel der Wanderungen beginnt meist vom heimischen Wohnort aus. Knapp ein Drittel ist als Tagesausflug konzipiert und 36 Prozent der Wanderungen sind entweder kurze oder mehrtägige Wanderungen im Urlaub. In Deutschland wird am liebsten im Mittelgebirge (60 Prozent der Befragten) gewandert, gefolgt vom Hochgebirge, bzw. den Alpen (fast 17 Prozent). Letztere liegen vor allem bei den Jüngeren (bis 29 Jahre) weiter vorn. Mit nur rund sechs Prozent sind die Küstenregionen und damit das Wandern im Flachland vertreten. Über 43 Prozent der Befragten sagten zudem, dass sie meist zu zweit wanderten – bei den Jüngeren waren es sogar fast 55 Prozent. Dabei geht man zusam-

men mit Partnern, Freunden oder Familie. Und generell gilt: Im Urlaub geht man die längeren Strecken an, in der Freizeit sind es eher kürzere Strecken oder Tagesausflüge.

Im Wandermonitor 2019 ging es vor allem um die Nutzung der Unterkünfte bei mehrtägigen Touren. Im Fokus standen hier besonders die neuen alternativen Übernachtungsmöglichkeiten für Wanderer wie etwa Tiny Houses (kleine, mobile Häuser von 15 bis 45 qm Größe), Baum-



Professor Dr. Heinz-Dieter Quack

hausunterkünfte, Bubble Hotels (transparente Unterkunft mit Blick in die Sterne), Höhlenwohnungen oder Hängematten. Um es vorweg zu nehmen: Ein Boom hin zu diesen Alternativen lässt sich noch nicht erkennen: Mehr als 75 Prozent der Wanderer verbringen ihre Urlaubsnächte noch ganz klassisch in konventionellen Unterkünften, davon fast die Hälfte in einer Pension oder Gasthof, gefolgt von Hotels mit drei Sternen, Ferienwohnungen und Hotels mit vier Sternen. Danach folgen auf der Liste das Zelt (5 Prozent) und etwas später auch das Wohnmobil (3,9 %), der Wohnwagen (2,7 %) und die Jugendherberge (0,8 %).

Zwar sind in den letzten Jahren – auch in den beliebten Wanderregionen – viele alternative Übernachtungsmöglichkeiten entstanden. Diese werden aber nicht so stark genutzt, wie möglicherweise erwartet. Natürlich gibt es Wanderer, die offen für Neues sind und dafür auch auf etwas Luxus verzichten. Das sind vor allem jüngere Menschen. Auf einer Skala von 1 (auf jeden Fall) bis 5 (auf keinen Fall) kamen Unterkünfte wie Tiny Houses, Wanderhütten, Bubble Hotels oder Baumhäuser bei den unter 29-Jährigen auf einen Wert besser als 2. Die über 50-Jährigen benoteten diese Art der Übernachtung mit deutlich schlechter als 3. Höhlenunterkunft und die Hängematte kamen bei ihnen sogar nur auf eine 4,5 und 4,2. Die Jüngeren bewerteten die Möglichkeit immerhin noch mit 2,9 und 2,8. Hintergrund hierfür dürften sicherlich die Standards sein, die die Wandernden in ihrer Unterkunft erwarten. An den ersten Stellen stehen die Schlafmöglichkeit in einem Bett, ein WC und eine Dusche. Ebenfalls wichtig finden die Wanderer fließendes Wasser und Strom. Zwar sind jüngere Wanderer hier ein wenig flexibler als ältere, doch grundlegende Unterschiede ließen sich in der Studie nicht feststellen.

Es bleibt spannend: Im Wandermonitor 2020 befasst sich Professor Quack zum einen mit dem Einfluss von Wetter bzw. Witterung auf Entscheidungsprozesse bei der Planung einer Wanderung sowie mit den Auswirkungen der sich verändernden Wetterverhältnisse der letzten Jahre auf die Wandersaison. Ebenfalls wird untersucht, wie kurzfristig die Reiseentscheidung im Wandertourismus ist im Vergleich zum Tourismus im Allgemeinen. Ergebnisse sind im Frühling 2021 zu erwarten.

Foto: Michael Sängler

www.ostfalia.de/cms/de/iftr/projekte/wandermonitor
www.ostfalia.de/cms/de/iftr/tm

#stayathome: Spanien einfach nach Hause holen

Für SpainTOP kommt spanische Chefköchin aus Sevilla Live und Online nach Hause

Der Spanien-Urlaub ist geplatzt. Und wir alle wissen nicht, wann wir überhaupt wieder reisen dürfen. Wie wäre es da, wenn ein Stück Spanien einfach zu uns nach Hause kommt – zum Beispiel das beliebte Andalusien?



Ana Lopez

Die spanische Incoming-Agentur SpainTOP hat mit der Chefköchin Ana Lopez, Inhaberin einer Kochschule mitten in Sevilla, jetzt ein ganz besonderes Angebot aufgelegt: Für alle, die Lust auf kulinarische Abwechslung haben und sich nach Andalusien Sonne im Kochtopf sehnen, gibt es jetzt einen ganz persönlichen, interaktiven Live-Online-Kochkurs. Ana Lopez, in Spanien besonders bekannt durch ihre regelmäßige Kochshow im Fernsehen, trifft sich via Skype ganz persönlich mit einer Familie. Was folgt ist ein umfangreicher Kochkurs, in dem man gemeinsam ein typisch spanisches Gericht zubereitet. Dafür gibt es eine kurze Einführung und eine Einkaufliste. Einen Tag später beginnt dann der eigentliche Kochkurs. Skype hat dabei viele Vorteile: Die Köchin kann sehen, was ihre Kunden machen. Sie kann direkt mit ihnen sprechen und ihnen live zeigen, wie man was genau macht. Es ist fast so, als würden alle in einer Küche stehen. Zusätzlich zum Live-Online-Coaching bekommen

die Teilnehmer ein umfangreiches Rezeptbuch und werden so nicht nur diesen einen unvergesslichen Abend verbringen, sondern auch künftig das eine oder andere echt spanische Mahl genießen können.

„Viele Menschen mussten ihren geplanten Spanienurlaub absagen. Wir möchten daher allen, die Spanien lieben, mit diesem Angebot eine Anregung für das tägliche Kochen anbieten und nebenbei mit einem unterhaltsamen Online-Live-Kochkurs die Stimmung in diesen schwierigen Zeiten heben“, so Antonio Gómez Coronado, Gründer und CEO von SpainTOP. Und wenn die Zeiten wieder besser sind, dann freuen wir uns natürlich, wenn wir unsere Kunden auch wieder bei uns begrüßen dürfen. Denn zum Glück laufen die Giralda, die Gärten des Alcazar, die schmalen Straßen in Sevillas Santa Cruz Viertel oder die Flamenco-Shows in Triana nicht weg und lohnen sich auch für einen späteren Besuch in Sevilla!“



Fotos: Ana Lopez

Weitere Informationen und Buchung des Kochkurses bei www.spaintop.com oder über Ruth Meerkamp von RM Project Management unter: ruth.meerkamp@t-online.de

Bayern für Dahoam

Außergewöhnliche Umstände erfordern Kreativität. Aus diesem Grund lädt die BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH (BayTM) ab sofort auf der neuen Microsite mit außergewöhnlichen Inspirationen ein, virtuell ins bayerische Lebensgefühl einzutauchen. In Podcasts, Videos und Textbeiträgen stellen die Bayern-Botschafter Reisetipps, Rezepte und andere Schmankerl aus ihrer Heimat vor.

Auf der neuen Microsite www.bayern.by/bayern-fuer-dahoam.de der BayTM findet man spannende Geschichten aus dem Reiseland Bayern, die das bayerische Lebensgefühl nach Hause bringen und zum Träumen einladen. Sie handeln von Menschen, die ihre Heimat lieben, Traditionen leben und mit Leidenschaft neu interpretieren. Die Geschichten werden mittels hockdiher Bayern-Podcasts, Videos und Reportagen erzählt. Neue Inhalte wie Playlisten, Rezepte und Tipps für Kinder werden auf der Website laufend ergänzt, so dass es lohnt, dran zu bleiben. Zu Wort kommen Gastronomen, die bayerische Kulinarik neu erfinden, Handwerker, die traditionelle Materialien für innovative Produkte verwenden, und kreative Köpfe, die sich für ihre Werke bayerischer Klischees bedienen: Im fränkischen Spessart erhalten Markus Skrobanek und Fabian Kreser mit ihrem Schneewittchen eine hochgeschätzte Tradition am Leben. Warum der „Snow White“ schmeckt wie ein Spaziergang durch den Wald an einem frischen Sommermorgen, verraten die jungen Brenner selbst. Man erfährt außerdem, wie die junge Töpferin Sophie Mischein ihrer Allgäuer Töpferwerkstatt „s' Alpgfihl“ Brauchtum mit zeitgemäßem Design verschmelzen lässt. Im hockdiher Bayern-Podcast nimmt die Rangerin Kristin Biebl die User mit auf eine Hörerreise in ihre Heimat, den mystischen Nationalpark Bayerischer Wald. Eine musikalische Hörprobe geben zudem Marcel Engler & Jens-Peter Abelevon der Band „Loisach Marci“ zum Besten. Sie kombinieren klassisch bayerische Instrumente mit Elektrobeats – und erschaffen so einen einzigartigen Sound.

Weitere inspirierende Geschichten aus Bayern sind auf www.bayern.by/bayern-fuer-dahoam zu lesen, sehen und hören.

Zwischenbilanz: Schildkrötenrettungszentrum auf Coco Palm Dhuni Kolhu

Erfolgreiche Partnerschaft der Coco
Collection mit dem Olive-Ridley-Project



Zum dreijährigen Bestehen des Schildkrötenrettungszentrums auf Coco Palm Dhuni Kolhu im südlichen Baa-Atoll verzeichnet das Tierschutzprojekt große Erfolge. Bis heute konnten 124 verletzte Schildkröten professionell behandelt werden. Nachdem im Jahr 2015 die offizielle Partnerschaft mit dem Olive-Ridley-Project zum Schutz der Meeresschildkröten ins Leben gerufen wurde, entstand im Jahr 2017 das erste Schildkrötenrettungszentrum der Malediven auf Coco Palm Dhuni Kolhu – geführt von einer eigenen Veterinärin und voll ausgestattet mit dem nötigen Equipment zur Behandlung und Durchführung von Operationen von verletzten Tieren.

Leider führen im Meer treibende ausran- gierte Fischernetze, sogenannte Geis- ternetze, dazu, dass sich die Meerestiere in ihnen verfangen und teilweise schwer verletzt werden. Die britische NGO Olive-Ridley-Project hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, diese Gefahr aus dem Ozean zu verbannen und die verletzten Meeresschildkröten zu retten und zu re- habilitieren. Ziel ist es, die Tiere so weit zu stabilisieren, um sie anschließend wieder in die Freiheit zu entlassen.

