

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 7/8 – 2020

DER WEIN- GENIESSER TIPP

von Marcel Tekaats
Weingut Freiherr von
Gleichenstein

URLAUB UND GENUSS IN DEUTSCHLAND

Schlosshotel Fleesensee

34. Schleswig-Holstein
Gourmet Festival

SCHWEIZ Das Waadtland

SÜDTIROL
Kulinarische Reise durch
die Region Bozen

GETESTET UND
EMPFOHLEN
Graef Allesschneider und
Dörrautomat

MEDIZIN NEWS

PHARMA NEWS

7/8 – 2020
39. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Onno Kokmeijer und Arjan Speelman
Restaurant Ciel Bleu in Amsterdam



Liebe **Gour-med** - Leser,

Covid-19 lässt uns nicht zur Ruhe kommen. Die Menschen werden immer unvernünftiger, manche zweifeln an der Tatsache, dass es das Virus gibt. Andere fühlen sich – nur weil sie sich und andere mit einer Nasen-Mundmaske schützen sollen – in ihrer persönlichen Freiheit beeinträchtigt und einige nutzen die Pandemie für ihre kruden, zum Teil rechtsradikalen politischen Ziele. Es bleibt dabei, bis die Wissenschaft einen wirksamen Impfschutz entwickelt hat, ist die Gefahr einer Ansteckung präsent.

Die wirtschaftlichen Auswirkungen auf den Tourismus sind spürbar stark und für viele Hotels, Restaurants und Urlaubsdestinationen Insolvenz gefährdend. Kurz gesagt, Urlaub war mal einfacher.

Es ist nicht leicht ein Urlaubsziel zu finden, in das man – fast – ungefährdet reisen kann. Unsere Empfehlungen in dieser Ausgabe sind auf dem Informationsstand von vor 2-4 Wochen. Ob und was sich aktuell geändert hat konnten wir leider nicht ergänzen.



Onno Kokmeijer und Arjan Speelman, das 2 Sterne Dreamteam im Amsterdamer Okura Hotel, überrascht mit neuen innovativen Ideen, die den längst verdienten 3. Stern jetzt endlich ermöglichen sollten. Mehrfach haben wir die beiden vorgestellt und sind

nach wie vor von der Kreativität und Leidenschaft der beiden Köche begeistert.

Das seit vielen Jahren bei Golfern geschätzte Resort Fleesensee in Mecklenburg-Vorpommern startet mit neuem Küchenchef für das Gourmet-Restaurant „Blüchers“ und wird ganz sicher wieder bald in der ersten Reihe der Fine-Dining-Häuser dabei sein.



Unser Reise- und Südtirol-Experte Heiner Sieger berichtet über kulinarische Entdeckungen in und um Bozen. Wenn Südtirol wieder ungefährdet zu besuchen ist, können wir die Restaurants uneingeschränkt empfehlen.



Die West-Schweiz war schon immer etwas Besonderes, landschaftlich, kulinarisch und klimatisch ist die Region wieder in den Fokus bei der Urlaubsplanung gerückt. Es gibt viel zu sehen, nicht nur kulturell!

Andrea Willen, unser Gastautorin, war schon vor Coronazeiten im Luxushotel Eden Roc an der französischen Riviera, in der Reportage beschreibt sie wie schön es dort ist.



Kenner und Genießer sind hocherfreut, dass auch in diesem Jahr das berühmte Gourmet-Festival in Schleswig-Holstein (SHGF), wenn auch unter anderen Bedingungen, stattfindet. Wann und wo welche Köche zu Gast sind berichten wir in dieser Ausgabe.

Fernreise-Liebhaber müssen sich noch etwas gedulden: Einen kleinen Vorgeschmack für Golfer auf die schönsten Plätze Vietnams können Sie in dieser Ausgabe schon bekommen.

Weitere Tipps finden Sie in unserer Rubrik „Kurz Notiert“ und natürlich wie immer in den Rubriken Med und Pharma News. Gerne würden wir Ihnen mehr als zur Zeit möglich empfehlen, aber auch wir sind gezwungen Rücksicht auf die derzeitige Situation zu nehmen. Bleiben Sie gesund, genießen Sie die Zeit, wo auch immer, mit einem guten Glas Wein, Champagner und feinem Essen.

Das wünscht Ihnen ...

Anne Wantia

Anne Wantia

Vergessen Sie nicht: 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

Titelbild: Okura Hotel Amsterdam

NORDSEEINSEL LANGEORG

Verkauf von Hotelzimmern und Suiten – Hotelanlage TOM BROK

Im Herzen von Langeoog wird die Hotelanlage „Feuerschiff“ in der Friesenstraße 1-5 umfassend renoviert und an Kapitalanleger verkauft. 48 Hotelzimmer, Juniorsuiten und Suiten stehen zum Verkauf. Die Hotelanlage mit Erlebnisbereich, Sauna, Wellness, Pool und Frühstücksrestaurant steht den Gästen ab **September 2020** unter dem neuen Namen „**Upstalsboom HOTEL TOM BROK**“ wieder zur Verfügung. In dem Ensemble aus mehreren Häusern entstehen neue, ansprechend umgestaltete und hochwertig ausgestattete Doppelzimmer, Juniorsuiten und Suiten mit Terrassen und Balkonen. Größen von 22 m² bis 90 m² lassen keine Wünsche offen. Zudem bieten wir Ihnen das Rundum-Sorglos-Paket inkl. Verwaltung. Somit müssen Sie sich als Eigentümer um nichts kümmern.

Besichtigungen können nach telefonischer Vereinbarung erfolgen.

Tel. 01 60 - 93 03 76 97

www.tombrok-langeoog.de

Hotelbetreiber:



HOTELS UND FERIENWOHNUNGEN
www.upstalsboom.de

Beratung
und Verkauf:



Tel. 05921-308370
www.nord-immo-union.de



Kaufpreise inkl. Inventar ab 204.170 €
zzgl. 5,80 % Maklercourtage inkl. MwSt.



Ideal für Kapitalanleger!





04 Restaurant Ciel Bleu

10 DER WEIN-GENIESSERTIPP Freiherr von Gleichenstein

- ### 12 GENUSS- UND REISETIPPS
- 12 Fleesensee – Genuss, Golf, Erholung
 - 16 Bremerhaven – The Liberty Hotel
 - 18 34. Schleswig-Holstein Gourmet Festival
 - 22 Südtirol – Zwischen Trauben und Burgunder Trüffel
 - 26 Schweiz – Waadtland
 - 30 Hotel du Cap Eden Roc wird 150 Jahre
 - 34 Vietnam – Golfparadies von Nord nach Süd

36 GETESTET UND EMPFOHLEN Graef Allesschneider und Dörrautomat

38 BUCH-TIPPS

- ### 40 KURZ NOTIERT
- 40 Geheimtipp Eggental
 - 42 Adeus Korkgeschmack



14 Fleesensee



22 Südtirol



26 Schweiz

- 43 Queensland Australien – Kunst geht baden
- 44 Genussherbst am Bodensee
- 45 Prag – Geheimtipp für den Sommer
- 46 Zugspitzregion – Genießen fürs Gewissen
- 47 Hotel Milano Scala

48 WEIN UND GESUNDHEIT

49 MEDIZIN NEWS

56 PHARMA NEWS

- 02 EDITORIAL
- 59 IMPRESSUM

Besonders empfehlenswert

Restaurant Ciel Bleu

Ein Genie kocht selten allein – Onno Kokmeijer und Arjan Speelman realisieren Genießerträume



Das Amsterdamer Hotel Okura, eines von weltweit 27 der japanischen Hotelgruppe, feiert in Kürze seinen 50. Geburtstag. Ein Jubiläum, das nicht viele Häuser der Luxuskategorie erleben. Mit Stolz verweist das Okura darauf, dass es unverändert zu den besten Hotels der historischen Metropole Amsterdam zählt und mit dem Fine Dining Restaurant „Ciel Bleu“ zu den kulinarischen Top 100 in Europa gehört. Immerhin sind zwei von vier Restaurants Sterne gekrönt, diese Auszeichnung kommt nicht allzu häufig vor. Das Ciel Bleu ist schon – nach unserer Meinung – viele Jahre mit den 2 Michelin Sternen unterbewertet. Das japanische Restaurant Yamazato erhält ebenso kontinuierlich jedes Jahr einen Michelin Stern.



Das Dreamteam im Ciel Bleu:
Onno Kokmeijer und Arjan Speelman

Onno Kokmeijer und Arjan Speelman, das Dreamteam am Herd im Ciel Bleu, die mit ihrer Küchenmannschaft ständig auf der Suche nach neuen Aromen, innovativen Ideen und Rezepten sind, gelingt es Texturen zu kreieren die von Gourmets begeistert gelobt werden.

Besonders empfehlenswert



Modernes Ambiente und perfekter Service im Gourmet-Restaurant Ciel Bleu

Der, bis vor nicht allzu langer Zeit, ganz dem Restaurantnamen verpflichtete französische Kochstil, wurde durch eine von internationalen Aromen geprägte Küche rigoros geändert. Die beiden Küchengenieus haben jede Chance genutzt und wo immer es Gelegenheit gab ihre Kenntnisse erweitert und Erfahrungen gesammelt. Das Ergebnis sind Geschmackskompositionen wie sie nur von absoluten Spitzenköchen geschaffen werden.

Im Ciel Bleu wurde großer Wert auf die ambitionierte französische Küche gelegt. Foie Gras, Lobster, Austern gehörten zu den selbstverständlichen Gerichten, die in der Menu-Karte standen und dem Restaurant zwei verdiente Michelin Sterne einbrachten.

Ob Onno Kokmeijer oder Arjan Speelman als Innovator im Vordergrund steht, spielt für keinen der beiden eine Rolle,

sie sind ein Team und miteinander dem Besten und Genussvollsten was möglich ist verpflichtet. Reisen, Neues entdecken, ausprobieren und bis zur Perfektion geschmacklich zu verfeinern, das ist ihr Ziel. Inspiriert von den Aromen der Welt star-

tet der Abend mit „Aperitif Bites“ aus verschiedenen Hauptstädten. Ein Gugelhupf aus Wien mit Auberginen und Harissa, aus Amsterdam die Bitterballs, Ghent folgt mit Foie gras, aus Kyoto Aal Robatayaki mit Sansho Pfeffer und zum Schluß



„Aperitif Bites“: Gugelhupf aus Wien ...



... Bitterballs aus Amsterdam

Besonders empfehlenswert



Präzision pur: ...



... jeder Gang für sich ...



... drei Sterne würdig

Dorade Royale aus Bangkok mit Pomelo und Koriandersamen. Die kleinen Leckereien machen deutlich wie sehr die beiden Spitzenköche ihren Stil relaunched haben. Internationale und lokale Gewürze betonen die Nuancen der Hauptzutaten.

Die Harmonie der Gewürze ist eine Referenz an die Länder in denen Onno Kokmeijer und Arjan Speelman bei berühmten Starchefs als Gastköche Erfahrungen ausgetauscht und gesammelt haben. Wie heißt es doch: Reisen bildet!

Zum Menu-Auftakt Baeri Cavier (vom sibirischen Stör) mit Beurre blanc Ice cream überzeugt durch eine perfekte Abstimmung der Texturen und seinem erfrischenden Schmelz auf der Zunge. Ein klassischer Hochgenuss ist die Gänseleber mit Bitterschokolade, verfeinert mit Haselnuss und dem asiatischen Gewürzmix Baharat.

scheln, japanischem Pfirsich und fermentiertem grünen Pfeffer bestätigt einmal mehr, dass die beiden Köche ein Dreamteam sind, das leider schon zu lange auf den verdienten dritten Stern wartet.

Zu jedem Menu-Gang wird auf einem dafür vorbereiteten Holztablett das, den Geschmack bestimmende Gewürz gereicht. Wie z.B. grüner Pfeffer aus Kambodscha zur Seezunge, Koriandersamen aus Thailand oder Tandoori aus Indien. Das dient zur Geschmacks-Sensibilisierung der Gäste, die sich so ganz auf die Verbindungen der Zutaten konzentrieren können.

Die zu dem Menu korrespondierenden Weine sind exakt auf die exotischen Nuancen abgestimmt. Wir empfehlen unbedingt dem Weinvorschlag von Sommelier Noel Vanwittenbergh zu folgen. Er ist ein Experte, der nicht nur die richtige Kombination von Wein und Speisen kreiert, darüber hinaus serviert er Weine von ex-



Auf seine Expertise kann man sich verlassen: Sommelier Noel Vanwittenbergh

Besonders empfehlenswert



Fantastische Aussicht über die Amsterdamer Skyline vom Ciel Bleu

zellenter Qualität aus Regionen die eher weniger im Fokus von Weinkennern stehen. Auf seine Expertise kann man sich verlassen.



Yamazato Restaurant

Das Ciel Bleu erfüllt alle Voraussetzungen für den dritten Stern. Erstklassiges Ambiente, von allen Tischen hat man ein Blick über die Amsterdamer Skyline, stimmungsvolles Flair, das eine gemütliche und entspannte Atmosphäre ausstrahlt, eine Service-Crew die ihren Namen zu Recht verdient. Die freundliche Kompetenz sowie die persönliche Ansprache der Gäste ist die Signatur des Hauses.

Zu einem Hotel japanischen Ursprungs gehört natürlich auch ein landestypisches

Restaurant. Das Yamazato, mit einem Michelin Stern bewertet, ist nicht irgendein Restaurant in Europa das japanische Küche anbietet. Im Yamazato wird die traditionelle Kochkunst Kaiseki geradezu verehrt und gepflegt.

Der Küchenchef Masanori Tomikawa, ein in Japan bekannter Meisterkoch, würde

seine Ehre aufs Spiel setzen, wenn er nicht mit den gleichen Qualitätsstandards, wie in seiner Heimat üblich, kochen würde.

Die Bento Box gehörte zu den beliebtesten Menus im Yamazato. Die abwechslungsreiche Vielfalt einzelner Fleisch- und Fischgerichte ist ein kulinarischer Hochgenuss. Alles auf den Punkt gegart oder frisch und roh, wie es sein soll. Das



Bento Box

Restaurant-Ambiente kann japanischer nicht sein, unterstrichen wird das mit der Aussicht in den herrlichen Steingarten und auf den Koi Teich im traditionellen Stil.



Traditioneller japanischer Stil: Steingarten und Koi Teich

Besonders empfehlenswert



Hoteldirektor Michiel Roelfsema und Mitarbeiterin aus dem Yamazato

Fotos: Gour-med,
Okura Hotel Amsterdam

Okura Hotel Amsterdam
Ferdinant Bolstraat 333
1072 LH Amsterdam
Niederlande
www.okura.nl



Terrasse von der Brasserie Serre

Mit sichtlichem Stolz betont der junge Hoteldirektor Michiel Roelfsema, dass dieser Garten der einzige im japanischen Stil in Amsterdam ist. Michiel Roelfsema legt großen Wert darauf dieses Flair zu unterstreichen. So sind alle Service-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von der berühmtesten Hotelfachschule in Tokyo. Sie bleiben 1-2 Jahre in Amsterdam um Auslandserfahrungen zu sammeln.

Mit welcher Freude, Begeisterung und asiatischer Höflichkeit der Service die Gäste bedient ist für europäische Verhältnisse schon fast ungewöhnlich. Angenehm ist es aber trotzdem.

Das Amsterdamer Okura Hotel feiert in diesem Jahr seinen 50. Geburtstag. Unter den Luxushotels der Stadt nimmt es eine herausragende Stellung ein. Das Haus wurde immer auf den neuesten Stand gebracht, ob baulich, technisch oder kulinarisch. Der Anspruch eines der besten Häuser am Platz zu sein wurde nie aufgegeben und stets erreicht.

Ein Besuch ist immer wieder ein besonderes Erlebnis, ob im Ciel Bleu, im Yama-

zato oder im SPA, ja selbst die Brasserie „Serre“ wird Sie begeistern.



Japanische Köstlichkeiten auf zwei Etagen in der Bento Box perfekt serviert

Wolfsbarsch

auf Tintenfisch-Carpaccio

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Wolfsbarsch, ungefähr 1 Kilo
- 1 japanischer Lauch

Gegrillter Tintenfisch

- 1 Krake, ungefähr 1 Kilo
- 1 dl Olivenöl

Krakenbrühe

- 1 kg vom Oktopus, Tentakel und Kopf
- 2 dl Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 50 g Chorizo
- 1 TL Pimentpulver
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 EL Tomatenpüree

Kombu-Marinade

- 75 g Kombu, getrocknet
- 15 g Zucker
- 15 g Meersalz

Geröstete Paprikacreme

- 4 rote Paprika
- 2 dl Bio Olivenöl
- Sosa Gelcreme

Yuzu Öl

- 500 ml Sojaöl
- 5 frische Yuzu Früchte
- 1 dl Alkohol

Wolfsbarsch

Den Wolfsbarsch filetieren und die Haut entfernen. Das Filet mit einer dünnen Schicht Kombupulver abdecken und 3 Stunden ruhen lassen. Den Fisch portionsweise in 60°C warmem Yuzu-Öl zubereiten.



Gegrillter Tintenfisch

Die Tentakel des Oktopus abschneiden, dass nur noch der Kopf übrig bleibt. Zutaten und den Kopf für die Brühe beiseite legen. Den Tintenfisch mit Olivenöl einreiben und auf Metallspieße fädeln. Dann die Spieße auf einen vorgeheizten Holzkohlegrill im Kamado-Stil von Big Green Egg mit 250°C legen. Die Tintenfischtentakel 30 Minuten lang gleichmäßig rösten. Abkühlen lassen und mit der Schneidemaschine in dünne Scheiben schneiden.

Krakenbrühe

Den Tintenfisch in gleichmäßige Stücke von 1 cm schneiden. Die fein gehackten Schalotten-, Knoblauch- und Chorizo-Würfel im Olivenöl andünsten. Den Tintenfisch dazugeben und 2 Minuten anbraten. Das Tomatenpüree und das Pimentpulver hinzufügen. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und 2 Stunden köcheln lassen.

Geröstete Paprikacreme

Die roten Paprikaschoten mit einer Lötlampe schwärzen, bis sie gleichmäßig schwarz sind. Dann in Eiswasser legen. Sobald sie abgekühlt sind, die Haut entfernen. In Viertel schneiden und die Samen entfernen. Die Paprikastücke in einen Vakuumbbeutel legen, mit einem Schuss Olivenöl und 60 Minuten bei 95°C im Wasserbad garen. Im warmen Zustand in der Küchenmaschine mischen und mit der Gelcreme eindicken.

Yuzu Öl

Den frischen Yuzu mit einem Gemüseschäler schälen. Die Yuzu-Häute zur Desinfektion mit Alkohol waschen und mit dem Sojaöl mischen. In eine verschließbare Flasche füllen und ca. 3 Monate vor Gebrauch durchziehen lassen.

Anrichten

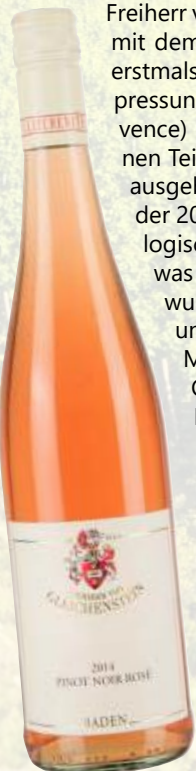
Tintenfisch dünn geschnitten auf den Teller legen, den Wolfsbarsch darauf setzen, mit einem Tupfer roter Pfeffercreme und feinen Ringen aus japanischem Lauch dekorieren. Mit etwas Krakenbrühe angießen.



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

2019 Freiherr von Gleichenstein, Pinot Noir Rosé

Der trocken ausgebaute Pinot Noir Rosé mit einem Alkoholgehalt von 12,5 % Vol. erstrahlt lachsfarben im Glas. Beim Hineinriechen rotfruchtig, Erdbeere, Himbeere aber keineswegs marmeladig oder überbordend. Das Weingut Freiherr von Gleichenstein hat mit dem Ausbau des 2019er erstmals eine Ganztraubenpressung (wie in der Provence) angewendet und einen Teil des Weines im Holz ausgebaut. Somit durchlief der 2019er einen BSA (biologischer Säureabbau), was dem Wein einen wunderbaren Schmelz und Ausdruck verleiht. Mit etwas Luft im Glas entwickeln sich Noten von Flieder und Rose. Der Wein wirkt schlank und seine dezente Säure macht ihn zu einem wunderbarem Sommerabendbegleiter. Gut gekühlt ein wirklich unkomplizierter Wein zum sofortigen Genuss.



Liebe Freunde des Genusses,

nach der wunderbaren Verkostung von Schaumweinen in der letzten Ausgabe, darf ich heute zwei badische Weine vom Weingut Freiherr von Gleichenstein aus Oberrotweil empfehlen. Das Weingut Freiherr von Gleichenstein befindet sich in einer der beliebtesten Weinbauregionen Deutschlands. Genauer gesagt in Vogtsburg-Oberrotweil am Kaiserstuhl, ca. 10 km nordwestlich von Freiburg. Ich verkostete einen 2019er Pinot Noir Rose und den 2017er Oberrotweiler Henkenberg Grauburgunder.