Seit 2015 besteht die Partnerschaft zwi- schen dem Olive-Ridley-Project und der Coco Collection, die sich dem Schutz der Meeresschildkröten und der Bekämpfung von Geisternetzen verschrieben hat. Im Rahmen dieser Kooperation hat die Coco Collection das erste Meeresschildkröten- Rettungszentrum auf Coco Palm Dhu- ni Kolhu unter Leitung einer im Resort ansässigen Tierärztin eröffnet. Das Ret- tungszentrum ist mit chirurgischen und diagnostischen Geräten ausgestattet, so dass die ansässige Veterinärin auch aufwändigere Operationen durchführen kann. Neben der Erhaltung und Rettung der Meeresschildkröten stellt die Auf- klärung der einheimischen Bevölkerung eine zentrale Säule des Tierschutzpro- jektes dar. Schulkinder werden bei der Fütterung der Tiere miteinbezogen und lernen die vielseitigen tiermedizinischen Behandlungsmethoden der Verletzungen kennen. Erwachsene können mit Weiter- bildungsprogrammen zur Erhaltung des Projektes beitragen und somit die male- divische Schildkrötenpopulation dauer- haft stärken.



Positive Bilanz

Bis heute wurden in dem Schildkrötenret- tungszentrum 124 Schildkröten behan- delt. 98 Exemplare gehörten zur Art der gefährdeten Olive-Ridley-Schildkröte, bei



16 Tieren handelte es sich um die vom Aussterben bedrohte Echte Karettschild- kröte. Des Weiteren wurden neun Grüne Meeresschildkröten und eine Unechte Karettschildkröte therapiert, die auch zu stark bedrohten Arten gehören.

Insgesamt 59 Schildkröten konnten in den letzten drei Jahren nach erfolgrei- cher Versorgung wieder in die Freiheit entlassen werden. Über 100 Operationen führte die Tierärztin im Laufe dieser Zeit durch. Allein im Jahr 2019 wurden 49 Schildkröten in das Zentrum eingeliefert, 28 davon mit derart schweren Verletzun- gen, sodass ein chirurgischer Eingriff er- forderlich wurde. Zum jetzigen Zeitpunkt befinden sich acht Schildkrötenpatienten zusammen mit vielen weiteren Schild- kröten, die schon länger betreut werden, zur Behandlung im Rettungszentrum auf Coco Palm Dhuni Kolhu.

Shafa Shabeer, Marketing Director und Mitglied der Inhaberfamilie der Coco Collection in zweiter Generation, be- schreibt die Signifikanz des Tierschutz- projektes:

Die Bewahrung und der Schutz der Na- tur unserer Heimat steht für uns an erster Stelle. Es liegt in unserer Verantwortung, die Biodiversität der Malediven für die nachfolgenden Generationen zu erhal- ten. Auch unsere Gäste sollen die exoti- sche Flora und Fauna so authentisch wie möglich erleben dürfen. Wir sind sehr stolz darauf, was wir in den letzten Jah- ren mit dem Olive-Ridley-Project erreicht haben und entschlossener denn je, wei- ter hart daran zu arbeiten, die Zahl der verletzten Schildkröten zu verringern und sicherzustellen, dass eine große Anzahl an Schildkröten rehabilitiert und in die Freiheit entlassen werden kann.

Fotos: Coco Collection

www.cocollection.com

Heritance Aarah holt Gold bei der kulinarischen Olympiade

Das Heritance Aarah, der jüngste Neuzugang der Aitken Spence Hotels auf den Malediven, setzt seinen Siegeszug auf kulinarischer Ebene fort und holt vier Gold-, sieben Silber- und zwei Bronzemedailles bei der prestigeträchtigen IKA-Olympiade der Köche 2020. Dies ist der bereits dritte Sieg auf kulinarischem Gebiet seit der Eröffnung des Resorts Mitte 2019. Das achtköpfige Team von Heritance Aarah, das nur wenige Monate nach seinem Sieg bei der Culinary Food Expo im September 2019 nun auch bei der kulinarischen Olympiade triumphierte, besteht aus dem Chefkoch und Geschäftsführer des Malediven Sektors Lalith Gunasekera und dem Executive Chef Amila Silva - und wurde von Dimuthu Kumarasinghe, dem neunmaligen Goldmedaillengewinner und damit Rekordhalter der kulinarischen Olympiade, unterstützt. Chefkoch Kumarasinghe ist zudem Assistenz-Vizepräsident der Aitken Spence Hotels und Botschafter für die Heritance Küche. Ihm obliegt auch die Zuständigkeit für die Entwicklung der kulinarischen Kunst vor Ort.



Baani Restaurant

Hervorragende Fähigkeiten, kollektive Werte und die Fachkenntnisse des Teams, gepaart mit harter Arbeit, starkem Engagement und viel Hingabe, erwiesen sich als preisgekrönte Zutaten für Heritance Aarah, um den Wettbewerb für sich zu entscheiden.

Bei der kulinarischen Olympiade, die Mitte Februar (14. bis 19. Februar) in Stutt-



Baani Restaurant

gart stattfand, stellten über 2.000 Köche aus rund 59 Ländern über 7.000 herausragende Menüs zusammen. Diese wurden dann von einer Elite-Jury bestehend aus Köchen aus aller Welt, bewertet. Der Wettbewerb gilt als einer der anspruchsvollsten der Branche und zählt zudem zu den ältesten, größten und vielfältigsten internationalen Kochkunst-Wettbewerben der Welt.

Das Insel-Hideaway verbindet höchsten Komfort und erstklassigen Service mit lokalem Design und traditioneller Gastfreundschaft. Das umfassende und einzigartige „Premium All Inclusive“-Programm sorgt für unbeschwerte Stunden in entspannter und edler Atmosphäre. Eingebettet in eine der größten Lagunen auf den Malediven, auf einer Insel im Raa Atoll, nur 153 km mit dem Wasserflugzeug vom internationalen Flughafen Malé entfernt, beherbergt das Resort insgesamt 150 Villen & Suiten, sechs Restaurants, fünf Bars, ein PADI Tauchcenter, einen traumhaften Overwater-Infinity-Pool und das erste Medi Spa der Malediven.

Das Resort gilt seither als Drehscheibe für gastronomische Finesse und ist bei seiner breiten, internationalen Kundschaft sehr beliebt.

Stasshani Jayawardena, Direktorin von Aitken Spence PLC zeigt sich erfreut: „Heritance Aarah ist erfolgreich in die Fußstapfen seiner Schwesterresorts in Sri Lanka getreten und hat sich im kulinarischen Bereich einen Namen gemacht. Durch unsere eindeutige Identifizierung einzigartiger Esskultur aus der Region und aus der ganzen Welt haben unsere Küchenexperten Geschmacksrichtungen und Aromen entwickelt, die exklusiv, außergewöhnlich und unnachahmlich sind. Der Gewinn bei der diesjährigen kulinarischen Olympiade bestätigt unser Engagement, unverwechselbare Gerichte zu kuratieren, die eine sensorische Reise willkommen heißen“, sagte sie.

Fotos: Heritance Aarah

www.heritancehotels.com/arah



Was essen wir morgen?

Trends und Zukunftsszenarien für die Ernährung

Hanni Rützler und Wolfgang Reiter, futurefoodstudio, Wien

Seit der Wende zum 21. Jahrhundert erleben wir bei den Esskulturen sogenannter „Wohlstandsgesellschaften“ so radikale und rasante Veränderungen und Ausdifferenzierungen wie in keiner Epoche zuvor. Wir beschreiben sie seit-

dem mithilfe von Food-Trends – durch den Überfluss ausgelöste individuelle Suchbewegungen. Der Beitrag beschreibt, welche Dynamik Food-Trends entwickeln und welche Bedingungen dazu führen, dass sich daraus eine neue Esskultur etabliert. Beispiele dafür sind der Wandel in Richtung „Snackification“ aufgrund veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten. Oder auch Trends wie „Soft Health“ und „Healthy Hedonism“, die Wege offerieren, die nicht über Verbote und Unterlassungen mit einem Fokus auf abstrakte Nährwerte und Kalorientabellen führen, sondern über positive Impulse wie sinnliches Genießen, Geschmack, Vielfalt und Qualität.

Food-Trends geben Orientierung

Die Wahl- und Entscheidungsfreiheit und die große Vielfalt an Lebensmitteln und

gastronomischen Angeboten erlaubt eine Ausdifferenzierung, die den Wandel unserer Esskulturen und Ernährungsstile immer stärker vorantreibt. Food-Trends ermöglichen es „dem Einzelnen, durch die komplexe Alltagswelt voller Wahlfreiheiten und Entscheidungszwänge zu navigieren“. Und sie offerieren dabei Lösungen für alltägliche Essprobleme und geben Antworten auf sich wandelnde Bedürfnisse und Werte: gesundheitliche ebenso wie ethische und ökologische.

Food-Trends sind dynamisch

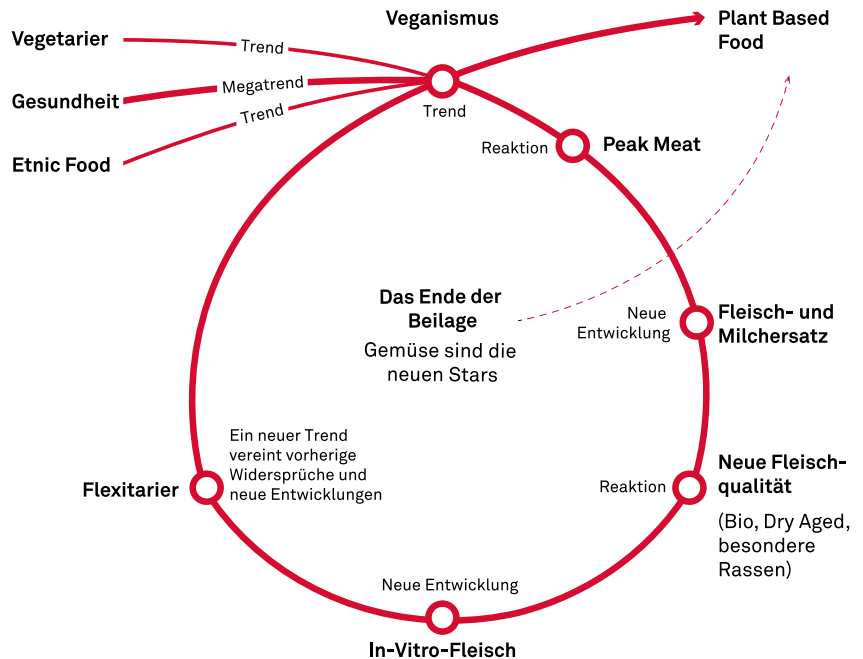
Food-Trends sind per se keine statischen Phänomene. Sie entwickeln sich weiter und differenzieren sich aus; sie dynamisieren sich und verstärken sich im Verbund mit ähnlichen Trends. All dies lässt sich etwa an der Entwicklung von „Plant Based Food“ gut zeigen. Der Megatrend Gesundheit, Food-Trends wie „Ethnic Food“ und die Vegetarier-Bewegung



Fast Good steht für frisches, vitaminreiches, bekömmliches Fastfood und bedeutet eine Qualitätsrevolution bei Schnellgerichten

ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL

kulminieren zunächst im Veganismus, der die Entwicklung neuer Lebensmittel vorantreibt, aber auch einen starken Gegentrend anstößt: Die Fokussierung auf hochwertiges Fleisch. Daraus entwickelt sich wieder etwas Drittes, nämlich ein neuer Trend („Flexitarier“), der die Widersprüche in sich vereint und damit die Entwicklung auf einer höheren Stufe der Komplexität vorantreibt. Erfasst ein Food-Trend eine größere Menge an Followern und Akteuren und fusioniert er mit anderen Trends, die vergleichbare Antworten auf alltägliche Essprobleme und Bedürfnisse geben, so lösen sie sich tendenziell als Trends auf und landen im Mainstream, d. h. sie führen zu einer neuen Esskultur, die von einer Mehrheit der Konsumenten gelebt wird. Eine solche Trendentwicklung zeigt sich zum Beispiel im Wandel unserer Esskultur in Richtung „Snackification“: Food-Trends wie „Hand Held Food“, „Fast Good“, „Infinite Food“ oder „The New Breakfast“ kulminieren in einem Essverhalten, das sich deutlich von unserem durch traditionelle Muster geprägten Essverhalten unterscheidet. Minimalmahlzeiten ersetzen mehr und mehr traditionelle Mahlzeiten, was insbesondere in urbanen Zentren zu beobachten ist.



Auch Food-Trends befinden sich in einer permanenten Evolutionsschleife. Sie stehen selbst unter dem Einfluss der Veränderungen, die sie in unserer Esskultur erzeugen. Jeder Trend erzeugt eine Gegenbewegung, die entweder als direkter Gegentrend zu verstehen ist oder als eine aus einem Trend hervorgehende Entwicklung, die Auflösung und neue Verbindungen befördert. Hier gezeigt am Megatrend Gesundheit und Food-Trends wie Ethic Food und der Vegetarier-Bewegung.



Bei fast einem Drittel der Weltbevölkerung stehen Insekten ab und an auf dem Speiseplan. Sie zählen zwar ernährungsphysiologisch und ökologisch zu den wertvollsten Lebensmitteln, dennoch werden sie – auch wegen zögerlicher lebensmittelrechtlicher Zulassungen – die Speisepläne in Europa nicht so schnell erweitern

Ernährungsstile sind die neuen Lebensstile

Seit der Jahrtausendwende wächst das Bewusstsein nicht nur für die gesundheitlichen, sondern auch für die ökologischen Auswirkungen unseres Ernährungssystems sowie den Umgang mit dem Überfluss und den Nutztieren. Das eigene Ernährungsverhalten und Konsumgewohnheiten werden mehr und mehr hinterfragt und insbesondere Produktion und Konsum von Fleisch stehen im Mittelpunkt der Debatten. Dennoch essen wir in Europa heute kaum weniger Fleisch als vor 15 Jahren. Aber zumindest in den Köpfen beginnt sich die Wende abzuzeichnen, in deren Folge Fleisch nicht mehr den Mittelpunkt unserer Ernährung darstellt. Andere Food-Trends wiederum lösen den Widerspruch zwischen Gesundheit, Spaß und Genuss auf und zeigen Wege zu einem genussvollen gesundheitsförderlichen Lebensstil auf. Bei „Plant Based

Food“ treffen sich Geschmack und Nachhaltigkeit. Dieser Food-Trend wird sich in Zukunft nicht nur auf vegane Ersatzprodukte beschränken, sondern eröffnet uns vor allem den Zugang zu einem anderen, unglaublich vielfältigen geschmacklichen Universum. Denn ein neues „kulinarisches Ökosystem“ beruht auch auf der aktiv unterstützten Renaissance längst in Vergessenheit geratener Nutzpflanzen und einer deutlichen Erweiterung der genutzten Nahrungsressourcen.

Fotos: Brad Pict/adobe.stock.com,
Magdalena Bujak/adobe.stock.com,
Viktorija/adobe.stock.com,
Grafik: futurefoodstudio 2018

Dr. Frank Heckel
Lebensmittelchemischen Instituts (LCI)
Adamsstraße 52 - 54
51063 Köln
Tel.: 0221 623061
www.lci-koeln@lci-koeln.de

Wein, Sekt und Co

Getränkeart entscheidend

Die in vielen Studien beobachteten und in Meta-Analysen bestätigten Korrelationen zwischen einem moderaten Konsum alkoholischer Getränke und verringerten Krankheits- und Sterberisiken werden immer wieder hinterfragt, so auch von den Autoren der aktuellen Studie. Sie wollten es nun ganz genau wissen und untersuchten die Zusammenhänge erneut. Was dabei herauskam, dürfte Wein- und Sektliebhaber freuen.

Wenn es um die gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums alkoholischer Getränke geht, sind sich alle in einem einig: Ein (zu) hoher Konsum ist schädlich und mitunter fatal. Doch auch wenn es um die Einflüsse des leichten bis moderaten Konsums geht, gibt es trotz der recht guten Datenlage immer wieder Diskussionen: Etwa darüber, ob die gefundenen günstigen Auswirkungen auf die Herz- und Gefäßgesundheit oder auch auf die Sterblichkeit, „echt“ sind oder ein Artefakt, bedingt durch das jeweilige Studiendesign. Über die richtige Vergleichsgruppe wird ebenso gerne gestritten. Das internationale Forscherteam der aktuellen Studie hatte auch seine Bedenken

und ging der Sache nach, indem es ein anderes, seiner Einschätzung nach besserer Studiendesign anwendete.

Daten von mehreren Hunderttausend Briten ausgewertet

Die Forscher werteten dazu die Daten einer großen Beobachtungsstudie aus der Allgemeinbevölkerung Großbritanniens aus. Für die UK Biobank Studie waren zwischen 2006 und 2010 über eine halbe Million Personen mittleren Alters (40 – 69 Jahre) vermessen und zu verschiedenen gesundheitlichen Aspekten, ihrem Lebensstil und ihrer sozioökonomischen Lage befragt worden. Unter anderem hatte man sie nach ihren Trinkgewohnheiten befragt, sowohl zur Häufigkeit pro Woche als auch zur Art der bevorzugten Getränke.

Die Autoren der vorliegenden Studie wählten nun alle Konsumenten alkoholischer Getränke aus, die zu Studienbeginn weder an Herz-, Gefäß- noch Krebserkrankungen gelitten hatten. Wer krank war, aber auch wer abstinent lebte oder seinen früheren Konsum alkoholischer

Getränke eingestellt hatte, wurde ausgeschlossen; insgesamt betraf dies knapp 40.000 Personen.

Nach rund 7 Jahren Beobachtungszeit zeigte sich folgendes: In jeder statistischen Auswertung stiegen sowohl die Gesamtsterblichkeit als auch die Risiken für Erkrankungen der Herz- und Hirngefäße sowie für Krebserkrankungen mit zunehmendem wöchentlichem Konsum von Bier, Cider und Spirituosen an, in aller Regel signifikant.

Ganz anders die Situation bei Wein- und Sektliebhabern: Bis zu Mengen von 21 Gläsern à 125 ml wöchentlich ging der Konsum von Wein und Sekt mit verringerten Risiken einher, sowohl in Sachen Gesamtsterblichkeit als auch bei den Herzgefäßleiden. Auch bei Anwendung einer anderen statistischen Methode (kontinuierliche Variablen) fand sich beim bevorzugten Konsum von Wein oder Sekt entweder keine Risikosteigerung (Gesamtsterblichkeit, Erkrankungen der Herz- oder Hirngefäße, Krebs) oder eine signifikante Risikosenkung (Durchblutungsstörungen des Herzens, z. B. durch Infarkt).

Ein wenig bedauerlich an dieser Studie ist, dass es keine Auswertungen für die täglichen Konsumgewohnheiten gibt. Denn bekannt ist, dass in Großbritannien gerne größere Mengen am Wochenende getrunken werden, unter der Woche jedoch wenig bis nichts. Das sieht dann zwar nach einem insgesamt moderaten Konsum aus, ist jedoch gesundheitlich viel bedenklicher als täglich moderate Mengen zu genießen, vor allem, wenn dies zu einer Mahlzeit geschieht. Doch selbst unter den hier gewählten Kriterien schnitten Wein und Sekt in der gesundheitlichen Bewertung eindeutig besser ab als andere alkoholische Getränke.

Dieser Beitrag wurde leicht gekürzt.

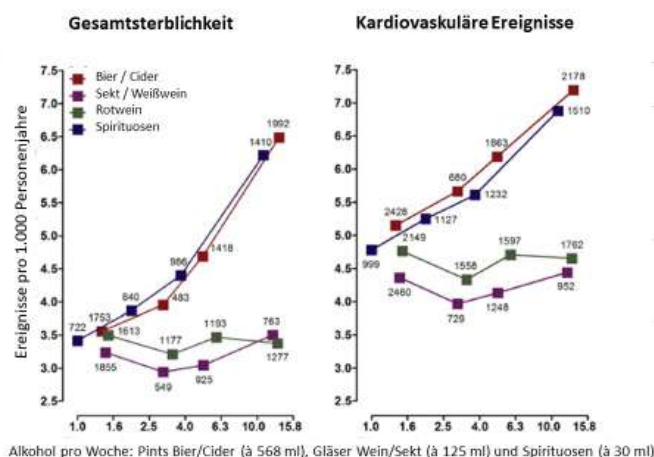
Grafik: Deutsche Weinakademie

Deutsche Weinakademie GmbH
Platz des Weines 2
55294 Bodenheim

E-Mail: info@deutscheweinakademie.de
www.deutscheweinakademie.de

Getränkeart, Sterblichkeit und Herzgefäßleiden

- Inzidenzraten (Ereignisse pro 1.000 Personenjahre)
- adjustiert nach Alter und Geschlecht
- Zahlen an den Kurven = Anzahl der absoluten Ereignisse
- Anstiege bei Bier/Cider und Spirituosen signifikant ($P < 0,0001$)
- Wein und Sekt: kein Anstieg der Risiken



Quelle: Schutte, R et al.: Drink types unmask the health risks associated with alcohol intake – prospective evidence from the general population. Clinical Nutrition 2020, doi: 10.1016/j.clnu.2020.02.009

Bei wiederholtem Fieber ohne klare Ursachen auch an Morbus Still denken

Seltene Erkrankung heute wirksam mit Biologika behandelbar – frühe Diagnose wichtig

Zunächst sind es nur abendliche Fieberschübe und ein entzündeter Rachen, mit denen sich ein Still-Syndrom bemerkbar macht. Auch ein flüchtiger, lachsfarbener Ausschlag ist typisch für die seltene entzündlich-rheumatische Erkrankung, die weniger als einen von 100.000 Menschen betrifft. Weil die Anfangssymptome unspezifisch sind und die Krankheit selten, dauert es oft lange, bis ein Still-Syndrom erkannt wird. Erst wenn im weiteren Verlauf Entzündungen an Hand- und Ellbogen, Sprunggelenken auftreten, liegt der Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung nahe. Eine frühe Diagnose ist jedoch wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden, betont die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh) anlässlich des Tages der Seltenen Erkrankungen. Rechtzeitig erkannt ist ein Still-Syndrom heute gut behandelbar.