Weingut und Vinothek



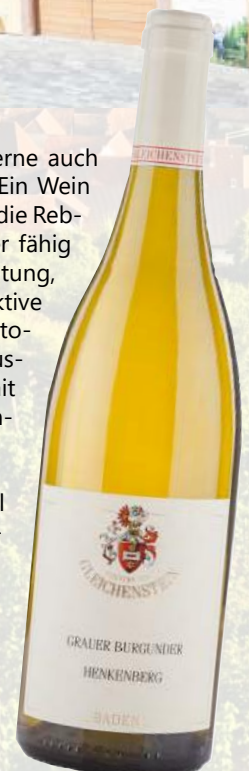
2017 Weingut Freiherr von Gleichenstein, Oberrotweiler Henkenberg, Grauer Burgunder, QBA, trocken

Baden, das Land der Burgunder. Der Henkenberg (wie der Name schon sagt: eine Gerichtsstätte, „Galgen“) ist ein Paradies für Grauburgunder. Tuffhaltige, vulkanische Böden mit Basalt bieten optimale Bedingungen für den Grauen Burgunder. Im Keller spontanvergoren (ein wenig Zugabe von weinbergseigenen Hefen) und im großen Holzfass ausgebaut werden hier die großen Stärken dieses Weines ausgebaut. Ein strahlendes Goldgelb im Glas mit Aromen von weißem Pfirsich, Quitte, reifem Apfel machen Durst. Mundfüllend mit Schmelz; mein erster Gedanke. Ein toller Begleiter zu

kräftigeren Speisen (gerne auch geschmorte Gerichte). Ein Wein der zeigt, wozu gerade die Rebsorte Grauer Burgunder fähig ist. Schonende Verarbeitung, langsame Gärung, selektive Handlese, all diese Faktoren führen zu einem ausdrucksstarken Wein mit hohem Alterungspotenzial. Kurz gesagt: Toll!

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit, allzeit einen guten Tropfen im Glas und hoffe, dass die Schritte in die Normalität weiter anhalten!

Ihr Marcel Teka





Botschafter des guten Weines: Christina und Johannes von Gleichenstein

Das adelige Traditionsweingut im Kaiserstuhl derer von Gleichenstein

Inmitten des Kaiserstuhls, einem der bekanntesten Weinanbaugebiete in Deutschland, liegt das Weingut Freiherr von Gleichenstein.

Vulkanische Böden, sorgfältiger Anbau, eine strenge Ertragsreduzierung und moderne Kellertechnik sind die Grundlage für die hohe Qualität der Weine des Familienweinguts in Vogtsburg-Oberrotweil.



Die Vinothek vom Weingut Freiherr von Gleichenstein

Mit dem Ziel, Burgunderweine der Spitzenklasse zu erzeugen, hat das Ehepaar Johannes und Christina von Gleichenstein 2002 das Weingut übernommen. Seitdem haben sie viel in Reben, Keller-

technik und weinfachliche Fortbildung investiert, damit das Traubengut durch naturnahen Anbau und schonenden Ausbau im Keller zu seiner vollständigen Entfaltung kommt. „Wir lieben unsere Heimat und identifizieren uns mit ihr und den Weinen, die in unseren Reben und im Keller entstehen. Großen Wert legen wir im Ausbau auf ihre regionalen Besonderheiten, so dass unsere Weine sensorische Botschafter aus dem Kaiserstuhl sind,“ sagt Johannes Freiherr von Gleichenstein. „Wir leben unsere Tradition. Gleichzeitig hinterfragen wir stets aufs Neue unser Tun und unsere Herangehensweise, um aus jedem Jahrgang beste Qualitäten zu erzeugen.“

Seit 1634 ist der Hof inzwischen in elfter Generation im Familienbesitz des Freiherrn von Gleichenstein. Die Liebe zum Wein und die Verbundenheit mit der Region wurden innerhalb der Familie seit jeher von Generation zu Generation weitergegeben. Das Weingut Freiherr von Gleichenstein ist heute das einzige adelige Weingut in Südbaden. Eine Rarität ist der historische Weinkeller mit seinen aufwändigen Holzkonstruktionen. Er wurde bereits um 1500 errichtet, als Hof und Ländereien im Besitz des Klosters St. Blasien waren.

Die Weinberge am westlichen Kaiserstuhl mit ihrem Vulkanverwitterungsgestein und den Lössböden bringen erstklassiges Traubengut hervor. Eine bewusste, sorgfältige und naturnahe Kulturführung auf

allen Lagen sorgt für die optimale Pflege der Rebstöcke. Dadurch sichert das Weingut die größtmögliche Traubenqualität bei der Lese. Im Keller liegt das Augenmerk auf dem individuellen und schonenden Ausbau der Weine. Im Besitz des Weinguts Freiherr von Gleichenstein sind einige der Spitzenlagen des Kaiserstuhls. Dazu gehört der Oberrotweiler Eichberg, der Hausberg des Weinguts.

Malerisch, romantisch und exzellenter Wein: Der Kaiserstuhl



Bereits von Kindesbeinen an begleitete Johannes Freiherr von Gleichenstein das Thema Weinbau. Er wuchs auf dem Weingut im Kaiserstuhl auf, und für ihn und seine Geschwister war es Pflicht, im Betrieb mitzuarbeiten und gleichzeitig eine gute Möglichkeit, sich neben dem Taschengeld etwas dazu zu verdienen. Nach einem Kellereipraktikum in Australien schloss er seine Ausbildung mit dem staatlich geprüften Techniker für Weinbau und Kellerwirtschaft ab. Ehefrau Christina Freifrau von Gleichenstein ist im Weingut für Marketing, Personalwesen und Verwaltung zuständig. Mit den beiden Söhnen Philipp und Louis lebt das Ehepaar auf dem Weingut.

Fotos: Weingut Freiherr von Gleichenstein

Weingut Freiherr von Gleichenstein
Bahnhofstraße 10-14
79235 Vogtsburg-Oberrotweil
Tel +49(0)7662 288
E-Mail: weingut@gleichenstein.de
www.gleichenstein.de



Fleesensee

Eine Symbiose aus Genuss, Golf und entspannter Erholung

Gour-med

Die Geschichte des Schloss Fleesensee im mecklenburgischen Göhren-Lebbin ist eher nicht sehr aufregend, entspricht sie doch dem gesellschaftlichen Kontext des 19ten Jahrhunderts.

Der Kaiser ehrt, nach kaiserlicher Auffas-

sung, einen ums Vaterland verdienten Adligen, schenkt ihm viel Land und der baut ein Schloss darauf.

Einer dieser begünstigten Adligen war seinerzeit Ludwig von Blücher, Erbauer von Schloss Fleesensee im Jahre 1842,

der das Anwesen aber schon nach ca. 30 Jahren wieder verkaufte. Die wechselnde Nutzung war wenig ruhmreich bis 1990 das erste Hotel im Schloss eröffnet wurde. Im Laufe der Zeit wurde das Haus von verschiedenen Betreibern zu einem sehr komfortablen Luxushotel für entspan-



Hoteldirektor Harald Schmitt und Küchenchef Christian Braun

Der üppige Schlosspark, mit altem Baumbestand und einer wunderbaren Rosen-Anlage – mehr als 100 verschiedene Sorten – erfreut das Auge und betört die Duftnerven. Selten haben wir so herrliche, intensiv-wohlriechende Rosen er-



Erfreuen das Auge und betören die Duftnerven, der Rosengarten

nende, sportliche und genussreiche Erholung ausgebaut.

Im Jahr 2017 übernimmt die Gruppe 12.18 aus Düsseldorf das Haus und entwickelt es zu einem wahren Refugium mit fürstlichem Ambiente.

Mit Harald Schmitt, zuvor lange Jahre Direktor im legendären „Nassauer Hof“ in Wiesbaden und in der „Yachthafen Residenz Hohe Düne“ in Warnemünde, hat man einen Hoteldirektor klassischer 5 Sternekategorie gefunden. Er führt das Haus mit charmanter Eleganz und viel Liebe zum Detail in die erste Liga der Schlosshotels in Deutschland. Der Hotelier aus Leidenschaft weiß worauf es ankommt. In seiner beruflichen Laufbahn hat er alle Stationen eines Hotelbetriebes kennen gelernt. Der ausgebildete Koch, mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet, wechselt ins Hotelmanagement, wo er seit vielen Jahren erfolgreich seine Ideen umsetzt. Harald Schmitt ist ein Gastgeber mit hoher Kompetenz bei Mitarbeitern wie bei Gästen.

Die imposante Lage des Schlosshotels Fleesensee beeindruckt nicht nur die Hotelgäste. Viele Urlauber bestaunen das Schloss und nutzen es als Fotomotiv.



lebt. Durch die Bäume des Parks erkennt man im Hintergrund den See und den davor liegenden Golfplatz.

Das Schloss wurde in den letzten Jahren immer wieder renoviert. Die 179 Zimmer und Suiten bieten in verschiedenen Kategorien Komfort, Eleganz und „fürstliches“ Ambiente. Es gibt wieder Raucherzimmer und Hundeliebhaber dürfen ihre vierbeinigen Freunde gerne mitbringen.



Erfrischend und entspannend, der Außenpool im Schloss-Spa



Gourmet-Restaurant Blüchers

Das Gourmet-Restaurant Blüchers, seit Januar d. J. ist Christian Braun neuer Küchenchef, wird wieder seinen verdienten Platz unter den Gourmet-Restaurants der Region haben. Durch die innovativen und kreativen Ideen von Christian Braun wird



Neuer Küchenchef im Blüchers:
Christian Braun

das Restaurant schnell wieder in der ersten Liga dabei sein. Im Blüchers, übrigens die ehemalige Schlosskapelle, soll es locker und leger zugehen, die Tische sind

mit Sets statt mit steifen, weißen Tischdecken eingedeckt. Hier soll der Schwerpunkt auf dem Essen liegen und nicht auf einem steifen Ambiente.

Christian Braun ist aus der Region und hat seine kulinarischen Erfahrungen bei Kollegen die mit Michelin-Sternen geehrt sind, sammeln können. Sein Anspruch sind einfache, beste Produkte, möglichst aus der Region, Bio und saisonal. Seine Qualitätsansprüche sind relativ unkompliziert zu erfüllen. Die Müritz-Fischer, ein Zusammenschluss der noch wenigen Berufsfischer auf der Müritz, liefern die fangfrischen Fische. In der schlosseigenen Landwirtschaft wird nachhaltig Gemüse und Obst angebaut, unter anderem schon fast vergessene Sorten. Ketchup und Konfitüre produziert man selbst und serviert es in den Restaurants.

Seit einigen Jahren werden Angus-Rinder gezüchtet, stressfrei auf der Wiese geschlachtet und in den Hotelküchen zu köstlichen Gerichten verarbeitet. Wild kommt frisch aus der eigenen Jagd. Ein weiteres Produkt sind die südamerikani-

schen Araucana-Hühner, deren Eier eine grünlich gefärbte Schale haben. Diese Eier sind cholesterinarm und erfreuen nicht nur die Köche. Viele Gäste besuchen den Landwirtschaftsbetrieb des Schlosses und lassen sich das Konzept, an deren Ende vollständiger Bio-Anbau steht, erklären.



Glückliche Hühnerrasse: Araucana

Die jährlich veranstalteten saisonalen Menu-Präsentationen im Gourmet-Restaurant „Blüchers“ sind bei Feinschmeckern nicht nur sehr geschätzt, sie stehen in dem Ruf kulinarisch zu den besten zu zählen was die Region bietet.

In diesem Jahr wird es noch zwei saisonale Menu-Highlights geben: die Herbst-Kulinarik und die Winter-Kulinarik. Es lohnt sich dabei zu sein. Eine frühe Buchung ist empfehlenswert.

Ein weiterer Höhepunkt ist der jährlich stattfindende Schlossball. Gastköche bieten an Kochstationen verschiedene Spezialitäten an. Das Brandenburger



Alt aber kräftig, ein Baum aus
Blüchers Zeiten



Rindercarpaccio



Reh aus eigener Schlossjagd



Süße Verführung

Philharmonie-Orchester gibt ein klassisches Konzert. Anschließend können sich die Gäste durch verschiedene Bands, eine Diskothek und Unterhaltungskünstler zum Tanzen animieren lassen. In diesem Jahr soll der Ball am 21. November stattfinden. Wir drücken die Daumen, dass er nicht Corona bedingt abgesagt werden muss.

Das Hauptrestaurant des Schlosses ist die Orangerie mit einer riesigen an den Hotelpark angrenzenden Terrasse. Im Sommer ist die Terrasse für Frühstücksgäste der ideale Platz sich für die Golfaktivitäten zu stärken.

Sehens- und auch erlebenswert ist der vom eigenen Schreiner angefertigte Humidor in der Smokers Lounge. Zigarrenliebhaber kommen auf ihre Genusskosten, können sie doch aus einem umfangreichen geschmackvollem Zigarrenangebot ihre Auswahl treffen und ungestört genießen.

Für Golfer ist Fleesensee ein Mekka. Wer die Vielfalt der Golfangebote rund um Fleesensee einmal bespielt hat kommt immer wieder hierher. Die Golf-Arena mit einem Durchmesser von ca. 400 m, 200 Abschlagplätzen, davon 90 mit Flutlicht, abgeteiltem Pitch- und Bunkerareal, ermöglicht optimale Trainingsbedingungen. Der Schloss-Platz ist das Premium-Angebot, viele Golfer bezeichnen ihn als Deutschlands schönstes Golfgelände, mit herrlichen Sichtachsen und einer sportlichen Herausforderung für Profis und exzellente Golfer. Darüber hinaus gibt es in direkter Nachbarschaft weitere Herausforderungen – vier weitere Golf-

plätze – für alle Leistungsniveaus. Schon im Jahr 2016 wurde der Golf & Country Club Fleesensee von der International Stars Classification mit 5 Sternen ausgezeichnet. Wer andere Sportarten wie Tennis, Squash oder Wassersport bevorzugt findet hier reichlich Möglichkeiten. Zum Ausgleich der kraftvollen Aktivitäten lässt es sich in dem vor kurzem grundsanitierten SPA wunderbar entspannen. Eine Auswahl an Saunen, Massagen, Beauty-Treatments, auf Wunsch auch ärztliche Beratung, lassen keine Wünsche offen.

Ruhe, Abschalten, Besinnen und zu sich finden – hier ist es möglich. Wie heißt es doch so schön: Ein magischer Ort mit unzähligen Möglichkeiten: Endlich Ruhe. Endlich Ich. Stimmt!

Fotos: Gour-med,
Schlosshotel Fleesensee

Schlosshotel Fleesensee
17213 Göhren-Lebbin
Tel.: + 49 (0) 30032 8010 3500
E-Mail: Schloss.reservations@fleesensee.de
www.schlosshotel-fleesensee.de



Eine sportliche Herausforderung für jeden Golfer: Der Schlossplatz

THE LIBERTY Hotel

Der Name ist Programm – Das Hotel für Ihre persönliche Freiheit



Bremerhaven bietet nicht nur eine einzigartige Geschichte, sondern auch ein neues Gourmet-Restaurant das definitiv einen Besuch wert ist.

Unter der Leitung von Chefkoch Philipp Probst lebt das Restaurant Mulberry Street im Hotel THE LIBERTY die kulinarische Vielfalt seiner Namensgeberin – regional, mediterran und asiatisch. Benannt ist das Restaurant nach einer Straße in New York, wo Chinatown und Little Italy – und damit auch ganz unterschiedliche Kulturen aufeinander treffen. Diese Vielseitigkeit und dieses Miteinander ist das Grundprinzip im Restaurant wie im Hotel – bei den Mitarbeitern, den Gästen, den Speisen und bei den Weinen.



Zwei die Genuss-Verantwortung tragen:
Philipp Probst und Marcel Siegers

Mit diesem Konzept hat sich Philipp Probst, der seit 2018 im Hotel THE LIBERTY kocht, an die Mission gemacht, den ersten Stern nach Bremerhaven zu holen. Erfahrung in der Spitzengastronomie kann er vorweisen, da er in Rheinlandpfalz bereits einen Stern erkochte. Der gebürtige Oldenburger ist beruflich viel rumgekommen, bevor es ihn wieder in den Norden zog. Das Besondere am Restaurant Mulberry ist, das es zum einen „zweigleisig“ fährt: Neben raffinierter und gleichzeitig bodenständiger Küche offeriert es an bestimmten Abenden eine spezielle Fine Dining Karte. Zum anderen ist es inhaltlich durch das Themenhotel THE LIBERTY mit dem benachbarten Deutschen Auswandererhaus verbunden.

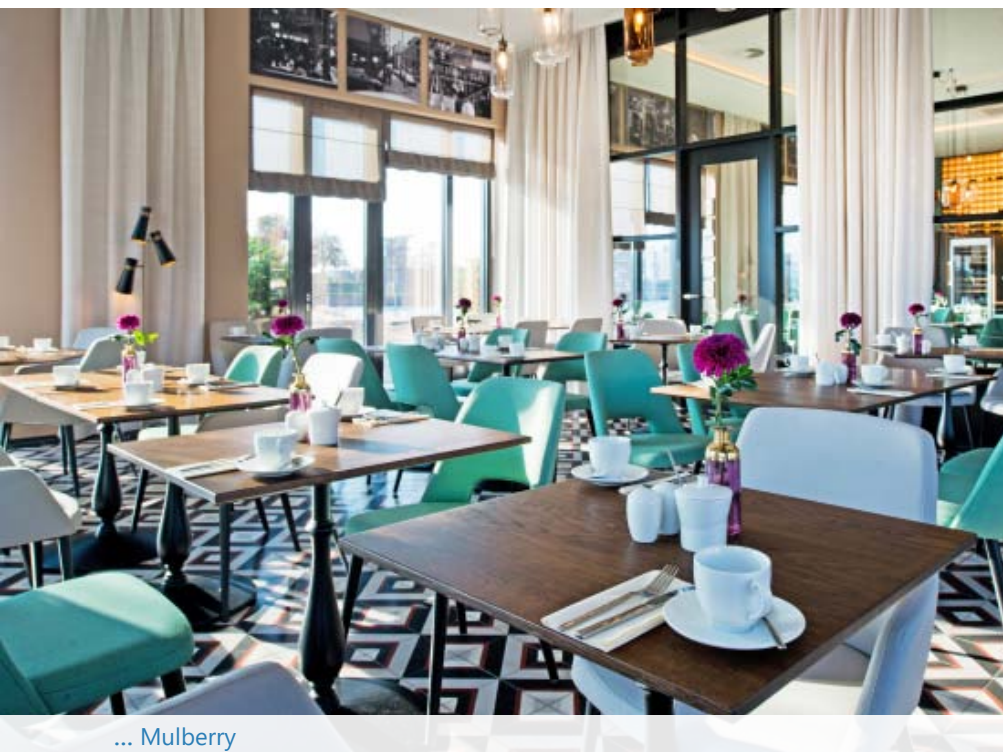
An genau dieser historischen Stelle verließen vor langer Zeit über sieben Millionen Auswanderer Europa und suchten ihr Glück in der Neuen Welt. Ihre Reise und ihre Schicksale kann man sehr anschaulich im Auswandererhaus verfolgen. Stilgerecht übernachten lässt sich im 2018 eröffneten 4 **** Superior Hotel THE LIBERTY. Die 98 eleganten Zimmer und Suiten erzählen in liebevollen Details Geschichten vom Fernweh und mit „Water View“ schweift der Blick Richtung Hafen und Außenweser.

Gepflegte Drinks können in der Bar NEW YORK mit Terrasse im Dachgeschoß des Hotels genossen werden, die als angesagteste Bar der Stadt gilt. Zum Entspannen lädt der hoteleigene Miami Spa im Penthouse mit finnischer Sauna, Bio-Sauna, Ruheraum, Fitnessbereich sowie Massage- und Kosmetikanwendungen ein.

In Bremerhaven lässt sich also fein speisen, auf den Spuren der Geschichte wan-



Fine Dining im Restaurant ...



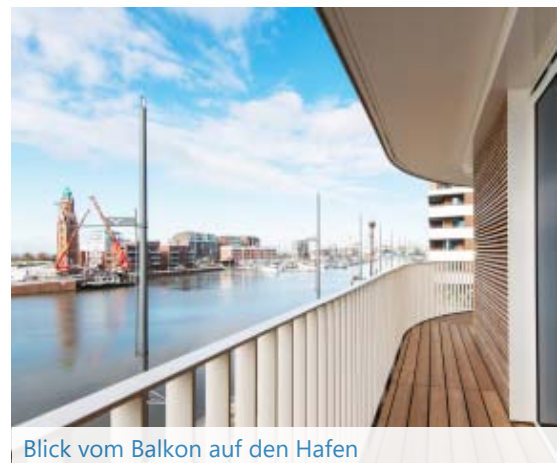
... Mulberry

deln, die Kraft des Meeres genießen oder einzigartigen Attraktionen wie dem Klimahaus und Deutschen Auswandererhaus einen Besuch abstatten.

Fotos: THE LIBERTY Hotel

THE LIBERTY Hotel
Columbusstr. 67
27568 Bremerhaven
Tel.: 0471/ 90 22 40

E-Mail: info@liberty-bremerhaven.com
www.liberty-bremerhaven.com



Blick vom Balkon auf den Hafen



Köstliche Lebensfreude mit Abstand genießen

Ab September beim 34. Schleswig-Holstein Gourmet Festival

Susanne Pläß

Eine gute Nachricht für Feinschmecker: Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival (SHGF) wird auch in seiner 34. Saison wieder stattfinden. Nicht zuletzt durch die überaus positive Resonanz einer Gästebefragung haben sich die jetzt 16 Mitglieder entschlossen, das Urgestein der deutschen Gourmetfestivals trotz der Einschränkungen durch die Corona Pandemie durchzuführen.

Dem sind in den letzten Monaten zahlreiche Diskussionen nach dem Lockdown vorangegangen. Es wurden Konzepte entwickelt und untereinander ausgetauscht, um die Sicherheit von Gästen, Gastköchen und Mitarbeitern bestmöglich zu gewährleisten. „Es gilt, sich mit dem Corona Virus zu arrangieren: Ohne lähmende Angst, aber mit gebührendem Abstand und gebotener Achtsamkeit“, mein Klaus-Peter Willhöft, seit über 25



Marco Müller hat den Kocholymp mit 10 Punkten im Gusto und 3-Michelin Sternen erobert. Er ist Stargast zum Auftakt am 27.9.20 im ‚Maritim Seehotel‘



Im ‚Friederikenhof‘ in Lübeck zeigt am 30.+31. Oktober 2-Sterne-Champion Rolf Fliegauf vom ‚Ecco‘ in Ascona/Schweiz sein Können

Jahren Präsident der Vereinigung. Das SHGF ist beliebt, weil es immer wieder angesagte und nicht so bekannte Top-Köche aus Deutschland und den umliegenden Ländern engagiert, neue Kochstile präsentiert ohne dabei an Bodenhaftung zu verlieren. Auch tragen zielgruppenspezifische Angebote zum Erfolg bei, die zeitgemäße Bedürfnisse erfüllen, wie für junge Gourmets oder Singles ab 40 Jahren.

Am Sonntag, 27. September 2020, startet die 34. Saison im ‚Maritim Seehotel‘ in Timmendorfer Strand. Der große Festsaal, in dem bei Konzerten rund 1000 Personen Platz haben, wird für die rund 150 Gästen mit genügend Abstand zwischen den Tischen und frischer Ostseeluft perfekt vorbereitet, ohne auf festliche Gemütlichkeit zu verzichten. Anstatt vieler Gastköche, wird es mit dem frisch gekürten 3-Sterne-Zampano Marco Müller einen herausragenden Produkt-

Veredler geben. „Eine Inspiration wird zu einer ausgefallenen Idee, wird zu einem Gericht“, erklärt der smarte 50-Jährige vom Berliner Restaurant ‚Rutz‘. Er lebt seine freigeistige Kreativität vor allem in Zwischengerichten aus und fordert die Geschmacksnerven seiner Feinschmecker heraus. Zur SHGF Eröffnung wird Müller unterstützt von Sternekoch Lutz Niemann, der seit 30 Jahren erfolgreich

Lutz Niemann finalisiert die Vorspeise in der Orangerie im ‚Maritim Seehotel‘





TV-Starköchin Cornelia Poletto steht am 24. + 25.10. in der ‚Gutsküche‘ am Herd



Die ‚Gutsküche‘ auf dem Bio Gut Wulksfelde wird von Rebecca und Matthias Gfrörer nachhaltig und regional geführt

die Küche der ‚Orangerie‘ im Maritim Seehotel dirigiert, und Neumitglied Eicke Steinort. Letzterer gehörte zum Team des ***Genie Alain Ducasse in seinem Gour-

zählen mit Sonja Frühsammer und Cornelia Poletto auch zwei Frauen. Sie alle präsentieren ihr Wissen über Ernährung, Produkte, Kombinationen, Aromen und

ein echtes Kleinod in schöner Ostseelage an der Grenze zu Dänemark mit herausragender Küche“, sagt Klaus-Peter Willhöft erfreut. Der Hotelier und Koch Eicke Steinort blickt auf eine beeindruckende Karriere: „Das SHGF hat einen sehr guten Ruf bei in- und ausländischen Gästen sowie bei meinen Kollegen der weißen Zunft. Nach der Hotelübernahme 2018 sind wir jetzt soweit, das ‚Wassersleben‘ einer breiten Öffentlichkeit zu zeigen. Mit der Mitgliedschaft beim Schleswig-Holstein Gourmet Festival möchte ich mein kleines Paradies am Ostseestrand und den Ort Harrislee auf die internationale Feinschmecker Landkarte bringen.“



Eicke Steinort begrüßt am 3. + 4. Oktober Kollege Ronny Siewert in seinem ‚Hotel Wassersleben‘ an der Flensburger Förde

met-Tempel im Hotel ‚The Dorchester‘ in London, wo er die Produkt-Versessenheit der französischen ‚Grand Cuisine‘ verinnerlichte.

Zwischen September 2020 und März 2021 finden 35 Veranstaltungen mit 18 trendgebenden Gastköchen statt. Dazu

Techniken in erlebenswerten Menüs. Trotz angespannter Lage im Gastgewerbe kann das Schleswig-Holstein Gourmet Festival mit dem ‚Hotel Wassersleben‘ an der Flensburger Förde ein Neumitglied begrüßen. „Mit dem vom jungen und zielstrebigem Inhaber Eicke Steinort geführten Hotel bieten wir unseren Gästen



Ronny Siewert ist seit zehn Jahren „Bester Koch Mecklenburg-Vorpommerns“



Philip Heid vom Schweizer ‚Park Hotel Vitznau‘ präsentiert am 7. + 8. November seine europäische Küche mit asiatischem Twist auf Amrum



Tristan Brandt ist Senkrechstarter der Top-Gourmetszene. Zu erleben am 25. + 26. Oktober im ‚Fitschen am Dorfteich‘ auf Sylt



Dirk Hoberg, 2-Sterne-Koch im Konstanzer Hotel Riva steht am 5. + 6. Februar 2021 im Ringhotel Waldschlösschen Schleswig am Herd

In der 34. Saison wurde aufgrund der Pandemie auf viele Gastköche aus dem Ausland verzichtet. Für internationales Flair sorgen dennoch Naturliebhaber Rainer Gassner (Dänemark), David Görne (Frank-

reich) und Rolf Fliegauf (Schweiz). Alle drei sind gebürtige Deutsche, die ihr Glück im Ausland gefunden haben. Erstmals beim SHGF dabei sind Philipp Heid als Vertreter der Fusion-Cuisine, der frisch gekürte

2-Sterne-Koch Tony Hohlfeld aus Hannover und Saucen-Flüsterer Jens Rittmeyer, der in Buxtehude für lustvolle Furore sorgt.

Ihre Kompetenz in der Küche beweisen erneut: Berlins einzige Sterneköchin Sonja Frühsammer mit regionaler Produktfokussierung; Nils Henkel mit seinem Faible für naturverbundene Gerichte; der Frankreich-Fan Thomas Martin mit seiner puristischen Handschrift; Christoph Rüfer aus dem Hamburger ‚Haerlin‘ mit raffinierten Kompositionen in überraschenden Texturen. Auch die feinsinnige Küche von Triathlet Michael Kempf hinterlässt nachhaltigen Eindruck! Mecklenburg-Vorpommerns bester Koch Ronny Siewert zeigt, wie eine unauffektierte, produktfokussierte Sterneküche schmeckt. Internationale Aromen bereitet der einst jüngste Sternekoch Deutschlands Philipp Stein in seinem 5-Gänge-Menü zu. Modern, leicht, vielschichtig und immer spannend kocht Dirk Hoberg. Im letzten Jahr gab Tristan Brandt sein Debüt beim SHGF. Nach dem Schritt in die Selbstständigkeit im Mai dieses Jahres wird er seine einzigartige Symbiose aus Grand Cuisine und asiatischen Einflüssen Ende Oktober auf Sylt präsentieren.



Tony Hohlfeld feiert am 22. + 23. Januar 2021 sein SHGF-Debüt in St. Peter-Ording



Ein aromastarkes Entree von Ronny Siewert zubereitet

Das erfolgreiche Konzept ‚Tour de Gourmet Solitaire‘ wurde für Alleinreisende ab 40 Jahren entwickelt, um ihnen eine kommunikative Plattform zu bieten. In lockerer Atmosphäre lernen sich die Mitreisenden kennen und erleben gleich drei verschiedene Betriebe und deren Küchen. Am Sonntag, 14. März 2021, geht es von ‚Berger’s Hotel & Landgasthof‘ in Engesande über das ‚Hotel Wassersleben‘ in Flensburg-Harrislee bis zum ‚Ringhotel Waldschlösschen‘ in Schleswig.

Weil in der kalten Jahreszeit die Corona-Gefahr ansteigt, haben die Veranstalter

die ‚Tour de Gourmet Jeunesse‘ für Feinschmecker zwischen 18 und 35 Jahren von Januar auf den 20. März 2021 verlegt. Der spaßige Road-Trip führt die jungen Leute jedes Jahr auf eine andere Route. Um mehr Zeit für Essen und Gespräche zu haben, werden dieses Mal nur zwei Mitglieder, das ‚Waldhaus Reinbek‘ und ‚Der Seehof‘, angefahren. Ein interessanter Workshop vom SHGF-Partner Chroma Messer sorgt für mehr Wissen über Pflege und Schnitttechniken am Küchensee.

Mit ‚Rindchen’s Weinkontor‘ konnte ein neuer Weinpartner aus Norddeutschland

für das 34. SHGF gewonnen werden, der neben Klassikern auch viele Geheimtipps an Weingütern im Sortiment führt. Neu dabei ist auch die Brennerei Hubertus Vallendar aus Kail an der Mosel. Edelbrenner Hubertus Vallendar und sein Sohn Mario erhielten 2020 die höchste Auszeichnung „Distillery of the Year (Gold & Award)“ in



Aus der Normandie reist David Görne am 29. + 30.1.21 ins Hotel ‚Der Seehof‘ und huldigt „Vive la france cuisine!“



‚Fitschen am Dorfteich‘ auf Sylt: Die Kochstation für Tristan Brandt am 25. + 26. Oktober

den Kategorien Obstbrände und Geiste & Spirituosen. „Wir danken unseren langjährigen Partnern für ihre Loyalität, denn sie stehen auch in schwierigen Zeiten an unserer Seite: Selters, J.J. Darboven, Lanson Champagner, Chefs Culinar, Niehoffs Vaihinger mit Afri Cola, lille Brauerei, Valrhona Schokolade und Chroma Messer“, so Nicole Hesse, stellv. Vorsitzende beim SHGF und Inhaberin vom Seeblick Genuss und Spa Resort auf Amrum. Die Preise der einzelnen Veranstaltungen bewegen sich zwischen 95 Euro und 185 Euro inkl. Menü und Getränke.

Fotos: Helge Kirchberger, Maritim, Susanne Plaß, www.studiolassen.de, GutsKüche, Wassersleben, Siewert, Ph. Heid, Thomas Ruhl, Giardino-Ascona, Jante, Grand Hotel Heiligendamm, Fischen

Termine und Buchungen unter www.gourmetfestival.de

Zwischen Strauben und Burgunder-Trüffel



Bäuerin Mali Höller serviert auf dem Baumann-Hof hausgemachte Schlutzkrapfen

Heiner Sieger

Bozen ist immer für einen kulinarischen Streifzug gut. Wer sich auskennt, findet eine breite Vielfalt in den

mal mehr von der österreichischen und mal mehr von der süditalienischen Küche geprägten Gaststuben und Restaurants. Ob bei der Köchin auf dem Bauernhof mitten im Weinberg, dem Hollywood-

und Haubenkoch im Jugendstil-Hotel oder dem einzigen Sternekoch der Stadt – was auf den Teller kommt ist immer mit Hingabe und Leidenschaft zubereitet. Ein Besuch bei den besten Köchen in Südtirols Hauptstadt.

Wenn Mali Höller in Fahrt kommt, knistert die Luft. Vor allem, wenn es um authentische Bauernküche geht. „Da ist mit mir nicht gut Kirschen essen“, sagt die kernige Bäuerin vom Baumannhof und setzt ein strenges Gesicht auf. Sieben Kehlen Fahrt bergauf in Richtung des Bozener Hausbergs Ritten und dann noch einen Kilometer über eine Stichstraße durch die Reben nach Signat – und man sitzt in ihrer urigen Stube am Tisch. Wer dann aber dummerweise nach Fisch fragt, bekommt den heiligen Zorn der Bäuerin zu spüren. „Eine Buschenschänke ist und bleibt eine Buschenschänke, da gibt’s keinen Fisch, sondern nur, was wir heroben selber haben“, faucht sie. Um anschließend wieder versöhnlich zu lächeln: „Wenn ich südtirolerisch koche, dann heißen die Speisen auch so: Schellele, Kreitla, Basselgum, Tscheagl – also Sellerie, Petersilie, Basilikum und angebratene Blutwurst. Ich muss die heimische Küche und die Sprache noch pflegen, sonst können meine Enkel das schon nicht mehr.“

Darum stehen auf der Speisekarte auch „Schwarzplentene Bulgn“ und nicht Buchweizenauflauf. „Das ist das klassische Südtiroler Arme-Leute-Essen“, klärt Mali auf. „Wir Kinder haben uns früher ein Mus obendrauf gemacht und die Männer haben sich Speck drunter gemischt. Diese Küche weiterzumachen, musst du bei der Mama oder der Oma lernen. An der Oberschule, wo heute alle hinwollen, wird das nicht gelehrt.“ Weil ihr die Tradition so sehr am Herzen liegt, hat die Mali schon 2011 das Buch „Echt Südtirol!“ geschrieben – mit 85 Rezepten aus der Bergbauernküche. Darunter auch die



Der Baumannhof oberhalb von Bozen ist den Abstecher allemal wert

„Strauben“, eine Süßspeise, die in Südtirol auf keinem Kirchtag fehlt, und die hier am Baumannhof mit Blick auf den Rosengarten besonders lecker schmeckt.

Derweil finden sich unten in der Stadt zwar auch zahlreiche bäuerliche Produkte auf den Speisekarten, aber dort geht



Hausgemachte Schlutzter mit Parmesan

es was die Spreizung des Angebots angeht, weit weniger streng zu als bei der Mali. Vor allem, weil hier seit fast 100 Jahren aus politischen Gründen Tiroler und italienische Kultur eine außergewöhnliche Melange eingegangen sind: Nach der Annexion Südtirols durch Italien im Jahr 1920 siedelte Rom zahlreiche Bürger aus Süditalien um, vor allem nach Bozen.

Das bereichert bis heute auch die Kochtöpfe der Gastronomie.

„Die Vielfalt unserer Küche sieht man in jedem Lokal schon auf der Menükarte, vor allem dieses typische Zusammentreffen italienischer und mitteleuropäischer Zutaten“, erzählt Roberta Agosti, Tourismus-Chefin von Bozen. „Die eher deftigen Rezepte aus Österreich vermischen sich mit der Leichtigkeit der italienischen Küche. Neben den Schlutzern und den Knödeln finden sich Octopus und Puntarelle auf den Karten.“ Da Bozen viele

Jahrhunderte lang eine bedeutende Handelsstadt war, standen zudem Gewürze im Überfluss zur Verfügung. Besonders beliebt sind etwa Nelken und Zimt, die mit heimischen Wildgerichten harmonisieren.

Ein typisches Beispiel für die kulinarische Melange ist das Restaurant „In Viaggio“. Die edle Location, mitten im schönen Garten des Parkhotels Luna Mondschein gelegen, zeichnet sich durch einen minimalistisch eingerichteten und bewusst kühl gehaltenen Saal aus. Dezentle Beleuchtung und Dekoration rücken die ku-



Einfach köstlich: Sardellen mit geröstetem Weißbrot



Die knusprige Süßspeise „Strauben“ fehlt auf keinem Südtiroler Kirchtag

linarischen Kreationen von Claudio Melis in den Mittelpunkt. Der Name des Lokals ist auch Programm in der Küche: Von seinen früheren Stationen zwischen Alta Badia, Karibik, Saudi Arabien und Dubai hat der 2019 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Koch zahlreiche Inspirationen mitgebracht und bringt sie nun, gepaart mit mexikanischen Einflüssen eines langjährigen Kollegen, in Bozen mit italienischen Produkten auf den Tisch.

„In Viaggio, das sind neun Gerichte mit Zutaten aus aller Welt, verarbeitet mit Ethik und Respekt, die, eingebunden in meine Geschichten von gestern, heute und morgen – in einer kulinarischen Reise zu einem einzigartigen Sinneserlebnis miteinander verknüpft sind“, beschreibt der Küchenchef mit sardischen Wurzeln und Bozener Vergangenheit seine Philosophie. Auf den Tisch kommen dann ausgefallene Kreationen wie geschmorte Artischocke mit Schnecken und Eukalyptus-Jus, Tortelli mit Hasenfüllung an goldenem Apfel und Sauce Royale oder



Philippinischer Thunfisch auf schwarzem Quinoa

Hucho Hucho, ein Donaulachs, begleitet von Möhren und Kastanien an feiner Estragonsauce. Zu jedem Gericht empfiehlt Claudio Melis biodynamische Weine, die er passend zum Menü ausgewählt hat.

Gediegen Südtirolerisch ist dagegen Bo-

Überraschender Teller: Carpaccio vom sous vide gegarten Kaninchen



zens älteste, im neugotischen Stil erhaltene Gaststube im Wirtshaus Löwenkeller mit Jugendstilkachelofen und Original-Fresken des Bozener Malers Alfred Stolz. Das edle und gleichzeitig ungezwungene Restaurant mit dazugehöriger Weinhandlung residiert in einem Gebäude aus dem 16. Jahrhundert. Es lohnt sich, vor dem Niedersitzen einen spritzigen Aperitif im stylischen Loungebereich zu nehmen und sich anschließend von Inhaber Michael Meister in den Weinkeller führen zu lassen, der gleichzeitig auch eine Enothek ist. Zwischen den dicken Mauern aus dem Jahr 1280 lagern hier 1000 Etiketten. Der Gast kann sich auch einen der edlen Tropfen aussuchen und mit einem Service-Aufpreis von zehn Euro auf den Straßenverkaufspreis an den Tisch bringen lassen.

Bei den Speisen überrascht Chefkoch Davide Franco mit überaus schmackhaften und überraschenden Kompositionen wie gratinierten Jakobsmuscheln in der Orangenblütenkruste, Carpaccio vom sous vide gegarten Kaninchen, Puntarelle mit Kürbiscreme und Brotchips, Tartar vom Philippinischen Thunfisch auf einer Kachel aus schwarzem Quinoa mit Gemüsebrunoise, Mango und Wan-Tan-Krokant sowie typisch südtirolerischen Lagrein-Tortelloni mit Villnösser Brillenlamm-Füllung.

Der Duft der weiten Welt weht dagegen durch die ehrwürdigen Jugendstilgemäuer des Parkhotels Laurin. Das mit drei Hauben (15,5 Punkte) im Gault Millau bewertete Restaurant Laurin gehört zwar zum Hotel, aber Bozner und auswärtige Gourmets gleichermaßen geben sich hier ein Stelldichein, um die Künste von Chefkoch Manuel Astuto zu genießen. Der Bozener mit Mutter aus dem Vinschgau und Vater aus Cefalu in Sizilien hat seit neun Jahren den Bogen raus, mediterrane Leichtigkeit und alpine Aromen auf dem Teller zu köstlichen Gerichten zu vereinen. So lange jedenfalls arbeiten er und seine Küchenbrigade schon im Laurin zusammen. „Ich bin immer der erste der am Vormittag in der Küche ist und auch gerne bis zwölf Uhr blödelte. Aber von Mittag bis halb drei und am Abend von sieben bis halb elf muss höchste Konzentration herrschen, anders geht das nicht“, lächelt Manuel. Denn neben dem Restaurant kocht sein Team auch für 320 Bankette, die jährlich im Hotel stattfinden.

„In meiner Küche spielt der Süden eine große Rolle. Aber vor allem ist mir wichtig, dass ich die Leute wach halte mit einem Menü. Dabei ist der Anfang genauso wichtig wie der Schluss, denn beides hinterlässt den bleibendsten Eindruck“, sagt der 36-Jährige, der an 14 Tagen im Jahr für den Dalai Lama kocht, aber auch



Manuel Astuto vom Restaurant Laurin kocht auch für Hollywoodstars und den Dalai Lama

regelmäßig in die USA fliegt, wenn Kinostars wie Gerald Butler aus Hollywood oder Eishockey-Profis aus der NHL allzu große Lust auf sein Risotto mit Burgundertrüffel verspüren. Dabei gehört „Fair Cooking“ zu seiner Philosophie, für die er seine Zutaten im fairen Handel und auf Südtiroler Bauernmärkten einkauft – vom sizilianischen Wildfangfisch bis zum Vinshger Käse.