Den schwierigen Weg bis zur richtigen Diagnose teilt der Morbus Still mit anderen seltenen Erkrankungen – laut Definition zählen zu diesen „Orphan Diseases“ alle Erkrankungen, an denen weniger als fünf von 10.000 Menschen leiden. Doch während es für viele andere Krankheiten aus dieser Gruppe keine spezifisch wirksamen Medikamente gibt, sei das Still-Syndrom medikamentös meist gut behandelbar, so die Experten. „Als entzündlich-rheumatische Erkrankung kann der Morbus Still zunächst mit nicht-steroidalen Antirheumatika und Cortison behandelt werden“, sagt Prof. Dr. med. Hendrik Schulze-Koops, Präsident der DGRh und Leiter der Rheumaeinheit am Klinikum der Ludwig-Maximilian-Universität München. Lange Zeit seien diese Wirkstoffe neben Methotrexat die einzigen Behandlungsoptionen gewesen. Bei Patienten, deren Erkrankung schubför-

mig und vergleichsweise mild verläuft, reichten diese in der Regel aus. „Bei ein bis zwei Dritteln der Still-Syndrom-Patienten verläuft die Krankheit jedoch aggressiver und schreitet chronisch voran“, so Schulze-Koops. In diesen Fällen sei oft die Gabe moderner Biologika notwendig, um bleibende Gelenkschäden oder lebensbedrohliche Komplikationen wie ein Multiorganversagen oder eine Gerinnungsstörung zu vermeiden.

Wie bei allen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen – auch beim sehr viel häufigeren und weithin bekannten Gelenkrheuma – beschränkt sich die Entzündung beim Morbus Still nicht auf ein Organ oder ein Organsystem, sondern kann auf ganz verschiedene Bereiche des Körpers übergreifen. Im Verlauf der Erkrankung können etwa auch das Herz, die Lunge oder die Augen zum Ziel von Entzündungsattacken werden.

Seit mehr als zehn Jahren sind Wirkstoffe aus der Klasse der Biologika zur Behandlung des Still-Syndroms zugelassen. Dabei handelt es sich um Antikörper, die gezielt ins molekulare Krankheitsgeschehen eingreifen – im Falle des Morbus Still dämpfen sie die übersteigerte Aktivität der Immunbotenstoffe IL-1 und IL-6 ein, die bei den Betroffenen in deutlich erhöhter Menge produziert werden. „In die Gruppe dieser Medikamente gehört auch der IL-1 Rezeptor-Antagonist Anakinra, der seit zwei Jahren für die Behandlung des Morbus Still zur Verfügung steht“, erläutert Schulze-Koops. In Studien, die kürzlich in einer Meta-Analyse zusammengefasst worden seien, hätte sich gezeigt, dass Anakinra sehr gut wirksam sei: 23 bis 88 Prozent der kindlichen und 50 bis 100 Prozent der erwachsenen Patienten hätten völlige Symptombefreiheit

erreicht, auf die zusätzliche Gabe von Cortison hätte in vielen Fällen verzichtet werden können.

Wie man heute weiß, geht das überschießende Immungeschehen bei Patienten mit Still-Syndrom vor allem auf die Zellen der angeborenen Immunabwehr zurück; diese sind äußerst aktiv und vermehren sich stark. „Im Labor macht sich das als hoher Leukozytenwert bemerkbar. Neben diesem Charakteristikum ist der sehr hohe Wert des als Ausdruck einer Entzündung von der Leber gebildeten Eiweisses, des Ferritin, im Serum der Patienten einer der wenigen diagnostischen Marker für das Still-Syndrom“, erklärt Schulze-Koops. „Noch längst ist die Erforschung der seltenen Erkrankung jedoch nicht abgeschlossen.“

Vor allem aber, so der DGRh-Präsident, müsse die Diagnose des Morbus Still beschleunigt werden. Noch immer vergehe sehr viel Zeit, bis die Krankheit richtig erkannt werde, die Betroffenen an einen Rheumatologen überwiesen würden und eine wirksame Therapie erhielten. Idealerweise solle jeder Kinder- und Hausarzt bei wiederholten Fieberschüben, für die es keine offensichtliche Ursache gebe, auch an die Möglichkeit eines Morbus Still denken und den Patienten an einen Rheumatologen überweisen.

Literatur: Vastert SJ, Jamilloux Y, Quartier P, et al. Anakinra in children and adults with Still's disease. *Rheumatology (Oxford)*. 2019;58(Supplement_6):vi9–vi22. doi:10.1093/rheumatology/kez350 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6878842/>

Zwei Sonderhefte des Bundesgesundheitsblatts für die NAKO Gesundheitsstudie

Das Bundesgesundheitsblatt widmet der NAKO Gesundheitsstudie zwei Hefte mit ersten Ergebnissen. Das erste Heft erscheint im März 2020, das zweite im April 2020.

Beiden Sonderheften liegen die Daten zur Halbzeit der NAKO-Basiserhebung mit ca. 100.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zugrunde. Den Schwerpunkt des ersten Heftes bilden soziale und medizinische Faktoren. Es gibt einen Einblick in die Zusammensetzung der Kohorte, erläutert die Untersuchungsmethoden und beschreibt zentrale gesundheitliche Charakteristika. Das erste Heft enthält unter anderem Beiträge zu soziodemografischen erwerbsbezogenen Merkmalen in der NAKO Gesundheitsstudie, zu anthropometrischen Messungen, die weit mehr verraten als nur Größe und Gewicht, und zur körperlichen Aktivität und Fitness. „Insgesamt bieten die [...] Beiträge eine sehr gute Übersicht über die umfangreichen methodischen Werkzeuge, die in der NAKO Gesundheitsstudie zur Erfassung medizinischer Charakteristika und potentieller Risikofaktoren eingesetzt wurden“, erläutert Ahrens, Pigeot und Pischon. Die Publikation der ersten Ergebnisse [...] sei nicht nur ein Meilenstein für die Studie selbst, sondern auch für die Zusammenarbeit epidemiologischer Forschungsinstitute in Deutschland.

Dass auch die medizinische Forschung von der NAKO profitieren wird, betonen die Autoren der Beiträge des zweiten Heftes. Hier werden erstmals Methoden und Ergebnisse der Basiserhebung zu häufigen Volkskrankheiten präsentiert. Die Forscherinnen und Forscher analysieren Häufigkeit und Auftreten von Asthma, Infektionen, selbstberichteten Krebsdiagnosen sowie muskuloskelettalen, kardiovaskulären und metabolischen Erkrankungen.

www.nako.de

Coronavirus-Infektionen bei immunsupprimierten Patienten

Von einer Immunsuppression spricht man, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte, das Immunsystem, unterdrückt wird. Immunsuppression kann durch Krankheiten (z. B. Leukämie, AIDS) oder Belastungen ausgelöst werden. In anderen Fällen ist die Immunsuppression Teil der Therapie, wenn das Immunsystem bei einer Autoimmunerkrankung oder bei einer Organtransplantation herunterreguliert werden muss. In wieder anderen Fällen tritt eine Immunsuppression als Nebenwirkung bei der Behandlung von schweren Erkrankungen auf, z. B. bei Krebstherapien.

In einer Übersicht fasste der italienische Wissenschaftler Lorenzo D'Antiga die derzeitige Datenlage zu Coronavirus-Infektionen bei immunsupprimierten Patienten zusammen. Dabei analysierte D'Antiga auch, wie häufig sich immunsupprimierte Patienten in den beiden vorherigen großen Ausbrüchen mit Coronaviren infizierten und von schweren Verläufen betroffen waren. Denn Coronaviren sind nicht unbekannt. In den Jahren 2002 bis 2004 infizierten sich Menschen auf der ganzen Welt mit dem Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV). Seit 2012 ist ein weiteres Coronavirus, das Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV), nachgewiesen, welches besonders auf der arabischen Halbinsel auftritt.

D'Antiga fasst folgende wichtige Fakten zu den Coronaviren bei immunsupprimierten Patienten zusammen:

- Im Gegensatz zu Erkrankungen mit anderen Viren wie beispielweise Grippeviren oder Noroviren zeigen die bisherigen Daten nicht, dass immunsupprimierte Personen bei einer Infektion mit Coronaviren einen schwereren Krankheitsverlauf haben
- Während des SARS-CoV- und des MERS-CoV-Ausbruchs wurden keine Todesfälle bei Personen berichtet, die

eine Chemotherapie, eine Transplantation oder eine andere immunsuppressive Behandlung erhielten; dies galt für Personen jeden Alters. Eine Immunsuppression galt bei den beiden Coronavirus-Ausbrüchen demnach auch nicht als Risikofaktor für einen tödlichen Verlauf der Infektion

- Daten eines Krankenhauses aus Bergamo, welches das wichtigste Zentrum für Leber- und Nierentransplantationen bei Kindern in Italien ist, zeigen in Übereinstimmung mit Daten aus China, dass bei keinem der Patienten, die aufgrund einer Zirrhose, Transplantation, Autoimmunhepatitis oder Chemotherapie zur Behandlung eines Hepatoblastoms nachbeobachtet wurden, eine schwere Lungenentzündung auftrat, obwohl einige der Patienten positiv auf das neue Coronavirus SARS-CoV-2 getestet wurden.

Der Wissenschaftler schließt seine Übersicht damit ab, dass die Erfahrungen mit den vorherigen Coronavirus-Ausbrüchen und dem derzeitigen Infektionsgeschehen vermuten lassen, dass immunsupprimierte Patienten kein erhöhtes Risiko für einen schwereren Verlauf bei einer Infektion mit dem neuen Coronavirus haben.

Original Titel: Coronaviruses and immunosuppressed patients. The facts during the third epidemic

www.DeutschesGesundheitsPortal.de

UKSH führt Studien durch zur Erforschung eines möglichen Wirkstoffes gegen Coronaviren

Das Antivirusmittel Remdesivir gilt weltweit als Hoffnungsträger für Patientinnen und Patienten mit COVID-19, der Erkrankung, die durch das Coronavirus (SARS-CoV-2) hervorgerufen wird. Am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel, wurde jetzt ein Studienzentrum eröffnet, um die Forschung zu diesem Wirkstoff zu koordinieren. Mehrere große Lungenkliniken in Deutschland sowie 50 Zentren weltweit nehmen an der Studie des amerikanischen Unternehmens Gilead teil. Insgesamt sollen aktuell 600 Patientinnen und Patienten in die Studie eingeschlossen werden.



Prof. Dr. Stefan Schreiber

Geleitet wird das neue Studienzentrum von Prof. Dr. Stefan Schreiber, Direktor der Klinik für Innere Medizin I, Campus Kiel. Das UKSH arbeitet dabei eng mit der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Intensivmedizin der Imland Klinik Rendsburg unter der Leitung von Prof. Dr. Nour Eddine El Mokhtari zusammen. Es ist beabsichtigt, die Studie und damit den Zugang zu der neuen Medikation auch auf weitere Lungenkliniken in Schleswig-Holstein auszudehnen. Untersucht werden soll, ob sich durch das neue Arzneimittel der Krankheitsverlauf von Patientinnen und Patienten mit moderater oder schwerer COVID-19-Erkrankung im Vergleich zur Standardbehandlung



Dr. Rainer Noth

verbessern lässt. Weitere Aspekte sind die Verträglichkeit und Sicherheit des Medikaments. „Remdesivir ist eine möglicherweise vielversprechende Therapieoption für die COVID-19-Erkrankung. Wir sind froh, dass wir unseren Patienten im Rahmen der Studie in den verschiedenen Phasen der Erkrankung ein medikamentöses Angebot machen können“, sagt Oberarzt Dr. Rainer Noth, der das klinische Team der Lungenheilkunde am Campus Kiel kommissarisch leitet.