Auf seiner Karte stehen 30 Gerichte, die immer frisch und express gekocht werden, alles Brot wird in der Laurin-Küche

selber gebacken. Die Verbindung von Bozen und Italiens Süden kommt etwa bei der Vorspeise mit in Lagrein geschmortem Aal mit Blumenkohl und Topinambur auf den Teller. Die Zwischengerichte bieten Sardische „Culurgiones“ gefüllt mit violetten Kartoffeln, Bergkäse und Schwarzkohl-Creme oder südtirolerischer Oktopus „Scialatielli“ und Cannellini-Bohnen Duett im Krustentierfond genauso wie heimische Schüttelbrot-Tagliatelle, gefüllt mit Hirschragout an Wurzelgemüse oder Südtiroler Gerstensuppe mit einheimischem Jungschwein-Karree. Zu den Glanzlichtern bei den Hauptspeisen gehört die getrüffelte französische Perlhuhnbrust mit La Ratte Kartoffeln und Balsamico-Perlwiebeln ebenso wie der Südtiroler Alpensaibling im Kartoffelfond an knusprigem Wildreis. Bei der Nachspeise verzaubern die mit Rohrzucker flambierte katalanische Kastaniencreme und Kastanien-Eis wie der schwarze Wintertrüffel, mit Schokolademousse und Mango. Apropos „wach halten“: Große Augen machen ausnahmslos alle Gäste, wenn als kleiner Gruß aus der Küche das Predessert serviert wird – eine kleine Badewanne, gefüllt mit Mango-Ananas-Pürée und Milchschaum, auf deren Rand eine Mini-Badeente aus Mango-Marzipan sitzt.

Natürlich findet sich in Bozen auch die rein Südtirolerische Küche. Zum Beispiel im Gasthaus Vögele. Hier finden sich alle ein, deren Gaumen sich nach deftiger Wirtshaus-Kost nach altbewährten Rezepten sehnt – vom Kalbs-Wiener-

schnitzel, über das Knödelkistl, zu den Erddäpfelblattln und den Marillenknedeln. In den gediegenen Stuben trifft man sich zum Kaffeeeklatsch, zu einem kleinen Brunch, zum Mittagstisch oder einfach zu einem Glas Wein in geselliger Runde. Dem Lokal wurde übrigens auch als einem von neun Südtiroler Gasthäusern vom Michelin-Guide kürzlich der „Bib Gourmand“ für sorgfältig zubereitete und gleichzeitig preiswerte Mahlzeiten verliehen.



Südtirolerischer Oktopus „Scialatielli“ und Cannellini-Bohnen Duett im Krustentierfond

Dennoch geht es hier noch lange nicht so bodenständig zu, wie weiter oben auf dem Hof von Mali Baumann, die tapfer für den Erhalt der Südtiroler Mundart kämpft: „Meine Kinder haben kürzlich zu mir gesagt: Mutti wir gehen in die Stadt zum brunchen! Da habe ich gefragt: Woas gehts? Dann haben sie es mir erklärt, und ich hab’ nur gesagt: Aha, ihr macht’s Halbmittag!“

Fotos: Heiner Sieger, Parkhotel Laurin, Annette Fischer, Lineematische

Restaurant Laurin
www.laurin.it

Restaurant InViaggio
www.inviaggiatoristorante.com

Restaurant Löwengrube
www.loewengrube.it

Restaurant Vögele
www.voegele.it

Baumannhof
www.facebook.com/beimbaumannhof

Im Restaurant „Laurin“ des gleichnamigen Jugendstilhotels weht nicht nur in der Küche der Duft der weiten Welt



Warum denn in die Ferne schweifen, wo die Schweiz doch liegt so nah!



Genfer See mit Burg Chillon

Gour-med

Diese leicht abgewandelte Erkenntnis, wer sonst als Goethe hat's gesagt, lässt sich mit gutem Gewissen auf die Schweiz als Urlaubsland, auch in Corona Zeiten, anwenden. Tourismus war und ist in dem Viersprachenland schon seit vielen Jahrzehnten der am besten entwickelte Wirtschaftszweig. Die größten, schönsten und luxuriösesten, aber auch teuersten Hotels der Welt wurden schon vor mehr als einhundert Jahren in allen eidgenössischen Kantonen errichtet.

Die Frage, welche Region, welcher Kanton oder welche Stadt die schönsten Seiten der Schweiz zeigt ist nicht leicht, beziehungsweise gar nicht, zu beantworten. Eine der attraktivsten Regionen ist die Schweizer „Riviera“ am Genfer See, dem französisch sprechenden Teil, mit dem Kanton Vaud bzw. dem Waadtland.

Verzaubernd und beeindruckend bietet sich, einem Gemälde gleich, alles was man sich für einen entspannten Urlaub wünscht. Berge, Seen, reizende kleine

Städte, viel Natur, natürlich feine Hotels und eine erstklassige Gastronomie, die auch Gourmets beglückt.

Die an den Genfer See grenzenden Orte strahlen eine behagliche Eleganz aus. Viele der Häuser sind gut erhaltene, renovierte Gebäude der „Belle Époque“. Sie strahlen ein Flair aus, das, es mag mit an der Sprache liegen, eher an eine französische Mittelmeer-Region erinnert, als an ein typisches Schweizer Städtchen.

Lausanne, am Nordufer des Sees, quasi in der Mitte zwischen West- und Ostteil gelegen, mit einer weltbekannten Universität für Wirtschafts- und Rechtswissenschaften an der schon viele Manager internationaler Konzerne ausgebildet wurden, ist aber auch eine Kulturstadt mit vielen Museen und bekannten und weniger bekannten Künstlern.



Wasserspiele modern interpretiert

Ein Beispiel ist die Collection de l'Art Brut, hier werden Kunstwerke von Kranken, Gefangenen oder Außenseitern gezeigt. Eine Referenz an autodidaktische Kunst.

Sehenswert, schon der Architektur wegen, ist das Olympia Museum. Die Aus-



Symbolträchtige Figuren vor dem Olympiamuseum

stellung ist eine Exkursion in die Sportgeschichte, leider mit den fehlenden Hinweisen unrühmlicher Doping-Vorfälle.

Hier in Lausanne steht auch das Elternhaus von Le Corbusier, dem „Schrittmacher“ moderner Architektur.

Wer durch die Innenstadt von Lausanne schlendert wird schnell merken, dass Shopping in Lausanne mehr ein Lebensgefühl als nur ein Käuferlebnis ist. Viele kleine Boutiquen bieten alles was das Herz begehrt und mehr - vom Luxusprodukt bis zu handwerklich gefertigten Waren wird jeder Wunsch erfüllt.

Erschöpften Gourmets empfehlen wir zum entspannenden Genuss die „Brasserie de Montbenon“. Bei schönem Wetter lässt es sich hier auf der herrlichen Terrasse mit regionalen Speisen, zum Beispiel der Käsespezialität Malakoff und dem berühmten lokalen Chasselas-Wein (Gut-edel) gut aushalten.



Sonnenterrasse der Brasserie de Montbenon

Gutes Essen, oder besser Kulinarik, wen wundert's, ist ein ganz wichtiges Thema, nicht nur in der Ufergastronomie rund um den See.

Der Kanton Waadt, stark frankophil geprägt, ist eine Region mit kulinarischen Besonderheiten, die von Gourmets aus aller Welt sehr geschätzt werden. Die hohe Kunst des Kochens auf das berühmte Schweizer Käse-Fondue zu beschränken greift nicht weit genug. Frischer Fisch aus den Seen, Bio-Fleisch von Almrindern, feiner Ziegenkäse, delikate Wurstwaren und nicht zuletzt handwerklich gebackenes Brot, das einen zum Dauerverzehr verleitet, dazu die Vielfalt einheimischer Weine aus den Terrassen des Lavaux, die seit 2007 zum UNESCO Weltkulturerbe gehören, Genießerherz was willst du mehr?

Wer mehr über – gesunde – Ernährung wissen möchte, dem empfehlen wir das „alimentarium“, ein Museum, in dem sich alles um Speisen und Nahrungsmittel dreht und viel Wissenswertes über Essen und Glücksgefühle durch Genuss.

Der Genfer See oder auch Lac Léman, wie die Schweizer ihn nennen, war schon immer, wegen seiner unvergleichlichen Lage inmitten der Jura Alpen, des mediterranen Klimas und der Nähe zu Frankreich, ein beliebtes Ziel internationaler Prominenz.

Freddie Mercury, Charlie Chaplin, Coco Chanel oder Audrey Hepburn haben sich hier so wohl gefühlt, dass es ihre zweite Heimat wurde. Viele blieben bis an ihr Lebensende. Andere wie die Musiker Tschaikowski, Strawinsky oder Mahler, aber auch viele Literaten, suchten und fanden hier Inspiration und Entspannung. Seit 2016 gibt es in Corsier-sur-Vevey, in dem ehemaligen Landsitz Charlie Chaplins „Manoir de Ban“, ein Charlie Chaplin Museum, zum Gedenken an den unvergesslichen, großen Künstler der Stummfilmzeit.



Verewigt für immer: Freddie Mercury

Nicht unerwähnt sollte bleiben, der vielreisende Goethe war auch hier am Genfer See gern gesehener Gast.

Am östlichen Teil des Lac Léman befindet sich eine der ältesten Schweizer Burgen, das Château Chillon. Urkundlich wurde die Burg erstmals im Jahr 1150 erwähnt. Strategisch günstig baute man das Schloss an der Straße von Lausanne Richtung Grosser St. Bernhard als Zollstation und damit wichtige Einnahmequelle der damaligen Herrscher derer von Alinges. Da Chillon auf einer Halbinsel in den See gebaut wurde war sie gut zu verteidigen und ein sicherer Platz. Schon nach kurzer Zeit übernahmen die Savoyer die Herrschaft und blieben dort. Die sehr gut restaurierte Burg ist ein Spiegel Jahrhundert alter Geschichte der Region. Hier lässt sich die Entwicklung des Mittelalters sehr gut erkunden. Herrliche Fresken



Konservierte Schweizer Geschichte: Château Chillon



Fresken im Château Chillon

zeugen von dem komfortablen Leben der Burgherren. Eine Führung durch die lange Geschichte der Burg ist ein Erlebnis und ein Blick in die Vergangenheit, der sich lohnt und uns bewusst macht in welchen lebenswerten Zeiten wir sind. Es lohnt sich einen fachkundigen Führer zu engagieren der sehr präzise über die „ruhmreiche“ Vergangenheit von Chillon berichten kann.

An der Uferpromenade oder mindestens in Seenähe stehen die herrlichen Grand-hotels mit ihren prachtvollen Fassaden und Parkanlagen die geradezu prädestiniert sind einen luxuriösen Aufenthalt zu garantieren.

Französisches Flair, stilvolles Ambiente und eine noch immer beeindruckende Eleganz sowie lässige Weltoffenheit sind signifikant für diese Region.

Ob Montreux, Vevey, Corseaux, oder Lausanne, alle sind unvergleichlich, einzigartig und ein inspiratives Erlebnis. Flanieren in Vevey, dazu lädt die herrliche Uferpromenade ein. Kleine Cafés, Bistros und Restaurants an der Promenade sowie stylische Boutiquen prägen das Leben und erinnern an die Côte d'Azur, die ja auch Namensgeber für die Schweizer Riviera ist.

Die berühmte „Gabel“, eine acht Meter hohe, im See stehende Statue und das in Nachbarschaft stehende „Chaplin-Denkmal“ sind zwei der beliebtesten Fotomotive für Touristen.

Das Grand Hotel du Lac ist seit 1868 eines der besten Häuser der Region mit einer weit über die Grenzen bekannten und ausgezeichneten Gourmet-Küche. Der Küchenchef Thomas Neeser, ehemals Chefkoch des Restaurants (Esszimmer) Lorenz Adlon im gleichnamigen Berliner Hotel, hat sich dort einen festen Platz unter den besten Köchen der Schweiz erkocht.

Blick über die Dächer von Lausanne



Ein bleibendes Erlebnis, Schiffstour auf dem Genfer See



Fischcarpaccio in der Auberge de l'Onde

In Saint-Saphorin, romantisches kleines Dörfchen inmitten der Weinberge, nahe Vevey, ist das Restaurant „Auberge de l'Onde“ eine Pilgerstätte für Genießer. Der Besitzer, Jérôme Aké Beda, Sommelier mit Leidenschaft und ebenso viel Kompetenz, ist ein sehr sympathischer Gastgeber, der nicht nur seine Gäste kulinarisch verwöhnt. Seine spannenden Geschichten über Aromen und Wein sind appetitanregend und ergänzen unterhaltsam das Menu. Er lebt was er isst und ist:

Das Waadtland bietet nicht nur wanderaktiven Urlaubern die zauberhafte Landschaft zu entdecken. Die sehr gut ausgebauten Wege durch die Weinberge führen häufig direkt zu den Winzern, die gerne Gäste bewirten und einen Blick hinter die Kulissen des hiesigen Weinanbaus erlauben.

In dem Winzerdorf Rivaz, fußläufig in ca. einer Stunde vom Restaurant Auberge de l'Onde zu erreichen, lädt der Besitzer des Weingutes Domaine Chaudet zu einer Weinverkostung ein. Obwohl – oder vielleicht gerade deswegen – das Weingut zu den eher kleineren in der Region gehört



Leidenschaftlicher Gastgeber und Sommelier Jérôme Aké Beda

sind die Weine von exzellenter Qualität und mehrfach ausgezeichnet.

Leider nicht für jedermann erschwinglich, die Weine sind nicht zu teuer, sie sind jedes Jahr nach kurzer Zeit ausverkauft, schade!

Vaud oder der Kanton Waadtland beeindruckt jeden Besucher. Die abwechslungsreiche Natur, die Vielfalt der Angebote, ob kulturell, sportlich oder kulinarisch, sind so zahlreich und interessant, nicht nur in der sommerlichen

Urlaubszeit, dass man Monate braucht um nur einige kennenzulernen und zu genießen. Ein Grund mehr wieder herzukommen.

Die Tourismusorganisationen vor Ort bieten durch die Prepaidcard „Vaud à la Carte“ viele finanzielle Vorteile für Urlauber. Vom vergünstigten oder freien Eintritt in die Museen bis hin zur Bootstour auf dem See. Entscheiden müssen Sie aber selber.

Fotos: Gour-med,
Tourismusorganisation/Genferseegebiet

Infos:

www.region-du-leman.ch
www.genferseegebiet.ch

Prepaid Carte

www.myvaud.ch/alacarte

Olympisches Museum

www.olympic.org/museum

Hotel de la Paix Lausanne

www.hoteldelapaix.net

Brasserie de Montbenon

www.brasserie-demontbenon.ch

Hotel Eurotel Montreux

www.eurotel-montreux.ch

Fairmont Hotel Restaurant Jazz Café

www.montreuxjazzcafe.com

Alimentarium

www.alimentarium.org/de

Chaplin Statue

www.montreuxriviera.com/de/P979/statue-charlie-chaplin

Restaurant Auberge de l'Onde

www.aubergedelonde.ch

Grand Hotel du Lac, Vevey

www.ghdl.ch

Domaine Chaudet

www.vins-chaudet.ch

Musée Atelier Audemars Piguet

www.museeatelier-audemarspiguet.com

Burg Chillon

www.chillon.ch



Malerische Weinlandschaft im Waadtland mit Blick auf Saint-Saphorin

Mythos am Meer

Das Hotel du Cap Eden-Roc in Antibes wird 150 Jahre alt

Andrea Willen

Es ist der Rettungsring, der alle Blicke auf sich zieht. Er verspricht Sicherheit beim Bad in einem Pool, der tollkühn über den Klippen thront. Der Schriftzug darauf ist fast so legendär wie die Gäste, die er vor dem Untergehen bewahren soll: In zierlicher Art Deco-Schrift steht da auf weißem Grund: Eden Roc.

Der Pool hoch über dem Meer wurde im Kriegsjahr 1914 in den Basalt des Felsen gesprengt. Gleich daneben thront seitdem auch der Eden Pavillon. Er diente berühmten Männern als Rückzugsort, beim High Tea sollen sich hier Majestäten, Minister und Maharadschas zusammen gefunden haben. Die Anfänge der Hotellegende reichen noch einige Jahrzehnte weiter zurück: In den späten 1860er Jahren wünschte sich Hyppolite de Villemessant, der Gründer des Figaro, hier direkt am Meer ein „Refugium für ausgebrannte Schriftsteller und Künstler“. Tatsächlich sollte das Haus, das 1863 als ‚Villa Soleil‘ erbaut wurde, einfach ein großartiger Anziehungspunkt für Kreative der Belle-Epoque werden. Schon damals sprengten die Baukosten jedes Budget, die 636.121,62 Franken wurden von einem Konsortium aufgebracht, zu dem neben französischen Investoren auch russische Aristokraten wie Graf Stroganoff gehörten.

Ein Auftakt für Gourmets

Erst sieben Jahre später wurde das Haus zum Hotel: Am Abend des 26. Februar



VIPs gingen stilvoll baden im ‚Club Nautique‘



Palasthotel in spektakulärer Lage über dem Meer

1870 – also vor 150 Jahren – eröffnete das „Grand Hotel du Cap“, wie es damals noch hieß, mit einem rauschenden Fest. Kellner in Livrée servierten den Gästen, die an zwei langen Tafeln Platz genommen hatten, ein Festmenü, das nicht weniger

In den Fels gesprengt: der legendäre Pool



als 15 Gänge umfasste. Die Tische bogen sich unter den Köstlichkeiten: Auf großen Platten türmten sich Meeresfrüchte aus der Bretagne, balancierten die Ober gebratene Fasanen, gefüllt mit Trüffel aus dem Perigord. Bis in die frühen Morgenstunden wurde gefeiert. Ein fulminanter Auftakt! Ganz so rauschend aber ging es zunächst nicht weiter – das Haus und sein gut neun Hektar großer Park gingen durch mehrere Hände und den meisten Besitzern fehlte es an Fortune. Erst 1889 konnte der italienische Hotelier Antoine Sella das nun glanzvoll renovierte Haus zu einem gesuchten Ort der High Society machen. Er war es auch, der den „Eden Roc Pavillon“ bauen ließ und direkt daneben das Meerwasser-Schwimmbecken.



Der Herzog und die Herzogin von Windsor mit André Sella

Das Hideaway der VIPs

Hier badeten seit jeher nur die wenigen Glücklichen, die als Gast im Palasthotel an der Côte d'Azur residieren können. Ein Hideaway, in dessen weitläufigen Gärten sich Ruhe finden lässt und Abstand, ein Refugium für jene, die es sich leisten konnten und können, denn natürlich ist das Haus einer der exklusivsten Orte der Welt. Zu den prominenten Gästen des

Liegestuhl und ein Blick auf ihre endlosen Beine lässt ahnen, warum nicht nur Joseph Kennedy die Dietrich verehrte. Ihr Lieblingsplatz im Eden Roc soll übrigens ein Tisch auf der Terrasse hoch über dem Pool gewesen sein, ganz vorne, wo der Blick ungestört übers Meer schweifen kann.

Ein Ort der Künstler inspiriert

Der Blick über die Bucht faszinierte viele, auch Maler kamen, um Inspiration und Erholung zu finden: Marc Chagall genoss tagsüber die Privatheit einer Strandkabine, um zu malen – an der Rezeption der ‚Cabanes‘ im Pavillon Eden-Roc kann man eine seiner Skizzen bewundern. Auch Picasso kam hierher und soll sogar die Speisekarte gezeichnet haben. Kein Geringerer als Jacques Henri Lartigue



Marlene Dietrich 1938 im Eden Roc

Wie sie liebten auch andere Musiker und Schriftsteller den Ort – im Sommer 1931 etwa schrieb Stefan Zweig ins Gästebuch: „Dankbar für Himmel, Landschaft und Stille um dieses gesegnete Haus.“ 1934 erschien der Roman „Zärtlich ist die Nacht“ von Francis Scott Fitzgerald, der mit seiner Frau Zelda Sayre ganz in der Nähe im Hôtel ‚Belles Rives‘ residierte und als Chronist der Golden Twenties vor allem mit seinem Buch über den „Großen Gatsby“ berühmt wurde. Sein stark autobiographischer Roman spielt in und um das „Hotel du Cap“, dem „summer resort of notable and fashionable people“, und schildert das süße und auch dekadente Leben amerikanischer Millionäre der 1920er Jahre an der französischen Riviera – ein Leben mit ausschweifenden Partys und nicht immer einfachen Beziehungen. Das Hotel bot in dieser Zeit Gästen wie Charlie Chaplin und Rudolph Valentino eine besondere Bühne, sie genossen das Dolce Vita im „Club Nautique“ des Hotels und Fotos zeigen, wie stilvoll und ‚posh‘ man sich zum baden und sonnen traf. 1962 verfilmte Henry King Fitzgeralds Roman mit Jennifer Jones, Jason Robards und Joan Fontaine. Er drehte dafür natürlich auch am Originalschauplatz.



Elegante Gäste um 1920 auf den Terrassen

Hotels zählte unter anderem auch Edward VIII, der hier 1937 mit Wallis Simpson während ihrer Flitterwochen Zuflucht vor den Paparazzi fand. Was das Paar am Hotel schätzte, waren die Diskretion, der fabelhafte Service und nicht zuletzt die einzigartige Lage.

All das lockte auch die Kennedys nach Antibes: John F. Kennedy, damals 21, vergnügte sich im Sommer 1938 mit seinen acht Geschwistern am Pool, während Vater Joseph Kennedy mit Marlene Dietrich flirtete. Ein berühmtes Foto zeigt sie bei der Zeitungs-Lektüre am Hotelstrand im

hat übrigens die Fotos der Restaurant-Eröffnung 1920 gemacht – und 50 Jahre später verewigte der Fotograf Slim Aaron

Bei einem Segeltörn, so will es die Legende, entdeckten Maja und Rudolph-August Oetker im Sommer 1964 am Cap d'Antibes das Anwesen und verliebten sich vom Fleck weg in das Haus und seinen Park. Seitdem gehört es zur Oetker Collection exklusiver Hotels an außergewöhnliche Orten.

nicht nur das lässige Leben am Pool, sondern vor allem auch Yoko Ono und John Lennon, die auf den Felsen fürs Foto posierten.

Seit dem Ende der 1960er Jahre ist das Haus während der Filmfestspiele in Cannes ein Refugium für unzählige Weltstars aus Hollywood. Die Atmosphäre hat

ein bisschen etwas von einem Klassen-treffen. In der Bellini Bar trifft man dann Sharon Stone oder Jennifer Lopez, Sylvester Stallone und Bruce Willis. Auch George Clooney und Brad Pitt erholen sich hier gerne vom Trubel des Festivals. Von Cannes zum Eden-Roc sind es mit dem Boot nur fünf Minuten. Manche Gäste kommen mit der eigenen Yacht, und ankern direkt in der Bucht. Da wird es schon

Die Champagner Lounge lädt zum Sundowner



mal eng in der Bucht der Milliardäre, wie die Boulevard-Presse sie spöttisch nennt. Das Hotel besitzt zudem selbst einige Boote, um die Gäste übers Meer zu den Events zu bringen.

Speisen mit Aussicht: Terrasse des Gourmet-Restaurants



Die Eden Roc-Suite verbindet zeitgemäßen Luxus und Tradition

Viel Tradition – doch ewig jung

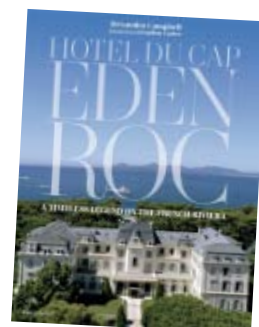
Ist der Festival-Trubel vorüber, gehört das Hotel wieder jenen, die der Welt da draußen gerne ein wenig entkommen wollen. Lange bevor das ‚digital detox‘ erfunden war, waren Mobiltelefone am Pool verboten, hatten die Zimmer kein

Fernsehen. Inzwischen hat nicht nur High-Speed WLAN Einzug gehalten, man nimmt sogar, nach langem Zögern, Kreditkarten an. Doch bis heute ist das „Hôtel du Cap-Eden Roc“ ein äußerst traditionsbewusstes Grandhotel. 2016 wurde es zum „Palace“ gekürt, ein Titel, mit dem die Franzosen exquisite Hotels der Luxusklasse auszeichnen. Ein bisschen anachronistisch ist er schon, der Mix aus modernem Luxus und klassischem, etwas altmodischem Service. Und ein bisschen aus der Zeit gefallen darf die Hotel-Legende auch sein: Immerhin wird sie in diesem Jahr unglaubliche 150 Jahre alt.

Fotos: Archiv Eden Roc

Hotel du Cap Eden-Roc
Boulevard JF Kennedy
06601 Antibes / France
E-Mail: reservations.hdcer@oetkercollection.com
www.oetkercollection.com

Alexandre Campbell hat zum 150. Geburtstag ein Buch über das Hotel geschrieben – mit bisher unveröffentlichten Photos: „Hotel du Cap Eden Roc: A timeless legend“, Flammarion, Paris.



SUDSUDAN © Isabel Cortiier



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

Golfparadies Vietnam von Nord nach Süd

Wer in das Golfparadies Vietnam reist, beschäftigt sich meist vorher lange mit der richtigen Reisezeit – gar nicht so einfach bei diesem 1700 Kilometer langgestreckten Land! Auch wichtig: Nicht alle Golfplätze können ohne Mitgliedschaft bespielt werden. Die Agentur Indochina Travel Services (ITS) Vietnam hat sich unter anderem auf Golfreisen spezialisiert. Deren Golfpakete durch Vietnam können bei deutschen Veranstaltern gebucht werden.

Nordvietnam

Die beste Zeit, in Nordvietnam Golf zu spielen, sind März, April, September und Oktober. Im Winter ist es kalt und nass, vor allem in den höher gelegenen Regionen. Im Sommer ist die Luftfeuchtigkeit sehr hoch.

Nur 36 Kilometer westlich von Hanoi liegt der BRG Kings Island Golfplatz – er gilt als einer der Besten in Vietnam



ITS Vietnam empfiehlt für den Norden des Landes diese Golfplätze:

- Sky Lake Resort & Golf Club
- BRG Kings Island Golf Resort
- Stone Valley Golf Resort
- Chi Linh Golf Course and Country Club

„Mein liebster Golfplatz ist der BRG Kings Island, da er so schnell von Hanoi aus zu erreichen ist. Der Clou: Man fährt drei Minuten mit dem Speedboat zu einer wunderschönen Insel und spielt dort in herrlicher Landschaft Golf. Das ist für mich die

absolute Entspannung von der Hektik der Stadt“, findet Thuy Tran, Director von ITS Vietnam.

Zentralvietnam



Montgomerie Links wurde von Colin Montgomerie designed und ist unter den Top 10 Golfplätzen in Vietnam

Die zentrale Region von Vietnam lässt sich klimatisch in zwei Bereiche einteilen: Rund um Da Nang und Hoi An ist es von Februar bis Mai angenehm warm. Von Oktober bis Februar ist hier Regenzeit. Im etwas südlicher gelegenen Hochland von Da Lat wiederum gilt die Zeit zwischen November und Mai als beste Reisezeit. Zwischen Juni und Oktober ist Regenzeit.

Die Experten von ITS Vietnam empfehlen in der Zentralregion diese Golfplätze:

- Laguna Golf Lang Co
- Montgomerie Links
- Dalat Palace

Südvietnam

Südvietnam liegt in der tropischen Zone. Hier ist es das ganze Jahr über relativ warm. Als beste Reisezeit gilt die Zeit zwischen Dezember und April. In der Regenzeit von Mai bis September regnet es meist einmal am Nachmittag eine Stunde lang – danach ist es aber trocken.

The Bluffs Ho Tram Strip: Dieser 18-Loch Golfplatz ist auf Platz 35 der 100 besten Golfplätze weltweit



Besonders empfohlene Golfplätze im Süden sind:

- The Bluffs Ho Tram Strip
- Long Thanh Golf Course
- KN Golf Links

Einige generelle Tipps von den Golf-Experten:

- Der durchschnittliche Preis für eine Runde auf einem 18-Loch Golfplatz liegt zwischen 80 und 180 USD. Das beinhaltet die Green Fee und die Gebühr für den Caddy. Der Preis variiert je nach Wochentag.
- Ein Caddy muss immer dabei sein – Trinkgelder sind nicht in der Gebühr enthalten. Empfehlungen liegen dafür zwischen 15 und 20 USD pro Caddy pro Tag.
- Am besten ist es, möglichst früh morgens Golf zu spielen. Dann sind die Temperaturen meist gut auszuhalten und die Sonne scheint noch nicht so heiß.
- Auf den meisten Golfplätzen kann man sich Schläger ausleihen. Die Gebühren hierfür liegen zwischen 60 und 80 USD. Übrigens: Gäste, die mit Vietnam Airlines oder Lufthansa aus Frankfurt anreisen, können eine Tasche Golfgepäck umsonst neben ihrem normalen Gepäck mitnehmen.

Golftouren von Indochina Travel Services durch Vietnam sind buchbar über verschiedene deutschsprachige Veranstalter, wie zum Beispiel: Perfect Round, mach 2 Sports Tours Entertainment GmbH und die österreichische OMEGA Reisen GmbH.

Fotos: BRG Kings Island Golf Resort, Montgomerie Links, The Bluffs Ho Tram Strip

www.itsvietnam.com

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.

Johann Lafer macht den Schnitt

Allesschneider Premium Cut „Johann Lafer Edition“ von Graef bringt einen Hauch von Sterneküche in jedes Haus

Kochprofis wissen seit eh und je: Für intensive Gaumenfreuden braucht es nicht nur die besten Zutaten, sondern auch die perfekte Küchenausstattung. Dazu gehört für Sternekoch Johann Lafer unbedingt ein professioneller Allesschneider. „Gleichgültig, um welche Zutat es sich handelt: Hauchdünne Scheiben geben die Aromen besser frei und verkürzen beim Kochen die Garzeiten. Zudem bleiben Lebensmittel, die am Stück gekauft und erst bei der Zubereitung geschnitten werden, länger frisch.“ Marktführer Graef hat jetzt die Erfahrung des beliebten Fernsehkochs genutzt und sie in die Entwicklung seiner neuen Premium Cut „Johann Lafer Edition“ einfließen lassen.

Die anthrazitfarbene Vollmetallmaschine – made in Germany – weist die Graef-typische, freitragende Konstruktion auf. Dank ihrer kompakten Abmessungen passt sie in jede Küche. Hochwertig beschichtet, mit einer schwarzen Glasbodenplatte und der Signatur von Johann Lafer versehen, ist die Premium Cut selbst ein Augenschmaus.

Was an dem edlen Gerät auffällt, ist seine Schrägstellung um 15 Grad. Dies vereinfacht die Bedienung gleich doppelt: Auf der einen Seite wird das Schneidgut opti-



mal gegen das Messer angedrückt, ohne nachhelfen zu müssen – auf der anderen Seite fallen die Scheiben ganz von selbst aufs Tablett. Zudem ist der Schlitten besonders leichtgängig, stabil und wegen seiner Kindersicherung völlig gefahrlos zu benutzen.

Ein weiteres Profi-Merkmal der Premium Cut „Johann Lafer Edition“ ist ihr glattes Edelstahlmesser, welches den Hauchschnitt anstandslos meistert. Ob Brot, Wurst, Käse, Obst, Gemüse oder Schinken, es eignet sich für jedes Schneidgut. Und sollte das Messer durch den vielseitigen Einsatz abstumpfen, kann es durch den mitgelieferten Diamant-Messerschärfer nachgeschliffen werden. Ein Messerwechsel wird hiermit überflüssig. Dank eines speziellen Safety-Verschlusses lässt es sich rasch und sicher zum Reinigen entnehmen. Das Messer und die variable Schnittstärkeneinstellung von 0 bis 20 mm machen die Maschine zum

perfekten Assistenten ins Sachen Sliced-Kitchen.

Mit der Premium Cut engagiert man sich zugleich ein ganzes Team nützlicher Helfer. So gehört etwa der innovative MiniSlice-Aufsatz von Graef zur Komplettausstattung. Auf den Schlitten aufgesetzt, liefert er über seinen Einfüllschacht selbst kleinstes Schneidgut wie Oliven, Radieschen oder Erdbeeren schnell und sicher ans rotierende Messer. Ein weiteres wertvolles Zubehör ist der diamantbeschichtete Messerschleifer. Nicht zuletzt schenkt Graef den Käufern der Premium Cut gleich noch eine schwarze SlicedKitchen-Kochschürze mit dem Logo des Starkochs und das Johann Lafer-Rezeptheft dazu.

Unser Tipp: Wer sich den Allesschneider Premium Cut „Johann Lafer Edition“ zulegt, hat den ersten Schritt zur eigenen Sterneküche schon getan. Im zweiten



Graef Premium Cut
„Johann Lafer Edition“



Dörrautomat DA 510 mit 10 Kunststofftablets

Schritt geht es nur noch darum, sich eine Scheibe von den Kochkünsten ihres Namenspaten abzuschneiden.

Graef steht für Qualität und solides Handwerk

Das kann man nicht nur an den Produkten erkennen, sondern lässt sich auch kulinarisch erfahren. Im Stammhaus in Arnsberg hat das Bistro „Mundwerk“ seine Türen seit Ende 2018 für neugierige Gäste geöffnet. Das Mundwerk Team wird hier für Gaumenfreuden sorgen. Dabei setzt man ganz auf die SlicedKitchen, die Küche der feinen Schnitte – und auf das Stullen-Revival: Im ‚Mundwerk‘ wollen wir Ihnen zeigen, was für ein kreatives Potenzial in den Allesschneidern und den anderen Graef-Geräten steckt.

Mit dieser kulinarischen Ausrichtung beweist Graef, dass sich bodenständige, regional verwurzelte und raffinierte, edle Küche nicht ausschließen. Vielmehr wird daraus ein spannendes Angebot, mit dem das Bistro „Mundwerk“ überrascht und überzeugt. Hier dürfen die Gäste im Stammhaus von Graef Sauerländer Handwerk neu erleben und genießen. In dem restaurierten Backsteingebäude, das an den Charme der alten Industriekultur erinnert, finden sich neben dem Bistro auch das Markenzentrum und das Management des Familienunternehmens.

Die neuen Dörrautomaten DA 508 und DA 510 machen noch mehr leckere Lebensmittel lange haltbar

Nachhaltigkeit ist eines der großen Themen unserer Zeit. Energie, Wasser und andere Ressourcen lassen sich unter anderem dadurch sparen, dass man Lebensmittel haltbar macht, statt sie ir-

gendwann ungenutzt wegzuerwerfen. Mit seinem ersten Dörrautomaten DA 506 hat es Graef jedem Haushalt ermöglicht, eine der ältesten und zugleich besten Konservierungsmethoden in der eigenen Küche anzuwenden. Seit März bringt das Arnsberger Familienunternehmen nun die neuen Modelle DA 508 und DA 510 auf den Markt. Sie verfügen über acht bzw. zehn Einschübe und erlauben es damit, noch mehr Lebensmittel in einem Arbeitsgang zu dörren. Zusammen mit den anderen Küchenhelfern der DeliKitchen stehen die Dörrautomaten täglich für eine nachhaltige und gesunde Ernährung bereit.

Ob Früchte, Gemüse, Fleisch, Fisch, Nüsse und viele weitere Lebensmittel – sie alle lassen sich mit den Dörrautomaten auf eine Art und Weise konservieren, die zugleich für guten Geschmack und für neue, leckere Rezepturen sorgt. Die alten Babylonier kamen schon vor 5000 Jahren auf die schlaue Idee, Obst mit Hilfe trockenen-heißer Wüstenluft zu konservieren. Die Geräte von Graef erzeugen das dazu nötige Trockenklima auch in unseren eher feuchten und kühlen Gefilden.

Zum Dörren setzt Graef auf die raffinierte Dry Balance-Technologie. Sie lässt die Temperatur im Inneren der Geräte stets um +/- 5 °C schwanken. So bleibt sie hoch genug, um den Lebensmitteln schonend Wasser zu entziehen und gleichzeitig tief genug, um dabei Vitamine, Enzyme und andere wertvolle Rohstoffe zu erhalten. Auch fermentierte Lebensmittel lassen sich herstellen. So kann man mit beiden Automaten auch einen gesunden, selbstgemachten Joghurt auf den Frühstückstisch zaubern. Die Graef-Automaten erlauben es, die für jedes Dörrgut optimale Temperaturen zwischen 30 und 70 °C einzustellen – etwa auf 57 °C für Obst, auf 52 °C für Gemüse, Kräuter und Fleisch oder

auf 46 bis 52 °C für Nüsse und Kerne.

Der DA 508 wird mit acht, der DA 510 mit zehn BPA-freien und spülmaschinenfesten Kunststofftablets geliefert. Damit lassen sich unterschiedliche Lebensmittel gleichzeitig und doch getrennt voneinander verarbeiten.

Dörren erweitert die kreativen Möglichkeiten in der Küche

Nicht zuletzt kommen die Dörrautomaten dem aktuellen Trend zur SlicedKitchen entgegen, der Küche der feinen Schnitte. Deshalb arbeiten der DA 508 und der DA 510 in der Küche Hand in Hand mit den Allesschneidern von Graef. Diese zerteilen beispielsweise Äpfel, Bananen, Zitrusfrüchte, Süßkartoffeln, Rote Bete, Tomaten – oder was auch immer – zunächst in hauchzarte Scheiben. Anschließend verarbeiten die Automaten das Dörrgut innerhalb weniger Stunden in aromatische Chips – um nur eine kreative Möglichkeit von vielen zu nennen.

Restaurant Mundwerk



Kurz: Die Empfehlung der neuen Dörrautomaten von Graef lautet, sie sind gern gesehene Küchenhelfer bei allen, die sich gesund, nachhaltig und abwechslungsreich ernähren und möglichst keine Lebensmittel verschwenden wollen.

Fotos: Graef GmbH & Co. KG, Gour-med

www.graef.de
www.graefsmundwerk.de



Dokumentation aus dem innersten Kreis der Macht

Der Raum, in dem alles geschah

Aufzeichnungen des ehemaligen Sicherheitsberaters im Weißen Haus

John Bolton
Das Neue Berlin, 640 Seiten, 28,00 Euro, ISBN: 978-3-36001-371-2

John Bolton diente 519 Tage als Sicherheitsberater unter Donald Trump, zumeist »in dem Raum, in dem alles geschah«. Mit beinahe täglichen Treffen zählte er zu den engsten Vertrauten des US-Präsidenten. Doch was er da sah, überraschte ihn. Er musste erfahren, dass es Trump gar nicht um das Wohl der Nation geht, sondern immer nur um Selbstinszenierung und darum, mit allen Mitteln wiedergewählt zu werden. So beantwortet Bolton die Frage, inwieweit Trump manipulativ auf die Regierung von Kanzlerin Merkel einwirkt. Er zeigt, wie Trump mit Hilfe des ukrainischen Präsidenten seine Gegner zu denunzieren versuchte. Bolton enthüllt Trumps erschreckende Inkompetenz in außenpolitischen und Verfassungsfragen: Der Präsident bietet Diktatoren seine persönlichen Dienste an, lobt die chinesischen Internierungslager und überlegt laut, mehr als zwei Wahlperioden zu regieren. Er weiß nicht, dass Großbritannien über Atomwaffen verfügt und dass Finnland nicht zu Russland gehört. Ja, er überlegt, aus der NATO auszusteigen und in Venezuela einzumarschieren.



Nichts für schwache Nerven

Die Fesseln des Bösen

Jean-Christophe Grangé
Bastei Lübbe
604 Seiten, 16,90 Euro
ISBN: 978-3-431-04129-3

In einem Pariser Nachtclub werden zwei junge Tänzerinnen tot aufgefunden. Commandant Stéphane Corso findet heraus, dass beide mit einem mysteriösen älteren Maler liiert waren. Dieser Sobieski ist erfolgreich, arrogant und – ohne jede Moral. Er scheint der perfekte Täter zu sein, doch er hat ein stichfestes Alibi. Je weiter Corso sich in den Fall vertieft, desto stärker drohen ihn Sobieskis unheilvolle Geheimnisse in den Abgrund zu reißen ...



Spannend mit unerwarteten Wendungen

Ich jage dich

Lars Kepler
Bastei Lübbe
687 Seiten, 11,00 Euro
ISBN: 978-3-404-17951-0

Wenn das Licht an ist, beobachtet der Stalker dich durchs Fenster. Löschst du es, ist er vielleicht schon in deiner Wohnung ... Der Serienmörder folgt einem perfiden Muster: Er filmt Frauen abends durch das erleuchtete Fenster und schickt den Clip an die Polizei. Und dann ermordet er die Frauen. Die Kriminalpolizei versucht alles, um einen nächsten Mord zu verhindern. Aber der Mörder ist ihnen immer einen Schritt voraus ...



Das wahre Gesicht von Donald Trump

Zu viel und nie genug

Wie meine Familie den gefährlichsten Mann der Welt erschuf

Mary L. Trump
Heyne Verlag
288 Seiten, 22,00 Euro, ISBN: 978-3-45321-815-4

Mary L. Trump, Nichte des US-Präsidenten und promovierte klinische Psychologin, enthüllt die dunkle Seite der Familie Trump. Einen Großteil ihrer Kindheit verbrachte Mary im Hause ihrer Großeltern in New York, wo auch Donald und seine vier Geschwister aufwuchsen. Sie schildert, wie Donald Trump in einer Atmosphäre aus Lug, Betrug, Korruption und Trickereien heranwuchs, die ihn für sein Leben zeichnete und ihn letztlich zu einer Bedrohung für das Wohlergehen und die Sicherheit der ganzen Welt machte.