Remdesivir wurde ursprünglich als Medikament gegen Ebolaviren entwickelt. An dem Wirkstoff, der die Vermehrung von Viren hemmen soll, wird weltweit geforscht. Auch in den USA und China wird derzeit die Sicherheit und Wirksamkeit des Arzneimittels an Patientinnen und Patienten mit schweren und moderaten COVID-19-Erkrankungen untersucht. Erste Ergebnisse werden in den kommenden Wochen erwartet. Remdesivir ist bislang als Medikament weltweit noch nicht zugelassen und wird nur im Rahmen sogenannter individueller Heilversuche eingesetzt.

Fotos: SoulPicture

Weitere Informationen:
www.uksh.de/pi_20200320_coronaviren_studienzentrum_kiel.html

Lärm macht langfristig krank

Jeder fünfte Europäer ist gesundheits-schädlichem Lärm ausgesetzt. Das geht aus einem neuen Bericht der Europäischen Umweltagentur (EEA) hervor. In ihrem Report hat die Organisation die Lärmbelastung der Menschen in Europa untersucht.

Als mit Abstand größtes Lärm-Problem für Millionen Menschen hat die Umweltagentur den Straßenverkehr ausgemacht: 110 Millionen Menschen in der EU sind belastet, weil sie an stark befahrenen Straßen wohnen, 22 Millionen haben eine laute Bahnstrecke in der Nähe. Vier Millionen sind durch Fluglärm belastet und etwa eine Million durch Industrielärm.

Doch ständiger Lärm führt zu Stress. Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein. Nach Angaben der EEA führt langfristiger Umgebungslärm zu 12.000 vorzeitigen Todesfällen. Vor diesem Hintergrund gibt die Stiftung Gesundheitswissen einen Überblick über die Bedeutung von Lärm für die Gesundheit: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/die-laute-last>

Außerdem erfahren Sie im Interview mit der Lärmforscherin Prof. Dr. Schulte-Fortkamp unter anderem, wieso manche Menschen lärmempfindlicher sind als andere und wie wir in unserer dauerbeschallten Gesellschaft ein wenig Ruhe finden können: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/ich-hoere-die-welt-mit-anderen-ohren>

Den kompletten Bericht der Europäischen Umweltagentur zur Lärmbelastung der Europäer gibt es zum Download als PDF (in Englisch) unter <https://www.eea.europa.eu/publications/environmental-noise-in-europe>.

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Alzheimer: Entzündung triggert fatalen Kreislauf

Studie der Universität Bonn belegt unheilvollen Beitrag eines uralten Immunmechanismus

Eine Immunreaktion im Gehirn scheint für die Entwicklung der Alzheimer-Erkrankung maßgeblich mitverantwortlich zu sein. Sie gießt gewissermaßen „Öl ins Feuer“ und sorgt so augenscheinlich für eine Entzündung, die sich gewissermaßen selbst immer weiter anfacht. Die Studie ist nun in der Zeitschrift „Cell Reports“ erschienen.

Charakteristisch für die Alzheimer-Erkrankung sind Verklumpungen des Proteins Aβ, die dann im Gehirn große Ablagerungen bilden. Aβ ähnelt Molekülen auf der Oberfläche mancher Bakterien. Im Laufe vieler Millionen Jahre haben Organismen daher gegen solche Strukturen Abwehrmechanismen entwickelt. Diese sind genetisch festgelegt und zählen somit zum so genannten angeborenen Immunsystem.

Im Gehirn übernehmen die Mikroglia-Zellen diese Rolle. Damit stoßen sie aber einen fatalen Prozess an, der für die Entwicklung der Demenz-Erkrankung maßgeblich mitverantwortlich zu sein scheint. Bei Kontakt mit Aβ werden in den Mikroglia-Zellen bestimmte Molekül-Komplexe aktiv, die Inflammasomen. Sie ähneln dann einem Rad, an dessen Außenseite Enzyme sitzen. Diese können Immun-Botenstoffe aktivieren und dadurch eine Entzündung auslösen, indem sie weitere Immunzellen zum Ort des Geschehens dirigieren.

„Mitunter gehen die Mikroglia-Zellen bei diesem Prozess zugrunde“, erklärt Prof. Dr. Michael Heneka, Arbeitsgruppenleiter am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) und Direktor der Klinik für Neurodegenerative Erkrankungen und Gerontopsychiatrie am Universitätsklinikum Bonn. „Sie geben dann aktivierte Inflammasomen in ihre Umgebung ab, die ASC-Specks.“

Verhängnisvolle Doppelrolle

Diese freigewordenen Specks übernehmen eine unheilvolle Doppelrolle: Einerseits verbinden sie sich mit den Aβ-Proteinen und erschweren dadurch ihren Abbau. Andererseits aktivieren sie die Inflammasomen in weiteren Mikroglia-Zellen, und zwar weit stärker, als Aβ allein es tun würde. Bei diesem Prozess werden immer weitere ASC-Specks frei. Er gießt also gewissermaßen Öl ins Feuer und facht dadurch die Entzündung dauerhaft an.

Dass ASC-Specks nach dem Zelltod aktiv bleiben, ist eigentlich erwünscht: Sie können dann nämlich von anderen Immunzellen aufgenommen und weiter genutzt werden. Diese müssen dann keine eigenen Inflammasomen herstellen und können so beispielsweise schneller auf den bakteriellen Infekt reagieren. Im Gehirn ist dieser Mechanismus aber wenig sinnvoll: Nervenzellen produzieren ständig geringe Mengen Aβ.

Die Wissenschaftler hoffen, dass ein besseres Verständnis dieser Prozesse auch zur Entwicklung neuer Therapie-Ansätze führen könnte. Denn die Ablagerung von Aβ beginnt wahrscheinlich Jahrzehnte, bevor erste Krankheitssymptome auftreten. Durch einen frühzeitigen Eingriff lässt sich dieser verhängnisvolle Prozess möglicherweise verlangsamen. „Eventuell ist es so in Zukunft möglich, Alzheimer präventiv zu behandeln.“

Publikation: Lea L. Friker, Hannah Scheiblich, Inga V. Hochheiser, Rebecca Brinkschulte, Dietmar Riedel, Eicke Latz, Matthias Geyer und Michael T. Heneka: Amyloid Clustering around ASC Fibrils Boosts Its Toxicity in Microglia; Cell Reports; DOI: 10.1016/j.celrep.2020.02.025

www.uni-bonn.de

Testosteron bei Männern mit altersassoziiert niedrigem Hormonspiegel

Im Januar 2020 erschien in den *Annals of Internal Medicine* die neue Klinische Leitlinie des American College of Physicians (ACP) über eine Testosteron-Behandlung von Männern mit altersassoziiert niedrigem Hormonspiegel (1). Im DGE-Blog wurde in den vergangenen Jahren über dieses Thema mehrfach berichtet.

Die ACP-Leitlinie empfiehlt, bei niedrigem Testosteron im Blut mit dem Patienten nur dann eine Hormongabe zu erwägen, wenn eine sexuelle Dysfunktion besteht und eine Verbesserung gewünscht wird. Wird eine Testosterontherapie begonnen, sind die Symptome innerhalb des 1. Jahres zu überprüfen und anschließend in regelmäßigen Abständen. Bessert sich die Sexualfunktion in den ersten 12 Monaten nicht, so ist die Behandlung zu beenden. Es wird die intramuskuläre Injektion empfohlen und nicht die teurere transdermale Gabe. Nutzen und Risiken der beiden Applikationsformen seien vergleichbar. Die ACP-Leitlinie weist ausdrücklich darauf hin, bei diesen Patienten eine Testosterontherapie nicht (nur) zur Verbesserung der Vitalität, Energie, körperlichen Funktionen (Fitness) oder der Kognition zu beginnen. Zu den Grenzwerten eines niedrigen/erniedrigten Testosteronspiegels herrsche zwar kein völliges Einvernehmen, meist werden aber Werte von $<320 \text{ ng/dl}$ / $< 11.1 \text{ nmol/l}$ genannt. In den USA hätten etwa 20% der Männer >60 Jahre, 30 % >70 Jahre und 50% >80 Jahre Testosteronwerte unter dieser Grenze.

Helmut Schatz

Literatur

(1) Amir Qaseem et al.: Testosterone Treatment in Adult Men With Age-Related Low Testosterone: A Clinical Guideline From the American College of Physicians. *Ann Int Med* 7 January 2020. DOI:10.7326/M19-0882

www.endokrinologie.net
www.hormongesteuert.net

Licht steuert Gehirnzellen

Neues EU-Projekt an der Universität Bayreuth zielt auf Therapien neuronaler Störungen

Störungen der Signalübertragung im Gehirn sollen künftig mit Hilfe von Lichtsignalen untersucht und gemildert werden. Dies ist das Ziel von NEUROPA, eines neuen europäischen Verbundprojekts, an dem die Forschergruppe um Prof. Dr. Andreas Möglich an der Universität Bayreuth wesentlich beteiligt ist. Die Wissenschaftler wollen mittels Laserbestrahlung Photorezeptor-Proteine steuern, um Netzwerke von Nervenzellen im Gehirn therapeutisch zu beeinflussen. Insbesondere werden sie dieses Vorgehen auf die Alzheimer- und die Huntington-Krankheit anwenden, die sich in Zukunft auf diesem Weg möglicherweise abschwächen lassen. Die Europäische Union fördert das Vorhaben in den nächsten drei Jahren mit 3,6 Millionen Euro.

Schon länger ist bekannt, dass die Großhirnrinde des Menschen Nervenzellen enthält, die als Projektionsneuronen klassifiziert werden. Sobald diese Zellen aktiv sind, beeinflussen sie Netzwerke von Nervenzellen, die sich in tieferen Schichten des Gehirns befinden. Hier kann es, beispielsweise infolge von Erkrankungen oder Unfällen, zu Unterbrechungen oder Verzögerungen wichtiger Signalübertragungen kommen. Mit dem Ziel, solche Störungen auf schonende Weise zu beseitigen oder abzuschwächen, sollen Projektionsneuronen in der Großhirnrinde künftig zielgenau über Laserlicht aktiviert werden.

Zu diesem Zweck planen die am NEUROPA-Projekt beteiligten Forscher die Entwicklung neuartiger Phytochrom-Photorezeptoren. Phytochrome sind Proteine, die zwischen zwei Zuständen hin und her geschaltet werden können: Von der Wellenlänge des Lichts, dem sie ausgesetzt sind, hängt es ab, in welcher Weise sie aktiv sind und welche Impulse sie somit an ihre Umgebung abgeben. Die

neu zu entwickelnden Phytochrome sollen durch kompakte Laser so gesteuert werden, dass sie ihrerseits die Projektionsneuronen in der Großhirnrinde in der angestrebten Weise aktivieren. Unregelmäßigkeiten bei der Signalübertragung in tieferen Schichten des Gehirns sollen dadurch besser verstanden und in Zukunft auch gelindert werden.

Aber wie gelangen die durch Laserstrahlen steuerbaren Phytochrome an therapeutisch geeignete Stellen in der Großhirnrinde? Es wäre durchaus möglich, die Phytochrome durch die Schädeldecke in die Großhirnrinde einzuspritzen. Doch das NEUROPA-Projekt will derartige invasive Verfahren vermeiden und stattdessen eine innovative, nicht-invasive Lösung entwickeln. Erkenntnisse und Verfahren der Gentechnik sollen künftig dafür sorgen, dass sich die Phytochrome an geeigneten Stellen der Großhirnrinde von selbst herausbilden. Zudem können die verwendeten Laserstrahlen mit Mikrometer-Wellenlänge die Schädeldecke durchdringen.