Hilfe zur Selbsthilfe mit Erkenntnissen aus Wissenschaft & Mentaltraining

Gedanken als Medizin

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

Marcus Tauber, Goldegg Verlag
184 Seiten, 22,00 Euro, ISBN: 978-3-99060-152-5

Selbstheilung durch mentale Stärke? Das sagt die Hirnforschung. Können wir mit der Kraft der Gedanken wirklich schwere Krankheiten besiegen und Schmerzen lindern? Sorgt positives Denken für ein langes, glückliches Leben? Dr. Marcus Tauber enthüllt in seinem Sachbuch den neuesten Stand der Forschung zur Heilkraft unserer Psyche.

- Hirnforschung für den Alltag – knackig, ohne Fachjargon erklärt
- Freund und Feind im eigenen Kopf: wie die Psyche krank machen kann und wie Mentaltraining heilen hilft
- Neurobiologisches Wissen praktisch anwenden: mit mentaler Stärke gegen chronische Erkrankungen



Inspirierende Genuss- und Kulturreise durch Wien

Ein Bauch lustwandelt durch Wien

Vincent Klink
Ullstein Verlag
348 Seiten, 24,00 Euro
ISBN: 978-3-550-20066-3

Vincent Klink liebt Wien und die Wiener. Gemeinsam mit seiner Frau hat er die österreichische Hauptstadt erkundet. Voller Leidenschaft schreibt er über die österreichische Küche, über Wiens Geschichte und Kultur – und über die vielen schönen Kaffeehäuser, Hotels und Restaurants. Die Wiener reden langsamer, gehen langsamer und essen langsamer als die hektischen deutschen Piefkes. Was nichts anderes bedeutet als: Sie genießen. Deshalb fühlt sich der Stuttgarter Sterne-Koch Vincent Klink in Wien so wohl. Er schätzt das Verweilen in den Kaffeehäusern, könnte – wie Kaiser Franz Josef – jeden Tag Tafelspitz essen und dazu ein Ottakringer trinken. Ein Reise- und Kulturführer der besonderen Art mit vielen Anekdoten und ausgewählten Rezepten.



Der effektivste Weg aus dem Übergewicht

Schlank mit Low Carb - High Fibre

Prof. Dr. Thomas Kurscheid
Becker Joest Volk Verlag
216 Seiten, 29,95 Euro
ISBN: 978-3-95453-179-0

Hochwirksam gegen Übergewicht und Fettleber - mit Fastentagen und Keto-Wochen die Leber entgiften! Low Carb - High Fibre hilft mit einfachen Plänen und genussvollen Kochrezepten, effektiver denn je abzunehmen und Leberfett zurückzubilden. Mit dieser Umstellung verbrennt der Körper sogar nachweislich 10 % mehr Kalorien als bei einer Low-Fat-Diät und vermeidet gleichzeitig zuverlässig Hungergefühle. Deshalb ist diese Diätform auch aus ärztlicher Sicht die erste Wahl, um dauerhaft gesund und schlank zu werden.

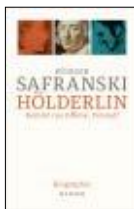


Havanna, die Liebe und der Tod – die traumwandlerische Reise einer außergewöhnlichen Frau

Das dritte Hotel

Laura van den Bergt
Penguin Verlag
240 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-328-60083-1

Mit einem Flug ins sommerliche Kuba beginnt für Clare eine flirrende Reise in die Vergangenheit. Erst wenige Wochen zuvor hat sie ihren Mann Richard bei einem Unfall verloren. Nun besucht sie auf seinen Spuren ein Filmfestival in Havanna, als Richard plötzlich überraschend vor ihr steht. Kann sie ihren Sinnen trauen oder will jemand sie täuschen? Clare folgt der geheimnisvollen Gestalt durch die Gassen der Stadt und gedanklich bis in die Grauzonen ihrer Ehe und Kindheit. Van den Bergs traumwandlerischer Roman spielt mit den Grenzen unserer Wahrnehmung, lässt Fantasie und Wirklichkeit auf wunderbare Weise verschmelzen. Eine poetische Geschichte über das Reisen und das Trauern, erzählt von einer originellen, starken Frauenstimme.



Rüdiger Safranskis Biographie über den großen unbekannten Dichter

Hölderlin

Komm! ins Offene, Freund!

Rüdiger Safranski
Carl Hanser Verlag
336 Seiten, 28,00 Euro
ISBN: 978-3-446-26408-3

Dies ist die Geschichte eines Einzelgängers, der keinen Halt im Leben fand, obwohl er hingebungsvoll liebte und geliebt wurde: Friedrich Hölderlin. Als Dichter, Übersetzer, Philosoph, Hauslehrer und Revolutionär lebte er in zerreißen den Spannungen, unter denen er schließlich zusammenbrach. Erst das 20. Jahrhundert entdeckte seine tatsächliche Bedeutung, manche erklärten ihn sogar zu einem Mythos. Doch immer noch ist Friedrich Hölderlin der große Unbekannte unter den Klassikern der deutschen Literatur. Der 250. Geburtstag im März 2020 ist eine gute Gelegenheit, sich ihm und seinem Geheimnis zu nähern. Rüdiger Safranskis Biografie gelingt das auf bewundernswerte Weise.



Zusammenbruch bürgerlicher Sicherheiten

Aus und davon

Anna Katharina Hahn
Suhrkamp Verlag
308 Seiten, 24,00 Euro
ISBN: 978-3-518-42919-8

Um Himmelswillen, wo bleibt der Junge? Als ihr kleiner Enkel Bruno nicht zum Essen kommt, meint Elisabeth, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren. Ihre Tochter Cornelia hat sich von ihrem Mann getrennt und nimmt eine »Auszeit« in Pennsylvania. Stella, Brunos hinreißende ältere Schwester, treibt sich mit ihren Peers irgendwo in der Stadt herum. Und Bruno ist einfach weg. Unerreichbar. Einmal noch wollte Elisabeth Verantwortung übernehmen, Cornelia vier Wochen lang alles abnehmen, ohne Wenn und Aber. Doch seit dem Schlaganfall ihres Mannes ist der alte Schwung hin, und helfen kann ihr keiner.



Tiefgründiger Roman über ein sehr kontroverses Thema

Der Funke des Lebens

Jodi Picoult
C. Bertelsmann Verlag
448 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-570-10400-2

Polizeiunterhändler Hugh McElroy wird zu einer Frauenklinik in Jackson, Mississippi, gerufen. Ein verzweifelter Schütze war in die Klinik eingedrungen, hatte das Feuer eröffnet und die Anwesenden als Geiseln genommen. Als McElroy im Begriff ist, mit dem Geiselnnehmer zu verhandeln, kommt auf seinem Handy eine schockierende Nachricht an: Seine 15-jährige Tochter Wren befindet sich in der Klinik. McElroy setzt alles daran, Wren und die anderen Geiseln zu befreien - Frauen in Not, engagierte Ärzte und Krankenschwestern, bedroht von einem fanatischen Abtreibungsgegner, selbst Vater einer Tochter im Teenageralter, der Amok läuft ...



75 Jahre CDU: Bilanz einer Erfolgsgeschichte

Christlich-Demokratische Union

Beiträge und Positionen zur Geschichte der CDU

Norbert Lammert
Siedler Verlag
840 Seiten, 30,00 Euro, ISBN: 978-3-8275-0138-7

Die Christlich-Demokratische Union ist zweifellos die erfolgreichste Partei in der bundesdeutschen Geschichte und stellte bis heute über fünfzig Jahre lang den deutschen Kanzler bzw. die Kanzlerin. Die Essays widmen sich der Geschichte der CDU aus ganz verschiedenen, mitunter kontroversen Blickwinkeln und von divergierenden Standpunkten aus. Dabei geht es nicht nur um ihre historische Rolle in der deutschen Geschichte – ebenso werden ihre politisch-weltanschaulichen Fundamente beleuchtet, ihr Umgang mit der Vergangenheit infolge der doppelten Diktatur-Erfahrung durch die NS-Zeit und die SED-Herrschaft und nicht zuletzt ihr Beitrag zur Überwindung der deutschen Teilung und zur Integration Europas.

Höhe, Weite, Freigefühl: Geheimtipp Eggental

Streifzüge zu Fuß und mit dem Bike durch
das Dolomiten UNESCO Welterbe



Mehr als 500 Kilometer Wanderwege
warten auf die Gäste

Das Südtiroler Eggental liegt romantisch in den Bergen. Ausgebreitet zwischen Rosengarten und Latemar lockt es mit vielen Highlights: Extra viele Sonnenstunden bis weit in den Herbst hinein. Ein Wanderwegenetz, das mehr als 500 Streckenkilometer durch die unberührte Natur führt. Dazu kommt eine sehr geringe Übernachtungskapazität – umgerechnet sind es nämlich nur 24 Betten pro Quadratkilometer. Zur perfekten Infrastruktur für Urlaub in der Abgeschiedenheit gehören zahlreiche Aufstiegsanlagen, die die Gäste ohne Wartezeiten die ersten Höhenmeter überwinden lassen. Beste Voraussetzungen also für ungestörte Streifzüge durch das Dolomiten UNESCO Welterbe, sei es zu Fuß oder mit dem Bike. www.eggental.com

Wanderparadies für die ganze Familie

Mitten rein zwischen die schroffen Felsen? Oder lieber gemütlich durch Wälder und Wiesen wandern mit den mächtigen Dolomiten als Kulisse? Im Südtiroler Eggental muss man sich nicht festlegen und kann sich jeden Tag dank einer großen Auswahl an Touren und Aufstiegshilfen neu entscheiden. Darum ist die Region der perfekte Urlaubsort für die gesamte Familie: Egal ob sportlich oder genussvoll veranlagt oder mit dem Kinderwagen unterwegs – hier findet jeder seine persönliche Traumroute.

Eggentaler Bergkino: Weil die Natur die schönsten Bilder zaubert

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch im Bergkino? Hier lauschen Gäste den Stimmen der Natur und genießen Panoramablicke aufs Dolomiten UNESCO Welterbe: Wilde Bergketten, sanft gewell-

te Almflächen und weite Wälder wechseln sich ab an den sechs besonders schönen Aussichtspunkten, die entlang der Wanderwege installiert wurden. Zum Beispiel bei den leicht erreichbaren Latemarwiesen, wo permanent der Blockbuster Rosengarten gezeigt wird. Auch zum Bergkino Waltherplatz dauert es nicht lang; es schenkt eine phänomenale Aussicht auf unzählige Bergspitzen wie Latemar, Schwarz- und Weißhorn, Ortler, Stubai und Zillertaler Alpen sowie Schlern. Egal, für welchen Film man sich entscheidet: Eine Panoramatafel informiert jeweils über die gezeigten Bergspitzen und -gruppen, ein Holzrahmen definiert die Leinwand und die einem Kino nachempfundenen Sitzgelegenheiten sind von einem einheimischen Tischler aus regionalen Hölzern ökologisch hergestellt.

Frei sein auf der Sonnenseite der Dolomiten

Höhe, Weite, Freigefühl – dieser Dreiklang begleitet Urlauber durchs gesamte

Biken mit Herz: Zwischen Late- mar und Rosengarten führen zahlreiche Trails ins Glück

Das Eggental ist auch bestens für Biker



Ein Platz zum Träumen: Der Karer See im Eggental

und solche, die es werden wollen, gerüstet: Radtransport mit dem Lift, spezialisierte Hotels, GPS-Tourenportal und traumhafte Routen vor gigantischer Dolomiten-Kulisse lassen keine Wünsche offen. Es muss ja nicht immer die Latemar-Umrandung sein, die als Mountain-bike-Klassiker gilt und die man entweder als sportliche Herausforderung oder als Tour für Einsteiger und Familien mit Bahnunterstützung fahren kann. Auch wer das erste Mal in den Bergen aufs Bike

Traumhafte Aussichten im Eggental



steigt, findet genügend Fahrspaß auf breiten Forstwegen mit wenig Höhenmetern. Gute (E-)Bikes können überall vor Ort geliehen werden; genügend Ladestationen sorgen bei Bedarf für den Power-Nachschub unterwegs.

Sonne, Mond und mehr: Urlaub im Sternendorf

Im Eggental können alle Hobby-Astronomen ihrer Leidenschaft spielend leicht im Urlaub nachgehen. Die kleinen Dörfer Steinegg und Gummer haben sich zum „Ersten Europäischen Sternendorf“ zusammengeschlossen und bieten ein kosmisches Rundumerlebnis mit Südtirols einziger Sternwarte, Sonnenobservatorium und Planetarium. Kleine Wanderung durchs Weltall gefällig? Dann empfiehlt sich der leichte Planetenweg, der von Merkur bis Pluto rund zehn Kilometer durch Wälder, Wiesen und ein Biotop führt. Im Maßstab eins zu einer Milliarde verdeutlicht er das Größenverhältnis unseres Sonnensystems und erzählt via

Schautafeln Spannendes über den jeweiligen Himmelskörper. Wer seinen eigenen Astronomen in der Hosentasche mitnehmen möchte, lädt sich einfach die kostenlose App izi.TRAVEL aufs Smartphone.

Abends lockt dann die perfekte Aussicht auf den nächtlichen Sternenhimmel inklusive Milchstraße. Aufgrund der geringen Lichtverschmutzung verlieh das italienische Portal für Astro-Tourismus „Astronomitaly“ beiden Dörfern das Prädikat „Gold“ für einen „der schönsten Nachthimmel in Italien“. Tipp: Die Astro-Wirte, die zum Vollmond Köstlichkeiten wie Mondfinsternis-Knödel oder Milchstraßen-Milchreis aufstischen, halten Teleskope für die Gäste bereit. So kann jeder für sich in die Sterne gucken. Und sich danach in einem stilvoll astronomisch eingerichteten Schlafzimmer zur Ruhe betten.

Über das Eggental

Die sieben Orte des Eggentals liegen nur 20 Kilometer von der Autobahnausfahrt Bozen Nord. Das Gebiet wird von nur 9.300 Einwohnern bewohnt und erstreckt sich über 200 Quadratkilometer, davon sind 70 Prozent Waldfläche. Wanderer haben im Angesicht des Dolomiten UNESCO Welterbes mit Rosengarten und Latemar gut 500 Kilometer markierter Wege zur Auswahl. Unter besonderem Schutz stehen die Naturparks Schlern-Rosengarten und die Bletterbachschlucht. Insgesamt 30 Hütten und Buschenschänken bieten traditionelle Südtiroler Köstlichkeiten an und laden auf ihren großen Sonnenterrassen zum Einkehren ein. Die rund 500 Gästebetten verteilen sich auf 17 Hotels im 4-Sterne-Bereich sowie auf weitere 45 Hotels im 3-Sterne Bereich. Rund 65 Prozent der Unterkünfte – darunter Apartments für unterschiedliche Ansprüche – sind klein und familiengeführt.

Fotos: Eggental Tourismus/Helmut Rier/
StorytellerLabs/Jens Staudt

Weitere Infos
Eggental Tourismus
Dolomitenstraße 4
I-39056 Welschnofen
Tel.: 0039-0471-619500
E-Mail: info@eggental.com
www.eggental.com



Johann Lafer ehemalige Stromburg steht zum Verkauf

4,5 Millionen Euro soll sie kosten

Vor über einem Jahr hat Johann Lafer die Stromburg am Rande des Hunsrücks verlassen. Seitdem wurde das Hotel von dem Unternehmen „Refugium Stromburg“ betrieben. Jetzt steht die Immobilie zum Verkauf: für 4,5 Millionen Euro.

Bekannt geworden ist die Burg durch den ehemaligen Sternekoch Johann Lafer, der das Gebäude 25 Jahre lang bewirtschaftete. Lafer hatte sich dann Anfang 2019 von der Sterneküche verabschiedet und das Restaurant Le Val d'Or geschlossen. Der Koch sagte damals, dass er zurück zu seinen kulinarischen Wurzeln wolle. Dort war der TV-Koch nur wenige Wochen später angekommen und eröffnete das Restaurant „Johanns“ auf der Stromburg. Auf den Tisch sollte „einfache Küche, auf hohem Niveau“ kommen. Das im März 2019 eröffnete Restaurant war aber zwei Monate später schon wieder Geschichte, und Johann Lafer verließ die Burg.

In Pressemitteilungen wurde damals berichtet, dass die Hohnhaus & Jansenberger-Gruppe, die komplette Verantwortung auf der Burg übernehmen sollte.

Auch dies scheint nun wieder Geschichte zu sein, denn laut AHGZ sucht der Makler für die historische Immobilie einen Investor, der mit dem passenden Konzept auch Hotel- und Restaurant erfolgreich betreiben will.

Foto: Gour-med

Cork Supply garantiert Naturkork ohne Fehltöne

Adeus Korkgeschmack

Es hat sich ausgekorkt. Dem portugiesischen Korkproduzenten Cork Supply ist die technische Innovation gelungen, jegliche Fehltöne zu eliminieren, die einen Wein beeinflussen könnten. Das ist eine Revolution!

nach exzellenten Flaschenverschlüssen. Michalskis Unternehmen wuchs rasch, vor allem aber war der Qualitätsfanatiker stets verzweifelt auf der Suche nach Top-Korken. So lange, bis er beschloss, selbst in die Produktion einzusteigen. Mit deut-



Deutsche Gründlichkeit trifft auf portugiesischen Entdeckergeist: Präsident Jochen Michalski führt das Unternehmen seit der Gründung

Zwei nacheinander geschaltete aufwändige technische Prozesse sorgen dafür, dass die Naturkorken des portugiesischen Produzenten „Cork Supply“ garantiert keine TCA Komponenten (das sind jene Verbindungen, die mit klassischem „Korkschmecker“ die Weine verderben) mehr beinhaltet. Dass dieser Durchbruch endlich geglückt ist, kann man dem unermüdlichen Forscher- und Entwicklergeist eines gebürtigen Deutschen verdanken. Er hat sein Leben reinem Wein gewidmet.

1981 gründete der Deutsche Jochen Michalski in den USA ein Import- und Distributionsunternehmen namens „Cork Supply“, um die amerikanische Weinbranche mit qualitätsvollen Korken zu versorgen. Es war ein guter Zeitpunkt, denn mit der Entwicklung von Icon-Wines in den USA stieg auch die Nachfrage

scher Gründlichkeit. Denn nur, wenn alle Schritte – vom Ernten der Korkbeiche bis hin zum fertigen Korken – unter strengster Qualitätskontrolle gesetzt werden, kann man sichergehen, einen perfekten Korken für anspruchsvolle Weine herzustellen. Die Passion für Qualität, Innovation und Forschung standen also bei Jochen Michalski und seinen Unternehmungen immer an erster Stelle.

InnoCork und PureCork

Die technische Innovation, die Cork Supply nun anbieten kann, ist daher eine absolut logische Konsequenz des strategischen Vorgehens von Jochen Michalski. Mit seinem technologischen Team hat Michalski nun – als erster Korkproduzent weltweit – ein System entwickelt, mit dem natürliche Korken ohne TCA und mit völ-

liger sensorischer Neutralität garantiert werden können. Und das ohne Extrakosten für den Winzer. Das System funktioniert in einem zweiphasigen Prozess:

1. PureCork

Zuerst werden in einem 24-stündigen Zyklus die Korken auf 85 Grad erhitzt. Per Wasserdampfdestillation werden TCA und weitere Fehl aromen entfernt.

2. Innocork

Anschließend werden in einem 1-stündigen Zyklus die Korken nochmals per Dampf und Ethanoldestillation auf 65 Grad erhitzt und dadurch jegliche Restpartikel entfernt.

Perfektion beginnt im Wald

Schon lange bevor ein Kork dem neuen InnoCork Circuit unterzogen wird, muss er aber einige Hürden überwinden. Wie im Weinbau beginnt nämlich auch beim Kork die Qualität in der freien Natur: ständige Kontrolle der Korkbeichen, intensive Zusammenarbeit und Beratung der Partner-Betriebe, penible Auswahl der einzelnen Korkbeichen. Dafür muss man bereits kilometerweit zu Fuß durch die Korkwälder stapfen, wo unzählige Proben genommen und Analysen durchgeführt werden, bevor die erste Korkrinde überhaupt im Unternehmen ankommt. Vom Wald bis zum fertigen Produkt werden die Korken analytisch, sensorisch und visuell mehrfach geprüft. Insgesamt führt Cork Supply über eine halbe Million Testungen und Kontrollen pro Jahr durch und liegt damit weit über dem Durchschnitt der Industrie.

Weltweit höchster Wert

Nachdem der Kork die beiden technologischen Prozesse InnoCork und PureCork durchlaufen hat, ist er zu 99,8% sensorisch neutral. Das ist ein Wert, wie er weltweit noch nie erreicht werden konnte! Sämtliche Naturkorken von Cork Supply durchlaufen derzeit bereits beide technologischen Verfahren, vollkommen ohne Aufpreis für den Kunden.

Foto: Cork Supply

www.corksupply.pt

Queensland Australien

Kunst geht baden

Skulpturen unter Wasser: Das neue „Museum of Underwater Art“ vor der Küste von Townsville ist nur Tauchern und Schnorchlern zugänglich – das Kunstmuseum macht auch auf Auswirkungen des Klimawandels aufmerksam.

Eines der ungewöhnlichsten Museen der Welt hat in diesem Monat eröffnet

Das Museum of Underwater Art (MOUA), eine Non-Profit-Organisation in Townsville, ist mit seiner permanenten Skulpturen-Ausstellung das erste Unterwasser-Kunstmuseum auf der Südhalbkugel und nur Tauchern sowie Schnorchlern zugänglich.

Die mehr als 20 „Riff-Wächter“-Skulpturen (Reef Guardians) und weitere Kunstwerke wurden am geschützten John Brewer Reef vor der australischen Nordostküste, 70 Kilometer vor Townsville, installiert. Sie befinden sich auf dem sandigen Meeresboden in einer Tiefe zwischen 10 und 18 Metern.

Die Kunstwerke namens „Coral Greenhouse“ sind aus (rostfreiem) Edelstahl, speziellem Zement und pH-neutralen Materialien gefertigt und sollen Tauchern sowie Schnorchlern eine zusätzliche Attraktion am Great Barrier Reef bieten. „Man wird neben den erstaunlichen Unterwasser-Skulpturen auch ein intaktes Riff mit Steilwänden und wunderschönen Korallen sowie vielen bunten Fischen sehen“, verspricht das MOUA.

Verantwortlich für dieses Projekt, das von der Idee bis zur Verwirklichung rund vier Jahre dauerte, ist mit Jason de Caires Taylor einer der weltweit führenden Unterwasser-Bildhauer. Der 46-jährige Brite installierte in den vergangenen zehn Jahren bereits Kunstwerke vor den Bahamas, Grenada, Cancún und in der Themse.

Die neuen Unterwasser-Kunstwerke sollen vielen Fischen als Lebensraum die-

nen sowie das Wachstum von Korallen fördern. Schließlich setzt sich das MOUA für den Schutz des Great Barrier Reef ein. Zusammen mit Biologen und anderen Wissenschaftlern will man viel in Meeresforschung und Ausbildung von Schülern und Studenten investieren. Das MOUA arbeitet dafür mit der James Cook University, dem Australian Institute of Marine Science und der Great Barrier Reef Marine Park Authority zusammen. Ein Ziel des MOUA ist es, als „Marine Science and



Research Hub“ zu agieren und die Wiederherstellung von Riffen auf globaler Ebene zu forcieren.

Urlauber können die Unterwasser-Kunst am John Brewer Reef erleben. Die Katamaran-Fahrt zur „Ausstellung“ dauert etwa zwei Stunden, am Riff verbringt man rund vier Stunden. Die Preise für den Tagestrip inklusive MOUA-Gebühr liegen bei umgerechnet rund 150 Euro. Mehr Infos unter www.adrenalindive.com.au und www.prodivemagnetic.com.

„Neben den Unterwasser-Installationen am John Brewer Reef können Besucher auch ein neues Kunstwerk trockenem Fußes bewundern: An der Uferpromenade

von Townsville (The Strand) hat deCaires Taylor die „Ocean Siren“ errichtet – eine vier Meter aus dem Meer ragende, solarbetriebene Skulptur, ausgestattet mit speziellen Lichteffekten. Die Farbveränderungen spiegeln die Schwankungen der Wassertemperatur wider. Blau bedeutet normal, dunkelrot erhöhte Temperatur. Die Skulptur empfängt dabei Live-Temperaturdaten vom Davies Reef und dem Australian Institute of Marine Science.

Die „Ocean Siren“ ist ein lebensechtes Abbild der 13-jährigen Takoda Johnson, einer Schülerin aus Townsville und Nachfahrin vom „Wulgurukaba“-Stamm. Die australischen Ureinwohner sind von Beginn an in alle MOUA-Pläne mit ein-

bezogen worden. Das MOUA respektiert das „Sea Country“ der Traditional Owners („Manbarra“ und „Wulgurukaba“), sagt deren Vorsitzender Paul Victory, und fügt hinzu: „Wir verstehen und würdigen ihre Verbindung zu Land, Wasser und Kultur. Wir zollen allen traditionellen Stämmen am Great Barrier Reef unseren Respekt.“

Foto: Jason De Caires Taylor

Weitere Einzelheiten zum neuen Unterwasser-Museum unter www.moua.com.au

Deutschsprachige Informationen über Queensland unter www.queensland.com

Genussherbst am Bodensee: Im Oktober wird am Lindauer Bodensee und in Bregenz grenzenlos geschlemmt

Bodensee-Genussherbst für Gaumen und Seele



Genussherbst am Bodensee 2020

Vom 10. bis 24. Oktober 2020 geht der „Genussherbst am Bodensee“ in die achte Runde: Der Lindauer Bodensee und das österreichische Bregenz laden während der zwei Aktionswochen wieder zum grenzüberschreitenden Schlemmen ein. Von Weingut zu Weingut führt in Nonnenhorn etwa die Wein. Erlebnis.Tour. Bei diesem „Winzer-Hopping“ wird nicht nur manche Flasche geöffnet. Auch kulinarisch lassen sich die Gäste verwöhnen, die zudem Unterhaltsames und Wissenswertes rund um den vergorenen Rebensaft erfahren. Bewegt geht es auch bei der aussichtsreichen Genusswanderung rund um Wasserburg zu. Auf 15 Kilometern warten verschiedene kulinarische Boxenstopps, bei denen sich die Wanderer für den weiteren Weg stärken. Genuss-Events, kulinarische Führungen und Wanderungen aber auch Hofbesichtigungen und ein Heurigenabend in Bregenz stehen außerdem auf dem reichhaltigen Programm.

Der Genussherbst hat seine Heimat am

Lindauer Bodensee, inmitten der größten Obstanbauregion Bayerns. Er findet statt in Lindau, Nonnenhorn, Wasserburg, Bodolz und seit letztem Jahr auch in der österreichischen Landeshauptstadt Bregenz.

Für alle, die eine genüssliche Auszeit am Lindauer Bodensee und in Bregenz verbringen wollen, haben Restaurants und Hotels feine Menüs und Pauschalen geschnürt.

Alle Veranstaltungen, kulinarische Angebote, Pauschalen und auch ein Gewinnspiel gibt es unter www.genussherbst.eu zu entdecken.

Foto: Wolfgang Schneider

Weitere Informationen:
Tourist-Information Wasserburg
Tel.: + 49 8382 887474
E-Mail: tourist-info@wasserburg-bodensee.de
www.wasserburg-bodensee.de



Domizil von Drei-Sterne-Koch verkauft – Klaus Erfort kann bleiben

Seit Anfang diesen Jahres stand die „Villa Sehmer“ in Saarbrücken zum Verkauf. Jetzt hat die Villa, in der Drei-Sterne-Koch Klaus Erfort sein Fine-Dining-Restaurant untergebracht hat, den Besitzer gewechselt. Wie die Saarbrücker Zeitung schreibt, sollen zwei Unternehmen die Villa gekauft haben.



Klaus Erfort

Pächter der Villa, bleibt jedoch Klaus Erfort. Er habe einen gültigen Pachtvertrag mit Verlängerungsoption. Auch hätten die neuen Besitzer keine Absicht, etwas an dieser Situation zu ändern, sagte Erfort. Sein Restaurant „Gästehaus Erfort“ befindet sich seit 2002 im Hochparterre der Stadtvilla in der Mainzer Straße. Das Restaurant führt seit 2008 drei Michelin-Sterne und gehört damit zu einem der besten Adressen Deutschlands.

Foto: AnRo0002 [CC0], Klaus Erfort

„Prag mit Stil“ – ein Klassiker wird zum Geheimtipp

Wohin im Spätsommer und Herbst? Entscheidende Kriterien für die Wahl des Reiseziels sind aufgehobene Reisebeschränkungen, relative Nähe, Erreichbarkeit, Flexibilität, Sicherheit, Vertrauen und unbedingt auch ein echtes Urlaubsgefühl. Der Blick geht in die Nachbarländer, auf der Suche nach Orten, die für einen selbst und seine Liebsten eine Bereicherung darstellen.

Wohin, wo sich derzeit keine Massen treffen? Die Antwort: Tschechien, natürlich mit Prag

Die Goldene Stadt ist seit je her ein „Bucket-List“-Ziel, doch alle Erwartungen kann man aktuell getrost vergessen. Diesen Sommer ist Prag beschaulich, gemütlich, entspannt. Die „Stadt der hundert Türme“ entführt Besucher mit ihrem Sammelsurium an barocken, gotischen, jugendstil-typisch floralen, kubistischen und modernen Sehenswürdigkeiten in ihre verschiedenen Zeitalter. Das Plätschern und Rauschen der Moldau untermalt den Anblick akustisch.

Gute Gründe, seinen Urlaub in Prag zu verbringen

Leicht erreichbar per Auto, Zug, Bus oder Flieger, gibt es gerade im Juli, August und darüber hinaus reichlich Möglichkeiten, sowohl einen Kurztrip als auch den langen Sommerurlaub in Prag und Umland zu verbringen. Die Experten der Hotelikone Four Seasons Hotel Prag wissen genau, wo und wie man einen Tag, ein paar Tage oder längere Zeit gestalten kann, so dass man sich bewegt, etwas Neues gesehen und erlebt hat sowie vollkommen entspannen und abschalten kann – ob alleine, als Paar oder mit Familie. Pastry Sous Chef Zsuzsanna Borsos skizziert den Weg zum Bauernmarkt und an das Flussufer, wo man seine unterwegs ergaterten süßen Leckereien genießen kann. Spa-Managerin Anna Larina empfiehlt den Wallenstein-Garten und Concierge Agent Stanislav Malek das Künstlerviertel

Neue Welt, genannt 'Prague Montmartre'. Hier geht es zu den Insider-Tipps.

Erste Wahl: Four Seasons Hotel Prag

Wie auch für Prag gibt es gute Gründe, sich in einem der renommiertesten Hotels der Stadt einzubuchen. Die erfahrenen und geschulten Mitarbeiter von Four Seasons Hotels and Resorts sind bestmöglich auf die aktuelle Situation vorbereitet. Dank des umfassenden Gesundheits- und Sicherheits-Programms „Lead with Care“ sowie der hauseigenen Standards werden gemeinsam entwickelte Prozesse einfühlsam und intelligent in den Alltag integriert. Der Gast kann sich voll und ganz auf sein Reiseerlebnis konzentrieren, welches sich auch vor Ort über die Four Seasons App flexibel gestalten lässt.

Das Four Seasons Hotel Prag wurde jüngst und erstmalig vom Forbes Travel Guide mit fünf Sternen ausgezeichnet, was Hotelchef Martin Dell – Heimkömmling und seit Februar neu für die Hotelikone verantwortlich – sowie seine Mitarbeiter mit Stolz erfüllt und motiviert, Gästen weiterhin ein unangestregtes extravaganterlebnis zu bieten.

Was spricht noch für die stilvolle Herberge, die seit Mai wiedereröffnet hat?

- Entspannung beginnt mit einem schweifenden Blick in die Ferne und über Wasser. Daher ist es natürlich ein unvergleichliches Argument, dass das Four Seasons Hotel Prag die Möglichkeit bietet, direkt vom Zimmer aus auf die Moldau zu schauen.
- Dining under the Sky – Mit gleich zwei saisonalen Restaurants bietet Four Seasons in diesem Sommer Gaumen- und Augenschmaus. Ob von Terrasse oder Dach – der Ausblick auf die Stadt ist einmalig. Das Pop-Up Restaurant Piazzetta bringt den Sommer auf den Tisch. Gestaltet wie eine Piazza in einer mittelalterlichen italienischen Stadt,



Four Seasons Hotel Prag

samt Pflanzen, Zitrusfrüchten und Kräutern, die für die tägliche Küche angebaut werden, verstärken ein Steinbrunnen und Terrakotta-Töpfe die warme Atmosphäre. Ein traditioneller Speisewagen und ein Gelato-Wagen dürfen natürlich nicht fehlen. Der italienische Chefkoch Matteo Grubelati ist das Mastermind der authentisch anmutenden Speisekarte. Fotogen ist auch Miru, das Pop-Up-Rooftop-Restaurant. Miru ist nach dem japanischen Wort für "Sicht" benannt. Auf dem Dach des Hotels erwartet die Besucher ein zauberhafter Abend, an dem sie von der japanischen Oase aus den Sonnenuntergang über der Prager Skyline beobachten und dabei die japanische Fusion-Küche von Executive Chef Leonardo Di Clemente genießen können. Privatsphäre und romantische Stimmung sind mit nur fünf Tischen und der Lage im 5. Stock des Hotels garantiert.

- Family Time is Quality Time – Wer mit der ganzen Familie unterwegs ist, für den hat der Concierge aktuelle Tipps parat. Er informiert über Museen, Zoo und Tourangebote.
- Das Angebot „Discover Prague“ – Vom 2. Juli 2020 bis zum 31. März 2021 können Gäste das Vorteils-Paket nutzen. Inkludiert sind 20 Prozent Ermäßigung auf den Aufenthalt und eine Gutschrift von 50 Euro für Kulinarik- und Wellness-Angebote.

Fotos: Four Seasons

www.fourseasons.com

Genießen fürs Gewissen

Ein klimafreundliches Menu ist die kulinarische Referenz an Gourmets und Liebhaber guter Speisen



Gefunden! Mädesüß – mandelsüß duftendes Kraut: Andreas Hillejan und Udo Schönthaler beim Sammeln

Die Zugspitz Region bietet mit einem nachahmenswerten Beispiel ein Konzept, das vor Ort von 34 Partnern gelebt wird und setzt auf Regionalität beim Einsatz der Produkte. Dafür gab es schon einen Michelin-Stern.

Die hohe Dichte gepflegter Gaststätten und gemütlicher Hütten sowie gehobener Gastronomie, Köche, Metzger, Bäcker, Lebensmittelproduzenten und Landwirte, die mit Leidenschaft und Qualitätsanspruch ihrem Handwerk nachgehen sind die besten Voraussetzungen für ein klimafreundliches Menu.

Alles das war in der Zugspitz Region schon immer vorhanden. Es fehlte nur die Vernetzung der regionalen Erzeuger und lokalen Gastronomen. Dieser Schritt in Richtung Nachhaltigkeit ist jetzt gemacht. Inzwischen gibt es viele Partner für das Projekt. Sternekoch Andreas Hillejan ist einer von ihnen.

Wenn er für seine feinen Kreationen den letzten Schliff sucht, geht Andreas Hille-

jan aus dem Marktrestaurant in Mittenwald einfach zu seinem Nachbarn. Denn Udo Schönthaler von der Feinkostmanufaktur Marys Marmeladen versteht sich vortrefflich darauf, alles, was wild auf den Wiesen rund um Mittenwald wächst, zu veredeln: Bärlauch-Öl, Buchen- und Löwenzahn-Likör, Wildkirsch-Sirup und



Mädesüßbeis

vielen mehr gehört zu seinem umfangreichen Repertoire. „In meine Küche lasse ich nur Rohware, die regional und nachhaltig, absolut frisch, geschmacksintensiv und von allerhöchster Qualität ist. Ich

Murnau-Werdenfelser Rinder vor dem Zugspitzmassiv



kenne alle Landwirte, Produzenten, Züchter und Inhaber der feinen Manufakturen persönlich, von denen ich die Zutaten für meine Karwendelküche beziehe“, erklärt Hillejan, der seit vielen Jahren ganz oben in der Liste der besten Gasthäuser in Mittenwald und in der Region steht.

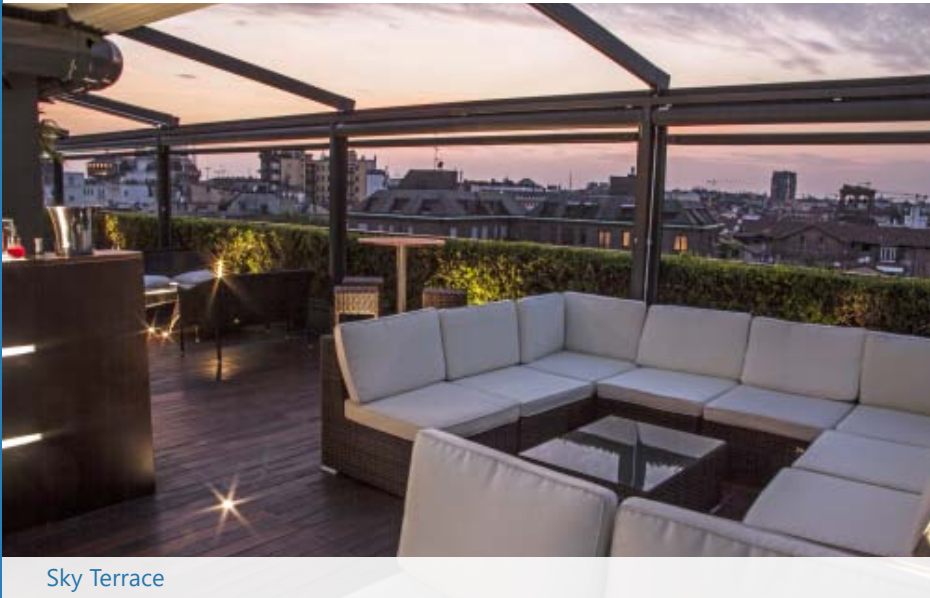
Regional, saisonal, nachhaltig, so ihr Credo. Insgesamt 34 Produzenten und Gastgeber haben sich in der Zugspitz Region der Nachhaltigkeit und Verwendung von regionalen Produkten verschrieben. Davon arbeiten 20 in offiziellen Teams zusammen, durch die lokale Erzeuger wie Biobauern, Käser und Fischer mit Gaststätten aus der Region vernetzt werden. „Uns kam es auf kurze Lieferwege an“, betont Philipp Holz, Tourismusmanager der Zugspitz Region. So stammen alle Produkte oder Produzenten aus dem Landkreis oder der Nachbarschaft. „Damit schonen wir Natur sowie Klima und unterstützten gleichzeitig damit die traditionelle Landschaftskultur. Denn die zahlreichen Almflächen werden oft wie anno dazumal durch die Beweidung mit Vieh instandgehalten.“

Fotos: Alpenwelt Karwendel/Andrea Schmolzer, Zugspitz Region GmbH/Christian Kolb

Weitere Infos zum klimafreundlichen Menu und seinen Partnern, das unter dem Slogan „Gesund. Regional. Echt spitze!“ läuft, stehen online unter: www.zugspitz-region.de/kulinarik/klimafreundlichesmenue.html
www.zugspitz-region.de

Wiedereröffnung am 1. September

Hotel Milano Scala und Sky Terrace



Sky Terrace

Im Hotel Milano Scala verbinden sich Komfort, Sicherheit und Design mit vollem Umweltbewusstsein.

Wellness, Sicherheit und Komfort stehen seit jeher im Mittelpunkt des Hotels Milano Scala und der Sky Terrace. Das Boutique-Hotel in der Hauptstadt der Lombardei in der Gegend von Brera, das nur einen Steinwurf vom Dom entfernt liegt, hat sich in den vergangenen Jahren durch seinen Fokus auf Nachhaltigkeit und Kundenservice ausgezeichnet. Seit dem Tag der Eröffnung war der erste Gedanke, den Gästen das Gefühl zu geben, dass sie willkommen sind und umsorgt werden. Auch nach der Wiedereröffnung am 01. September 2020 steht das im Mittelpunkt des Hotels Milano Scala.

Das Team arbeitet konsequent an der Anpassung an alle Sicherheitsmaßnahmen und -verfahren, ohne jedoch den Komfort aus den Augen zu verlieren. Das Tragen von Masken sowie die Bereitstellung von Desinfektionsmitteln sorgen für den individuellen Schutz jedes Einzelnen, sodass einem erholsamen Aufenthalt im Hotel oder auf der Dachterrasse nichts im Wege steht. Die Anordnung der Tische,

die diskreten Trennwände und die Möglichkeit, einen Teil der Räume zu reservieren, sorgen für maximale Sicherheit und Gemütlichkeit.

Das Milano Scala ist nicht nur das erste Null-Emissions-Hotel im Zentrum von Mailand, sondern auch die grüne Vision des Eigentümers. Im Inneren des Hotels wurden alle Räume mit einem Luftfilter-

system ausgestattet, das die Innenluft zu 80% weniger verschmutzt. Das Wohlbefinden von Gästen und Mitarbeitern wird dadurch gleichermaßen deutlich verbessert. Das garantiert zudem eine Schlafqualität, die einer Nacht im Hochgebirge entspricht, mit allen entsprechenden gesundheitlichen Vorteilen in Bezug auf Ruhe und Erholung.



Hotel Milano Scala Lobby

Fotos: Hotel Milano Scala

Hotel Milano Scala **** S
Green Pearls
Via dell'Orso, 7 - 20121 Milano
Tel.: +39 02 870961
E-Mail: info@hotelmilanoscala.it
www.hotelmilanoscala.it



Hotel Milano Scala Lobby

Bier, Wein oder Spirituosen – ein Unterschied?

Warum schneiden Weintrinker gesundheitlich meist besser ab als Konsumenten anderer alkoholischer Getränke?

Dazu hatten Forscher 502.635 Teilnehmer zwischen 40 und 69 Jahre über einen Zeitraum von über sieben Jahren auf ihren Gesundheitszustand hin untersucht.