„Unser europäisches Verbundprojekt leistet Pionierarbeit auf einem noch jungen Forschungsfeld. Gemeinsam mit unseren Partnern wollen wir neue Erkenntnisse aus der Optogenetik, der Photonik und der Neurologie zusammenführen, um bei der Entwicklung schonender Therapien von Nerven-Netzwerken im Gehirn neuartige Ansätze zu entwickeln. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf schwere neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Chorea Huntington“, sagt Prof. Dr. Andreas Möglich, Professor für Biochemie an der Universität Bayreuth. Seine Forschungsgruppe verfügt über langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der Photorezeptoren und hat mit Veröffentlichungen auf dem Gebiet der Optogenetik in letzter Zeit international große Beachtung gefunden.



Anregung von Phytochromen durch Rotlicht

Internationale Forschungspartner und Forschungsförderung

Im Verbundprojekt NEUROPA arbeiten sechs Partnereinrichtungen zusammen: die Universität Bayreuth, die Aston University in Birmingham, die Universität Oulu, die Universität Barcelona, die Université de Sorbonne in Paris und die Pharmacoidea Ltd in Szeged. NEUROPA wird von der Europäischen Union im Rahmen von „Horizon 2020“ als ein FET-Open-Projekt (Future and Emerging Technologies) gefördert. Projekte dieser Art sind sehr kompetitiv und zielen darauf ab, hochinnovative und technologisch anspruchsvolle Forschungsideen so weiterzuentwickeln, dass nutzbringende Anwendungen in Wirtschaft und Gesellschaft in greifbare Nähe rücken.

Foto: Christian Wißler

www.uni-bayreuth.de



Machen Sie sich Abnehmen und Essen so einfach wie möglich!

Die Lekutat-Methode

Dr. med. Carsten Lekutat, Bettina Matthaei (Rezepte)
Becker Joest Volk Verlag
168 Seiten, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-95453-180-6

Carsten Lekutat zählt zu den bekanntesten deutschen TV-Ärzten. Für ihn ist das Thema Abnehmen mit eindrucksvollen eigenen Erfahrungen verknüpft. Sein Weg, ist verblüffend einfach und erfolgreich. Er begann, Ungesundes nach und nach durch Gesundes zu ersetzen, mal hier, mal da etwas wegzulassen und so langsam, aber hartnäckig die Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme herunterzufahren. Keiner seiner vielen kleinen Schritte war dabei für sich gesehen eine allzu große Herausforderung. Genuss stand auch weiterhin ganz vorn, nur eben mit gesünderen Lebensmitteln und einer besonders raffinierten eigenen Zubereitungsmethode.



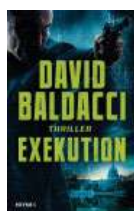
100 Rezepte für jeden Tag mit Kochschule

Konfitüre, Marmelade & Gelee

100 Rezepte zum Einmachen und Einkochen

Ralf Frenzel
Tre Torri Verlag
160 Seiten, 19,90 Euro
ISBN: 978-3-96033-065-3

Einmachen, einkochen, hausgemacht! Mit 100 Varianten einmaliger Konfitüren-, Marmeladen- und Gelee-Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Neben den Klassikern findet man auch aufregende Kombinationen wie „Himbeer-Paprika mit Chili“ oder „Glühweingelee aus Apfelwein“. Ob Kern- oder Steinobst, Beeren, Zitrus- oder exotische Früchte – die Rezepturen sind ganz einfach in der heimischen Küche umzusetzen und werden von hilfreichen Informationen zur Zubereitung ergänzt. Darüber hinaus werden verschiedene Gelier- sowie Süßungsmittel beschrieben und erklärt, welche Kräuter und Gewürze sich gut kombinieren lassen.



Die Memory-Man-Serie 3

Exekution

David Baldacci
Heyne Verlag
544 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-453-27160-9

Washington, D.C.: Mitten am helllichten Tag zieht ein Mann vor der FBI-Zentrale eine Beretta. Er erschießt zielgerichtet eine Passantin und anschließend sich selbst. Der Mann ist ein absolut unbescholtener Mitbürger und Familienvater, sein Opfer eine sozial engagierte Hilfslehrerin. Und es scheint keinerlei Verbindung zwischen den beiden zu geben. Amos Decker, der Memory Man, hat das Verbrechen durch Zufall beobachtet und steht vor einem Rätsel. Schnell stößt er auf zahlreiche Ungereimtheiten. Doch dann fordert ihn plötzlich die DIA, der militärische Nachrichtendienst, auf, sich sofort aus dem Fall zurückzuziehen: Es bestehe Gefahr für die nationale Sicherheit.



Eine exzellente Biographie

Ein Freund, ein guter Freund

Robert Gilbert - Lieddichter zwischen Schlager und Weltrevolution

Christian Walther
Ullstein Verlag Ch. Links Verlag, 368 Seiten, 30,00 Euro
ISBN: 978-3-96289-056-8

»Ein Freund, ein guter Freund«, »Das gibt's nur einmal, das kommt nicht wieder«, »Es grünt so grün, wenn Spaniens Blüten blühn«: Robert Gilberts Verse kennt man bis heute. Er war einer der begehrtesten Liedtexter der Weimarer Republik, schrieb für Bühne, Tonfilm und Kabarett. Während des Nationalsozialismus emigriert, wurde er später der gefragteste Musicalübersetzer im deutschsprachigen Raum. Christian Walther schildert den Lebensweg eines jüdischen Künstlers und Intellektuellen, der lange dem Kommunismus nahestand. Zugleich nimmt er uns mit auf eine Zeitreise vom glamourösen Berlin der 1920er Jahre über das Exil in Wien, Paris und New York bis zurück in die Unterhaltungswelt des geteilten Deutschlands.



Sehnsucht, Schmerz, Verehrung, große Gefühle, Irrungen und Wirrungen

Mädchenleben

oder Die Heiligsprechung

Martin Walser
Rowohlt, 96 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-498-00196-4

Die Geschichte des Mädchens Sirte Zürn, das, weil es seine eigenen Wege geht - plötzlich verschwindet, erst nach Tagen wieder auftaucht, sich im Sand eingräbt, bei Sturm in den See rennt -, nach Wunsch seines Vaters heiliggesprochen werden soll. Der Untermieter der Familie, ist von diesem Einfall so entzündet, dass er alles sammelt, was es über das Mädchen zu erzählen gibt. Darüber gerät er mehr und mehr in ihren zauberischen Bann. Wie kommt ihr Vater auf den Gedanken der Heiligsprechung seiner Tochter, und was ist das für eine seltsame Ehe der Zürns, in der die Frau, während sie im Garten Lupinen setzt, von ihrem Mann zu Boden geworfen wird und er sich ein andermal mit Kuhfladen beschmiert?



Die grausame Verbindung von Ideologie und Liebe

Die Frau des Obersts

Rosa Liksom
Penguin Verlag
224 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-328-60096-1

In einer finsternen Nacht lässt eine Frau ihr langes Leben in einem Dorf im Norden Finnlands Revue passieren. Schon mit vier Jahren schien ihr Schicksal besiegelt zu sein, als sie im Haus der Eltern den Oberst kennenlernt, ihren späteren Ehemann. Achtundzwanzig Jahre älter als sie, macht er aus ihr eine glühende Nationalsozialistin. Beide verehren sie Hitler, und mit seinen Erfolgen wächst ihre alles verzehrende Liebe zueinander. Doch mit dem Fall Nazideutschlands zieht die Gewalt in die Ehe ein – und sie muss alle Kräfte aufbieten, um sich zu befreien, von ihrem tyrannischen Mann und den falschen Versprechungen.



Das neue Staatl. Fachingen Kochbuch

„Tapas, Wein & Wasser“ holt den perfekten Genuss nach Hause

Pünktlich zur warmen Jahreszeit bringt Staatl. Fachingen ein neues Kochbuch heraus: „Tapas, Wein & Wasser“ stellt ein perfektes Dreigespann vor, das – sich gegenseitig ergänzend und bereichernd – zum entspannten Genuss und nachhaltigem Vergnügen beiträgt. Das Buch ist in Kooperation mit dem bekannten **Foodfotografen Klaus Arras** und **Koch Hendrik Olfen**, Spitzname Henne, entstanden. Der passionierte Koch hat nach Stationen in preis- und sternegekrönten Restaurants wie der „Traube Tonbach“ oder „La Vision“ sein eigenes Restaurant eröffnet: die „Henne.Weinbar“ in Köln. „Tapas, Wein & Wasser“ präsentiert eine exklusive Auswahl von Olfens Lieblingsrezepten aus dem auf der Tapas-Kultur basierenden Lokal. Ab April 2020 ist das Buch als Gratiszugabe beim Kauf eines Kastens Staatl. Fachingen STILL oder MEDIUM in teilnehmenden Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Um die Entstehung der Tapas ranken sich zahlreiche Legenden. Der Begriff selbst leitet sich vom Verb „tapar“ ab, was wörtlich übersetzt „bedecken“ heißt. So hat man ursprünglich die Gläser mit einem Tellerchen oder einer Scheibe Brot abgedeckt, um sie vor Wind, Staub oder Insekten zu schützen. Darauf wurde später eine Kleinigkeit drapiert, die den Appetit anregt und Lust auf mehr macht. Frisch, hochwertig und raffiniert lassen sich die kleinen Tapas-Portionen frei miteinander kombinieren und bringen ein mediterranes Geschmackserlebnis nach Hause.

Fotos: Klaus Arras für Staatl. Fachingen, Staatl. Fachingen

www.fachingen.de



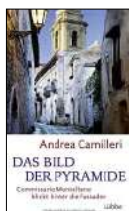
Das erste Sachbuch zum Thema Cold Cases

Blut schweigt niemals

Deutschlands bekanntester Profiler erzählt die spektakuläre Aufklärung von Cold Cases

Stephan Harbort
Droemer TB
288 Seiten, 14,99 Euro
ISBN: 978-3-426-30238-5

Wenn keine Spur zum Täter führt, wenn nichts mehr geht, wenn die Ermittlungen eingestellt werden müssen, dann spricht man von einem „Cold Case“. Die Gerichtsakten der „kalten Fälle“ vergilben in den Archiven der Ermittlungsbehörden. Auf der letzten Seite findet sich stets der obligatorische Vermerk des Staatsanwalts: „Ein Täter konnte nicht ermittelt werden. Diese „Cold Cases“ werden von Spezialisten der Mordkommission bewertet, ob Hinweise übersehen oder Ermittlungsansätze nicht erkannt worden sind.



Montalbano und die Baumafla

Das Bild der Pyramide

Commissario Montalbano blickt hinter die Fassaden

Andrea Camilleri
Lübbe
272 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-7857-2655-6

Dauerregen drückt den Bewohnern im sizilianischen Vigàta aufs Gemüt, als Commissario Montalbano Nachricht vom Fund einer männlichen Leiche auf einer Baustelle erhält. Kurz darauf sind die Ehefrau des Ermordeten und ein mysteriöser Begleiter verschwunden. Die örtlichen rivalisierenden Clans weisen alle Schuld von sich und propagieren einen Ehrenmord. Doch Montalbano kommt schon bald Machenschaften um einen lukrativen Bauauftrag auf die Spur ...



Das Porträt eines Hochstaplers, der die Gesellschaft spiegelt, die er betrügt

Für immer die Alpen

Benjamin Quaderer
Luchterhand Literaturverlag
592 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-63087-613-9

Staatsfeind Nummer 1 zu sein ist nicht leicht. Das gilt auch dann, wenn dieser Staat einer der kleinsten der Erde ist: das Fürstentum Liechtenstein. Johann Kaiser lebt unter falschem Namen an einem unbekannten Ort. Mit dem Verkauf gestohlener Kundendaten einer großen Bank hat er so gut verdient, dass es sich unbesorgt leben ließe – wären da nicht die Verleumdungen aus seiner Heimat, die aus ihm einen Verräter machen wollen.



Geschichten über das Leben

Die langen Abende

Elizabeth Strout
Luchterhand Literaturverlag
352 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-630-87529-3

„Mir fehlt die Küste von Maine auch“, sagte Olive zu Jack. Und ab da war alles gut. In Crosby, einer kleinen Stadt an der Küste von Maine, ist nicht viel los. Und doch enthalten die Geschichten über das Leben der Menschen dort die ganze Welt. Da ist Olive Kitteridge, pensionierte Lehrerin, die sich auch mit siebzig noch in alles einmischt, so barsch wie eh und je. Da ist Jack Kennison, einst Harvardprofessor, der ihre Nähe sucht. Beide vermissen ihre Kinder, die ihnen fremd geworden sind, woran Olive und Jack selbst nicht gerade unschuldig sind ...

Vergiftete Zellen automatisiert erkennen

Im jetzt gestarteten Forschungsverbund MorphoTox entwickeln Wissenschaftler des Universitätsklinikums Jena, der TU Ilmenau und des Leibniz-IPHT eine Auswertepattform, mit deren Hilfe Zellreaktionen auf giftige Stoffe frühzeitig und effektiv festgestellt werden können. Diese Plattform soll in der Wirkstofftestung oder für neue diagnostische Verfahren eingesetzt werden. Die Forschergruppe erhält über 600 000 Euro Förderung von der Thüringer Aufbaubank.

Auf der Suche nach neuen Medikamenten werden jährlich Zehntausende von Substanzen gefunden, die wegen einer speziellen biochemischen Eigenschaft als neuer Arzneiwirkstoff in Frage kommen – und fast alle erweisen sich als ungeeignet. Nur etwa jeder tausendste Kandidat erreicht die klinische Studienphase. Neben wirkspezifischen Tests sind es vor allem Giftigkeitsuntersuchungen, die die Stoffe scheitern lassen. Dabei wird zunächst ermittelt, ob Wirkstoffkandidaten gesunde Zellen in der Zellkultur schädigen. „Diese zellbasierten Toxizitätstests erfassen vor allem biochemische Wirkungen erst kurz vor dem Zelltod“, so Prof. Dr. Ralf Mrowka vom Universitätsklinikum Jena, „wir wissen aber, dass sich toxische Reaktionen vorher in einer veränderten Zellgestalt äußern. Diese morphologischen Veränderungen wollen wir frühzeitig optisch detektieren.“

Damit beschreibt der Sprecher des Thüringer Innovationszentrums für Medizintechnik-Lösungen (ThIMEDOP) das Ziel einer jetzt gestarteten Forschungskooperation von Universitätsklinikum Jena, TU Ilmenau und Leibniz-IPHT. Dafür können die Beteiligten nicht nur auf modernste mikroskopische und spektroskopische Analysetechnik im Innovationszentrum zurückgreifen, sie setzen auch die in ihren Forschungsfeldern jeweils modernsten Methoden ein, wie die Gen-Editierung CRISPR/Cas9 und maschinelles Lernen. Im zweieinhalbjährigen Forschungsplan ist die Biologin Dr. Kathrin Groeneveld für

zellbiologischen Experimente mit Nieren- und Leberzellen verantwortlich: „In einem früheren Projekt konnten wir Signalwege identifizieren, über die eine Vielzahl der Reaktionen auf giftige Substanzen vermittelt werden. Diese Gene versehen wir mit optischen Markern, und nutzen diese Zellen zunächst, um die Toxizität unserer Testsubstanzen zu charakterisieren.“

Trainingsdaten für maschinelles Lernen

Vermessen wird dann die Reaktion der unmarkierten Zelllinien auf definierte Giftdosen. Die Partner an der TU Ilmenau nutzen dafür sogenannte Fluoreszenzlebensdauermessungen. „Um die Bilddaten aus diesen Untersuchungen besser in die Plattform integrieren zu können, wollen wir die Messmethodik und die anschließende Bildberechnung robuster und schneller machen“, beschreibt Prof. Dr. Jens Haueisen vom Institut für Biomedizinische Technik und Informatik einen Projektteil.

Die Wissenschaftler am IPHT untersuchen die veränderte Gestalt der vergifteten Zellen mittels spektroskopischer Bildgebungsverfahren, wie z.B. der multimodalen Bildgebung. Die Analyse der gewonnenen Bilddaten ist der zweite große Projektteil. „Neben einer verlässlichen Korrektur von Messartefakten besteht die Herausforderung in der Zusammenführung der Ergebnisse der verschiedenen Untersuchungsverfahren“, so PD Dr. Thomas Bocklitz, Leiter der Abteilung Photonic Data Science am IPHT. Die entsprechend bearbeiteten Messdaten sollen als Trainingsdaten für Algorithmen des maschinellen Lernens dienen, auf denen die entstehende Auswertepattform basiert.

Mögliche Anwendungen der Plattform sind nicht nur die Toxizitätstest von Wirkstoffkandidaten, bei denen die frühzeitige Erkennung giftiger Zellreaktionen hilft, kostspielige Tier- oder Patientenstudien einzusparen. Denkbar wäre der Einsatz

auch zum Nachweis gewollter giftiger Reaktionen, zum Beispiel beim Test neuer Chemotherapeutika. Analysen an Zelllinien, die aus Patientenproben gewonnen werden, könnten zudem als individualisierte Toxizitätstests zu personalisierten Therapieentscheidungen beitragen. Ralf Mrowka: „Die MorphoTox-Plattform soll allen Nutzern im Innovationszentrum für künftige Forschungsvorhaben zur Verfügung stehen.“ Den für die nächsten zweieinhalb Jahre geplanten Aufbau der Auswertepattform fördert die Thüringer Aufbaubank mit über 600 000 Euro.

ThIMEDOP

Träger des Thüringer Innovationszentrums für Medizintechnik-Lösungen ThIMEDOP – Diagnose, Therapie, Optimierung durch optische Lösungen – sind das Universitätsklinikum Jena (UKJ), die Technische Universität (TU) Ilmenau und das Leibniz-Institut für Photonische Technologien Jena (Leibniz-IPHT). Das Zentrum vereint technologische Stärken in Optik und Photonik mit den klinischen Schwerpunkten des UKJ in der Sepsisforschung und der Alternsforschung durch die Entwicklung von technik-, photonisch-optischen und klinisch-experimentell orientierten Methoden und Systemen zur Früherkennung, Diagnose, Therapie und Rehabilitation.

www.uniklinikum-jena.de/thimedop/

Ist der Beta-Blocker Metoprolol eine mögliche Prophylaxe für episodische vestibuläre Migräne?

Kurz & fundiert

- Ist der Beta-Blocker Metoprolol eine mögliche Prophylaxe für episodische vestibuläre Migräne?
- Randomisiert-kontrollierte Placebostudie der Phase 3 in deutschen Universitätskliniken
- Zu geringe Teilnehmerzahl erschwerte die Dateninterpretation
- Kein Unterschied in der Zahl der Schwindelattacken zwischen Metoprolol und Placebo

Die Behandlung der vestibulären Migräne ist in weiten Zügen vergleichbar zu der Behandlung von Migräne ohne Schwindel. Beispielsweise werden Prophylaxen gegen Schwindelmigräne eingesetzt, um weitere Anfälle zu verhindern oder ihre Häufigkeit zu reduzieren. Als mögliche Prophylaxe wurde nun der Beta-Blocker Metoprolol in einer klinischen Studie der Phase 3 im Vergleich zu einem Placebo untersucht.

Die vestibuläre Migräne ist eine der häufigsten Ursachen für wiederholte, spontane Schwindelanfälle. Die Behandlung der vestibulären Migräne ist in weiten Zügen vergleichbar zu der Behandlung von Migräne ohne Schwindel. Beispielsweise werden Prophylaxen eingesetzt, um weitere Anfälle zu verhindern oder ihre Häufigkeit zu reduzieren. Wie gut dies bei der episodischen vestibulären Migräne mit Hilfe des Beta-Blockers Metoprolol erreicht werden kann, sollte in einer klinischen Studie der Phase 3 im Vergleich zu einem Placebo untersucht werden. In dieser Studie wurden Patienten an acht teilnehmenden Universitätskliniken zufällig und im Doppelblindverfahren in zwei parallele Gruppen eingeteilt.

Ist der Beta-Blocker Metoprolol eine mögliche Prophylaxe für episodische vestibuläre Migräne?

Die Betroffenen mussten mit wahrscheinlicher oder definitiver vestibulärer Migräne diagnostiziert (nach Neuhaus-Kriterien 2001) worden sein. Je nach Gruppe sollten die Patienten über 6 Monate Metoprolol (Erhaltungsdosis von 95 mg pro Tag) oder ein Placebo erhalten. Die Wirksamkeit sollte anhand der selbstberichteten monatlichen Zahl von Schwindelanfällen in den Monaten 4 bis 6 erfolgen. Die Patienten wurden dazu gebeten, täglich ein Symptombuch zu führen. Daraus wurde auch die Zahl der Migräne- und Schwindeltage ermittelt. Zusätzlich sollten mit einem Fragebogen zur Belastung durch den Schwindel (dizziness handicap inventory) und klinischen Tests weitere Hinweise auf die Wirksamkeit erfasst werden. Während der gesamten 9-monatigen Studienphase wurden zudem unerwünschte Ereignisse dokumentiert.

Geplant war eine Teilnehmerzahl von 266 Patienten im Alter von mindestens 18 Jahren. 527 mögliche Teilnehmer durchliefen ein erstes Screening, von diesen wurden 293 aufgrund der Kriterien (z. B. Diagnose oder Begleiterkrankung) ausgeschlossen, 104 wollten nicht teilnehmen. Nachdem 130 Patienten zufällig den Behandlungsgruppen zugeordnet worden waren (65 Metoprolol, 65 Placebo), musste die Studie schließlich mit ungenügender Teilnehmerzahl vorzeitig beendet werden. Ursachen dafür waren weder Verträglichkeit noch Sicherheitsbedenken.

Zu geringe Teilnehmerzahl erschwerte die Dateninterpretation

Von den jeweils 65 Teilnehmern pro Gruppe waren 49 Tagebuchdaten in der Metoprololgruppe und 42 in der Placebogruppe aus den Monaten 4–6 verwertbar. Zum Studienende konnte kein Unterschied in der Zahl der Schwindelattacken zwischen beiden Gruppen festgestellt werden. Insgesamt lag die Rate der Anfälle im Vergleich von Metoprolol und Placebo bei 0,983 (95 % Konfidenzintervall 0,902–1,071). In beiden Gruppen nahm die Zahl der Anfälle mit der Zeit signifikant ab.

Kein Unterschied in der Zahl der Schwindelattacken zwischen Metoprolol und Placebo

Demnach konnte in dieser Studie kein Behandlungsvorteil mit Metoprolol im Vergleich zum Placebo festgestellt werden. Die Daten deuten auf einen eher kleinen Effekt des Medikaments Metoprolol auf Schwindelanfälle hin, sind allerdings aufgrund der zu geringen Teilnehmerzahl mit Vorsicht zu sehen. Die Autoren schließen, dass für die Ermittlung der prophylaktischen Wirkung mehr Vorbereitung für Entwicklung und Design einer Studie und der Interpretation relevanter Endpunkte notwendig ist. Beispielsweise sollten Patiententagebücher einfach und praktisch nutzbar sein (z. B. mit Symptomskalen), um die Teilnahme zu fördern. Die Wissenschaftler betonen außerdem, dass in Behandlungsstudien von episodischen Syndromen wie der vestibulären Migräne die zwei Symptombereiche Schwindel und Kopfschmerz gezielt und getrennt betrachtet werden sollten, um der Komplexität der Erkrankung gerecht zu werden.

Original Titel:

Results and lessons learnt from a randomized controlled trial: prophylactic treatment of vestibular migraine with metoprolol (PROVEMIG).

www.DeutschesGesundheitsPortal.de

Relevante Beeinträchtigung der Immunfunktion?

SARS-CoV-2: Was Rheuma-Patienten wissen sollten

COVID-19, die durch das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 verursachte Atemwegserkrankung, verläuft sehr unterschiedlich: von einer unbemerkten, weil symptomlosen Infektion über moderate Atemprobleme bis hin zu einem tödlichen Lungen- oder Multiorganversagen. Zu den vom Robert Koch Institut (RKI) zusammengestellten Risikogruppen für einen schweren Krankheitsverlauf zählen ältere Menschen, Raucher, Diabetiker und Personen mit Vorerkrankungen des Herzens, der Lunge oder der Niere. Aber auch Menschen mit aktiven entzündlich-rheumatischen Erkrankungen und Patienten unter immunsuppressiver Therapie werden in der Gruppe von Personen genannt, die ein besonderes Risiko für einen schweren Verlauf einer SARS-CoV-2-Infektion haben können, wie die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh) mitteilt. Ob dies tatsächlich der Fall ist, lässt sich nicht sicher sagen, da es bisher keine Daten dazu gibt. Menschen mit Rheuma sollten sich deshalb sehr konsequent vor einer Infektion schützen, indem sie die empfohlenen Maßnahmen des RKI sorgfältig beachten.

Die amerikanische Johns Hopkins University in Baltimore registriert die weltweiten Corona-Fälle. Auf der nahezu stündlich aktualisierten Website geht die Zahl der Infizierten auf die 2.400.000 zu, in Deutschland sind es mehr als 143.000 sein (Stand 19.04.). Bislang gelten hierzulande 88.000 Menschen als geheilt. Ihnen stehen 4.500 auf das Virus zurückgeführte Todesfälle gegenüber. „Das Geschehen ist sehr dynamisch, und wir müssen mit einer hohen Dunkelziffer rechnen“, sagt Prof. Dr. med. Hendrik Schulze-Koops, Präsident der DGRh und Leiter der Rheumaeinheit am Klinikum der LMU

München. Entsprechend könne sich auch die Einschätzung noch ändern, dass die Infektion bei rund einem Prozent der Patienten tödlich verläuft.

Derzeit gibt es auch keine belastbaren Zahlen dazu, ob – und wenn wie – sich eine entzündlich-rheumatische Vorerkrankung auf den Verlauf einer SARS-CoV-2-Infektion auswirkt. „Wir wissen aber, dass Patienten mit aktivem Rheuma generell infektanfälliger sind“, gibt Schulze-Koops zu bedenken. Das liege zum einen am entzündlich-rheumatischen Geschehen selbst, denn auch durch ein aktiviertes Immunsystem kann die Infektabwehr geschwächt sein: Entzündungszellen, die sich gegen körpereigene Strukturen richten, verursachen die Rheuma-typischen Symptome, fallen damit aber für die Infektabwehr aus. Zum anderen nehmen viele Rheumapatienten Medikamente, die die Immunabwehr unterdrücken, dies gilt insbesondere für Kortisonpräparate.

Menschen, die an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung leiden, sollten die von der DGRh und vom Robert-Koch-Institut veröffentlichten Hygiene- und Schutzmaßnahmen genau befolgen, um eine Infektion zu vermeiden, empfiehlt die DGRh: Dazu gehört unter anderem regelmäßiges, gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife, das Vermeiden von Menschenmengen und nicht notwendigen Sozialkontakten sowie der Verzicht auf nicht notwendige Reisen. Wie andere Risikopatienten auch sollten Menschen mit Rheuma ihren Impfschutz überprüfen und in Abstimmung mit ihrem Rheumatologen vervollständigen. „Besonders die Impfungen gegen andere Atemwegserkrankungen wie Influenza, Pneumokokken und Keuchhusten sind

derzeit wichtig“, mahnt Schulze-Koops. Wichtig sei auch die sogenannte Umgebungsprophylaxe: Angehörige und enge Kontaktpersonen sollten prinzipiell auch über die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen verfügen.

Der DGRh-Präsident richtet sich darüber hinaus auch mit speziellen Vorsichtsmaßnahmen an die Rheumapatienten: So sollte

- auf keinen Fall ohne ärztlichen Rat die rheumatologische Basistherapie abgesetzt werden
- ein Arzttermin zur Routineuntersuchung nach telefonischer Absprache möglicherweise verschoben werden
- im Falle einer COVID-19-Erkrankung auch der behandelnde Rheumatologe (telefonisch) konsultiert werden

Besonders dringlich rät Schulze-Koops davon ab, aus Angst vor COVID-19 eigenmächtig die Rheumamedikation abzusetzen. Hierfür gibt es bislang keinerlei Grundlage. Im Gegenteil sei bei einem plötzlichen Wegfall der Immunsuppression mit einem Wiederaufflammen der Rheuma-Symptomatik zu rechnen, welche aus oben genannten Gründen das Infektionsrisiko wiederum erhöhen kann.

Rheumapatienten unter Immunsuppression, die im Gesundheitssystem oder anderen Bereichen arbeiten, in denen sie mit vielen Patienten in Kontakt kommen, müssen nicht vorsorglich und generell versetzt werden. Der übliche Infektionsschutz und das Einhalten der empfohlenen Maßnahmen ist Pflicht.

Inwieweit diese Einschätzungen, die aus bereits bekannten auch viralen Infektionen abgeleitet sind, auch für das neuartige Coronavirus gelten, muss zwar abgewartet und immer wieder hinterfragt werden. Zum aktuellen Sachstand verweist der DGRh-Präsident auf die Homepage der DGRh: Unter www.dgrh.de können sich sowohl Ärzte als auch Patienten jederzeit über die aktuellen Empfehlungen informieren.

www.dgrh.de

Meningeome unter dem Antiandrogen Cyproteron – Sicherheitsmaßnahmen der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA)

Das antiandrogen wirkende synthetische Progesteron-Derivat Cyproteron wird als Monotherapie (Androcur als Tbl. zu 10 und 50 mg, als Depotinjektionslösung zu 300 mg) und in Kombination mit Östrogenen breit eingesetzt wie etwa Diane-35 (2 mg Cyproteronacetat und 0.035 mg mg Ethinylestradiol). Schon länger gibt es Hinweise auf ein erhöhtes Risiko der Entstehung von Meningeomen. Die EMA prüft zur Zeit die Daten. Insbesondere unter höher- bis hochdosiertem Cyproteron besteht eine besondere Gefährdung. Seit etwa 10 Jahren findet man deshalb die Meningeome unter den Nebenwirkungen in den Packungsbeilagen angeführt. Bis zum Abschluss der laufenden Überprüfung empfiehlt der EMA-Ausschuss für Risikobewertung (PRAC) der Ärzteschaft die Beachtung folgender Hinweise (1):

- Meningeome wurden bei mehrjähriger Pharmakotherapie mit täglich ≥ 25 mg Cyproteron gesehen.
- Medikamente, die 10 mg oder mehr Cyproteron enthalten, sollten nur bei Hirsutismus, androgenetischer Alopezie, Akne und Seborrhoe eingesetzt werden, wenn andere Behandlungsoptionen wie niedrig dosierte Cyproteron enthaltende Medikamente nicht wirken.
- Nach klinischer Besserung sollte die Menge schrittweise auf die niedrigste wirksame Dosis verringert werden.
- Cyproteron-Medikamente sollten bei Männern nur dann zur Verringerung ihres Sexualtriebs eingesetzt werden, falls andere Therapien ungeeignet sind.
- Ärzte sollten Patienten auf klinische Anzeichen eines Meningeoms überwachen. Die Symptome können unspezifisch sein und folgende Symptome umfassen: Veränderungen im Sehvermögen, Hörverlust oder Ohrensausen, Geruchsverlust, Kopfschmerzen, die sich mit der Zeit verschlimmern, Ge-

dächtnisverlust, Krampfanfälle oder Schwäche in den Extremitäten.

- Über diese Beschwerden sind Patienten zu informieren mit dem Hinweis, umgehend ihren Arzt aufzusuchen.
- Falls bei einem mit Cyproteronacetat behandelten Patienten ein Meningeom diagnostiziert wird, muss die Pharmakotherapie gestoppt werden. Der Wirkstoff ist generell, auch nach der Therapie des benignen Tumors, kontraindiziert.
- Auch Cyproteronacetat (1 und 2 mg) in Kombination mit Ethinylestradiol (etwa Diane-35) oder Estradiolvalerat ist bei Patienten mit einem Meningeom kontraindiziert.
- Es gibt keine Änderung in der Anwendung von Cyproteron beim Prostatakarzinom. Das Medikament wird zur Antiandrogen-Therapie bei inoperablem Prostatakrebs eingesetzt, auch zur Verhinderung von Nebenwirkungen wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüchen beim Einsatz von LH-RH-Agonisten.

Im Rahmen der laufenden Überwachung der Sicherheit der Medikamente müssen Unternehmen, die Medikamente mit ≥ 10 mg Cyproteron auf den Markt bringen, Maßnahmen ergreifen, um das Bewusstsein von Ärzten für mögliche Risiken zu verbessern.

Helmut Schatz

Literatur

(1) Michael van den Heuvel: EMA schränkt Anwendung von Cyproteron nach neuen Sicherheitssignalen ein: So kann der Wirkstoff noch eingesetzt werden. <https://deutsch.medscape.com/artikelan-sicht/4908630?nlid=134028...>

www.endokrinologie.net
www.hormongesteuert.net

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:
Fuggerstr. 14
48165 Münster
Tel.: +49 (0) 2501 / 971 09 97
Fax: +49 (0) 2501 / 971 83 58
E-Mail: gour-med@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

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

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

Erscheinungsort:
48165 Münster

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

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

SUDSUDAN © Isabel Corthier



*Liebe Kollegin, Lieber Kollege:
Wir brauchen
Ihre Solidarität!*

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

Vielen Dank,

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



Geprüft + Empfohlen!

SPENDENKONTO:

BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT

IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00

BIC: BFSWDE33XXX



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

Träger des Friedensnobelpreises