Von Interesse waren Personen, die bevorzugt (jedoch nicht ausschließlich) Bier/Cider, Weißwein/Sekt, Rotwein oder Spirituosen konsumierten. Die Probanden hatten keine bekannten/erkennbaren nennenswerten Vorerkrankungen; als Vergleich galten die Wenig-Trinker, die ein Glas oder ein Pint wöchentlich zu sich nahmen. Abstinente oder Ex-Trinker wurden nicht analysiert. Bezüglich der Al-

koholeinheiten wurden die konsumierten Gläser pro Woche erfragt: Wein / Sekt: Gläser à 125 ml, Bier / Cider: Pints à 568 ml, Spirituosen: à 30 ml.

Nach sieben Jahren fand sich nach Adjustierung von Alter, Gewicht, Geschlecht, Rauchen, Blutdruck, Bewegung folgendes Ergebnis: Während die Risiken für die Gesamtsterblichkeit (in erster Linie durch Herz- und Krebserkrankungen) bei Bier- und Spirituosenrinkern in Abhängigkeit von der Dosis stiegen, fanden die Forscher bei Weißwein und Sekt im gleichen Messintervall eine Senkung des Risikos. Von einem Glas Wein pro Woche bis über zwei Gläser pro Tag zeigten sie eine signifikante Senkung der Gesamtsterblichkeit. Dies gründete vor allem in der niedrigeren Rate für ischämische Herzkrankheit

(Herzinfarkt). Diese war um 16% niedriger bei Weißwein- und 12% bei Rotweinkonsumenten.

Die anderen kardio- und zerebrovaskulären Erkrankungen (Erkrankungen der Herz- oder Gehirngefäße, z.B. Schlaganfall) waren bei Weintrinkern in der Tendenz aber nicht signifikant erniedrigt. Bei Krebs fand sich keine Veränderung.

Obwohl es bis dato zu wenige derartige Untersuchungen gibt, die den Schwerpunkt auf die Alkoholpräferenz legen, kann diese Studie Aufschluss darüber geben, dass es wohl doch nicht nur auf den Alkohol ankommt. Neben dem Ernährungs- und Trinkmuster scheint den sekundären Pflanzenstoffen im Wein (Polyphenole) eine zunehmende Bedeutung zuzukommen. Weitere Forschungen sind notwendig.

Grafik: Deutsche Weinakademie

Deutsche Weinakademie GmbH
Platz des Weines 2
55294 Bodenheim

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

Risikoraten bei kontinuierlichem Anstieg des wöchentlichen Konsums

Getränkereinheiten/Woche = kontinuierliche Variablen, multivariat adjustiert, Fettdruck = signifikante Veränderung

	Gesamtsterblichkeit	ischämische Herzkrankheiten	Hirngefäß-erkrankungen	Krebs
Bier/Cidre				
- Fälle	5646	2369	678	6277
- adjustierte HR	1,56	1,12	1,63	1,14
- 95 % Konfid.Int.	1,45-1,68	0,99-1,26	1,32-2,02	1,05-1,24
Sekt/Weißwein				
- Fälle	4092	1439	540	6635
- adjustierte HR	1,04	0,84	0,94	0,98
- 95 % Konfid.Int.	0,95-1,14	0,72-0,98	0,73-1,20	0,89-1,07
Rotwein				
- Fälle	5260	2019	964	8069
- adjustierte HR	0,95	0,88	0,89	1,02
- 95 % Konfid.Int.	0,88-1,03	0,77-0,99	0,72-1,11	0,94-1,11
Spirituosen				
- Fälle	3958	1476	511	4860
- adjustierte HR	1,47	1,17	1,59	1,14
- 95 % Konfid.Int.	1,35-1,60	1,02-1,35	1,25-2,02	1,03-1,26

Schutte, R et al., Clinical Nutrition 2020; doi:10.1016/j.clnu.2020.02.009

Kommt die Nationale Diabetesstrategie?

Die Corona-Krise macht wieder deutlich: Deutschland braucht integrierte Forschungs-, Präventions- und Versorgungskonzepte für Menschen mit Diabetes

Nachdem die politische Entscheidung über eine dringend notwendige Nationale Diabetesstrategie jahrelang verschleppt wurde, begrüßt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), dass mit den Beratungen im Bundestag am 2. Juli 2020 wieder Bewegung in eine mögliche Gesetzesinitiative kommt. Insbesondere die Corona-Krise zeigt, wie wichtig Prävention, Forschung und gute Versorgung ist, um chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus zu verhindern oder damit einhergehende Folgeerkrankungen und Infektionsrisiken zu minimieren. Nur eine Gesamtstrategie, die konkrete Maßnahmen zu Prävention, Früherkennung, Versorgung und Forschung bündelt, kann die stetig steigenden Diabeteserkrankungen in Deutschland aufhalten und gesamtgesellschaftliche Gesundheitsrisiken, wie unter der Corona-Pandemie, reduzieren.

Deutschland hat mit rund sieben Millionen Betroffenen die zweithäufigste Diabetesrate in Europa. Jedes Jahr erkrankt über eine halbe Millionen Menschen neu an Diabetes. Für das Jahr 2040 gehen Schätzungen von 12 Millionen Betroffenen aus. Die WHO und die International Diabetes Federation (IDF) sprechen von einer Diabetes-Pandemie.

Noch Anfang des Jahres drohte die Nationale Diabetesstrategie zu scheitern, da sich die Verantwortlichen aus der Regierungskoalition über Maßnahmen zur verbindlichen Zuckerreduktion in Lebensmitteln sowie ein Werbeverbot zuckerhaltiger Lebensmittel für Kinder nicht einigen konnten. Dabei spielt eine gesunde Ernährung bei der Prävention von Diabetes eine entscheidende Rolle. „Wir begrüßen, dass der rote Faden, der erstmals vor sechs Jahren mit einem Bundesrats-Beschluss zum Nationalen Dia-

betesplan gesponnen wurde und im Koalitionsvertrag 2018 mündete, jetzt wieder aufgegriffen wird.¹ Denn die bisherigen unverbindlichen und freiwilligen Einzelmaßnahmen sind praktisch wirkungslos.

Die DDG appelliert, wesentliche ineinandergreifende Kernpunkte des Rahmenplans, den sie gemeinsam mit anderen Diabetes-Verbänden erstellt hat, unbedingt beizubehalten.² „Insbesondere in der Versorgung und Nachwuchsförderung. An den derzeit 37 staatlichen medizinischen Fakultäten in Deutschland ist das Fach nur noch mit acht bettenführenden Lehrstühlen repräsentiert. Diese Entwicklung gefährdet die Sicherstellung des medizinischen Nachwuchses, weil Medizinstudierende und Auszubildende in anderen medizinischen Fachberufen mit dem Fachgebiet „Diabetes“ zu wenig in Kontakt kommen. Ebenso müsste der Ausbau der digitalen Versorgungsangebote insbesondere in den strukturschwachen Regionen vorangetrieben werden – all dies fehlt in dem aktuellen Gesetzesentwurf.

Dabei kann eine flächendeckende, qualitativ hochwertige diabetologische Versorgung Komplikationen und Folgeerkrankungen einer Diabetes-Erkrankung vermeiden und so beispielsweise die in Deutschland hohen Zahlen an diabetesbedingten Dialysen, Gefäßkomplikationen und Amputationen und letztendlich auch die hohe diabetesbedingte Mortalität senken. Ein zu spät diagnostizierter und nicht adäquat behandelter Diabetes verkürzt die Lebenszeit um etwa sechs Jahre³. „Bei Millionen Betroffenen wirkt sich das nicht zuletzt auch auf die gesamtgesellschaftlichen Kosten aus. Derzeit beansprucht die Versorgung der Diabetespatientinnen und -patienten inklusive ihrer Begleit- und Folgeerkrankungen jährlich über 21 Milliarden Euro“, führt Bitzer aus.

Literatur

¹ Deutsche Diabetes Gesellschaft begrüßt Beratungen des Bundesrats zur Initiative „Nationaler Diabetesplan“ http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Stellungnahmen/DDG_Stellungnahme_Bundesrat_Diabetes_Plan_01072014.pdf

² Nationale Diabetesstrategie – Kernpunkte eines Nationalen Rahmenplans https://www.diabetesde.org/system/files/documents/politische_forderungen_der_ddg_diade-vdbd_nationale_diabetesstrategie_2019_final.pdf

³ Seshasai et al. Centers for Disease Control and Prevention National Diabetes Fact Sheet 2011, N Engl J Med 2011;364:829-41; 2. http://www.diabetesincontrol.com/wp-content/uploads/PDF/ndep_diabetes_facts_2011.pdf

Antrag der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen „Nationale Diabetes-Strategie umgehend initiieren“: <https://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/143/1914389.pdf>

Jacobs E et al. Burden of Mortality Attributable to Diagnosed Diabetes: A Nationwide Analysis Based on Claims Data From 65 Million People in Germany. Diabetes Care 2017; 40: 1703-9

WHO-Resolution: Prevention and Control of Diabetes mellitus https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/172224/WHA42_R36_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

WHO: Informationen über Diabetes: https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/home.html

Herzmuskelentzündung nach Corona – Virusmaterial im Herzen nachgewiesen

Kardiologen der DZHK-Standorte RheinMain und Berlin finden SARS CoV-2 im Herzmuskel von Patienten mit Herzmuskelentzündung nach abgelaufener COVID-19 Erkrankung.

COVID 19 hält die seit einigen Monaten nicht nur die Öffentlichkeit, sondern auch die medizinische Fachwelt in Atem. So setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV2 nicht nur die Lunge schwer schädigen kann, sondern auch andere Organsysteme wie zum Beispiel die Nieren, das Nervensystem und das Gefäßsystem in Mitleidenschaft gezogen werden können.

Für Aufsehen sorgte zum Beispiel die Entdeckung, dass etwa ein Drittel der schwer an COVID-19 erkrankten Patienten an Thrombosen und Lungenembolien versterben. Schon beim Ausbruch der Pandemie in China wurde bekannt, dass bei COVID-19 auch eine Herzmuskelschädigung auftreten kann, die für die Patienten eine starke Bedrohung darstellt.

Nun haben Kardiologen an den DZHK-Standorten Rhein-Main und Berlin einen weiteren wichtigen Puzzlestein zum Verständnis von COVID-19 geliefert. Sie konnten bei Patienten, die mit dem Verdacht auf eine akute Herzmuskelentzündung eingeliefert wurden, im Herzmuskel SARS-CoV-2 finden. „Die Patienten am Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz waren unter 40 Jahre alt, körperlich aktiv, waren im Nasen-Rachenabstrich negativ für SARS-CoV-2 und hatten etwa vier Wochen vor der Aufnahme bei uns einen schweren grippeähnlichen Infekt gehabt“, berichtet Prof. Philip Wenzel.

Die Virus-RNA wurde in einem der führenden Speziallabore für die Untersuchung von Herzmuskelgewebe in Berlin nachgewiesen. „Von unseren Berliner Kollegen Dr. Escher und Prof. Schultheiss

wussten wir, dass sie in Myokardbiopsien einiger Patienten mit schweren COVID-19 Verläufen, gelegentlich auch mit Herzinsuffizienz ohne COVID-19 das Virus nachgewiesen hatten. Das besondere bei unseren Fällen war, dass das Virus

sere Ergebnisse zeigen, dass die kardiovaskulären Beteiligungen von COVID-19 enorm wichtig sein können und aufmerksam behandelt und nachgesorgt werden müssen“, sagt Professor Thomas Münzel. „Patienten mit Herzbeschwerden sollten



durch Myokardbiopsie im Herzmuskel auffindbar ist, auch wenn die eigentliche COVID-19 Erkrankung bereits durchgemacht wurde oder einen harmlosen Verlauf hatte. Nach einer klinischen unauffälligen Latenzzeit kamen die Patienten mit dem klinischen Verdacht einer Herzmuskelentzündung zu uns. Ob es einen ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Entstehen der Herzmuskelentzündung und der SARS-CoV-2 Präsenz im Herzmuskel gibt, etwa durch anhaltende Vermehrung im Gewebe, ist noch nicht bekannt“, sagt Wenzel.

Die Arbeiten der beiden DZHK Gruppen konnten in den Fachzeitschriften Cardiovascular Research und ESC Heart Failure publiziert werden. „Die Langzeitfolgen nach einer überstandenen Corona-Erkrankung sind noch nicht bekannt. Un-

deshalb immer eine Chest-Pain-Unit aufsuchen – hier kann schnell geholfen werden, gerade in Corona-Zeiten.“

Originalarbeiten:

Evidence of SARS-CoV-2 mRNA in endomyocardial biopsies of patients with clinically suspected myocarditis tested negative for COVID-19 in nasopharyngeal swab. Wenzel et. al., Cardiovascular Research (2020) 116, 1661–1663, doi:10.1093/cvr/cvaa160

Detection of viral SARS-CoV-2 genomes and histopathological changes in endomyocardial biopsies. Escher et. al., ESC Heart Failure (2020), DOI: 10.1002/ehf2.12805

Foto: istock/isayildiz

www.dzhk.de

Weltweit erster Einsatz eines neuartigen Herzklappen-Reparatursystems an der Universitätsmedizin Mainz

Behandlungserfolge belegen Innovationskraft Mainzer Kardiologen

An der Universitätsmedizin Mainz gab es die Weltpremiere für ein neuartiges Herzklappen-Reparatursystem. Kardiologe Dr. Ralph Stephan von Bardeleben und sein Team haben für die operative Behandlung von fünf Patienten mit Mitral- oder Trikuspidalklappenfehlern weltweit zum ersten Mal das sogenannte PASCAL Ace Implant System der neuesten Generation eingesetzt. Der erfolgreiche Einsatz dieser neuartigen Therapieoption belegt die Innovationskraft der Universitätsmedizin Mainz und ihres Zentrums für Kardiologie.

Die Universitätsmedizin Mainz und ihr Zentrum für Kardiologie weisen eine große Expertise in der Behandlung von Patienten mit Herzklappenfehlern auf. Das Leistungsspektrum der dort angebotenen Therapien beinhaltet nun auch eine ganz neue Option für kathetergestützte Klappenrekonstruktionen: das PASCAL Ace Implant System. Es eignet sich insbesondere für komplexe Fälle von Erkrankungen der Mitral- oder der Trikuspidalklappe. Beide Klappenerkrankungen sind häufig nur mit Medikamenten (in der Regel mit Entwässerungstabletten) behandelbar, lassen sich aber selten heilen. Um die Klappen mit herzchirurgischen Methoden reparieren zu können, bedarf es eines Verfahrens, das sowohl die Eingriffsrisiken als auch die hohe Wahrscheinlichkeit des Wiederauftretens des Herzfehlers zu verringern vermag. Darüber hinaus braucht es erfahrene und geschickte Operateure, denn operative Eingriffe an der Mitralklappe und besonders solche an der Trikuspidalklappe sind technisch sehr anspruchsvoll. Mit dem neuartigen Klappen-Reparatursystem und der Expertise der Kardiologen der Universitätsmedizin Mainz sind nun bei-

den Voraussetzungen für die erfolgreiche operative Behandlung von Mitral- oder Trikuspidalklappenfehlern erfüllt.

Dr. Ralph-Stephan von Bardeleben, Leiter der Interventionellen Herzklappentherapie und Implanteur des neuen Systems kommentiert: „Das neue System erlaubt durch ein neues Design eine deutlich bessere Beweglichkeit im Bereich des Halteapparates der Klappen und somit eine noch gezieltere Reparatur von Undichtigkeiten der Mitral- und Trikuspidalklappe. Das Herzklappenzentrum der Universitätsmedizin verfügt somit europaweit über die größte Auswahl an verschiedenen Reparatursystemen für die Transkatheter-gestützte Herzklappenbehandlung.“

Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel, Direktor der Kardiologie an der Universitätsmedizin Mainz, ergänzt: „Die Interventionelle Herzklappentherapie in Mainz hat mittlerweile ein rasantes Tempo aufgenommen. Sie bietet den großen Vorteil, dass nahezu alle Herzklappenfehler (Verengungen und Undichtigkeiten) minimalinvasiv behandelt werden können. Die gleichzeitige Etablierung der neuen Versorgungsstruktur, der Herzklappeneinheit oder Heart Valve Unit, ermöglicht es uns, auch über siebzigjährige Patientinnen und Patienten bereits zwei bis drei Tage nach der Implantation der neuen Herzklappen nach Hause entlassen zu können.“

Erkrankungen der Mitralklappe und der benachbarten Trikuspidalklappe können dazu führen, dass die Klappen nicht richtig schließen und somit undicht sind. Infolge dessen fließt das Blut aus den jeweiligen Herzkammern in den entspre-



Weltweit erster kommerzieller PASCAL Ace-Einsatz am Menschen im modernen Hybrid OP der Universitätsmedizin Mainz

chenden Vorhof zurück, was wiederum vielfältige Symptome verursachen kann – von einer Herzvergrößerung über starke Wasseransammlungen in der Lunge oder den Beinen bis hin zu Atemnot und Herzrhythmusstörungen. Es sind europaweit vier bis acht Prozent der über 75-Jährigen von Undichtigkeiten der Mitral- und Trikuspidalklappe betroffen und 25 bis 30 Prozent dieser Patienten von einer manifesten symptomatischen Herzschwäche.

Weitere Informationen:

Weltweit erster kommerzieller PASCAL Ace-Einsatz am Menschen im modernen Hybrid OP der Universitätsmedizin Mainz. Bei der innovativen minimal-invasiven Transkathetertechnik arbeiten interventionelle Kardiologen und Kardiochirurgen Hand in Hand zusammen.

Foto: Universitätsmedizin Mainz / Markus Schmidt

Weitere Informationen im Internet unter www.unimedizin-mainz.de

Funktionelle Herzbeschwerden

Einsamkeit, Angst und Depression – das Bermudadreieck der Psychokardiologie

Herz und Psyche sind eng miteinander verbunden. Seit langem ist bekannt, dass psychischer Stress die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Die aktuellen Auswirkungen der Corona-Pandemie wie Einsamkeit durch soziale Isolation, Zukunftsängste, finanzielle Sorgen und mit der Krise verbundene Änderungen im gewohnten Lebensrhythmus vermindern bei vielen Menschen ihr Wohlbefinden und ihre Lebenszufriedenheit deutlich. Als erste körperliche Reaktionen auf diese Stressoren treten häufig – vor allem bei Personen, die mit Stress nicht gut umgehen können – funktionelle Herzbeschwerden auf. Palpitationen mit Herzrasen oder -stolpern, Herzschmerzen, Gefühle der Brustenge oder Atemnot können sich für den Betroffenen wie ein Herzinfarkt anfühlen und führen wiederum über eine Stimulation des Sympathikus-Nervs zu erhöhter Panik – ein Teufelskreis. Durch ganzheitliche Behandlungsoptionen mit Entspannung, Bewegung und Psychotherapie sowie durch den Einsatz rhythmisierender und ausgleichender pflanzlicher Medikamente wie Cardiodoron® von Weleda kann die Anspannung vermindert sowie die quälende Symptomatik verbessert werden. Dadurch wird auch der Entwicklung manifester Erkrankungen vorgebeugt.

Einsamkeit ist ein bedeutendes Warnsignal

Seit jeher lebt der Mensch im Familienverbund. In prähistorischen Zeiten war ein Leben in Gemeinschaft überlebensnotwendig, sei es auf der Jagd oder um Gefahren abzuwenden. Daraus entstanden ist ein Mechanismus, der den menschlichen Organismus in Alarmbereitschaft versetzt, wenn der Schutz der Gruppe fehlt. Einsamkeit führt zum

Anstieg von Blutdruck und Blutzucker, das Immunsystem wird geschwächt und es wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Letzteres schwächt die Bildung von Killer-Zellen, die veränderte Körperzellen oder Krebszellen erkennen und abtöten. Zahlreiche Studien belegen, dass einsame Menschen häufiger Angsterkrankungen und Depressionen wie auch Herzkrankheiten, Krebs, Demenz und Schlafstörungen entwickeln und dass Menschen in einem ‚gesunden‘ sozialen Umfeld seltener an vielen Krankheiten leiden.^{1,2} „Einsamkeit ist kein objektiver Zustand, sondern ein negatives Gefühl, eine subjektive Beurteilung der eigenen Situation, die man als schmerzhaft und schwerwiegend erlebt“, betont Prof. Karl Heinz Ladwig, Professor für psychosomatische Medizin und medizinische Psychologie, Helmholtz Zentrum München im Rahmen des digitalen Weleda Fachpresse-Clubs.³ „Dieses Gefühl hängt nicht davon ab, ob man in einer Partnerschaft lebt oder nicht; viele Frauen und noch häufiger Männer fühlen sich trotz Beziehung einsam. Die menschliche Neurobiologie empfindet den seelischen Schmerz der Einsamkeit genauso stark wie den physischen Schmerz. Gefährlich und krankmachend wird das Gefühl, wenn man sich nicht mehr in der Lage sieht, alleine herauszukommen.“

Intakte soziale Beziehungen tragen zur Gesundheit bei

Enge soziale Beziehungen in der Familie und im Freundeskreis sind nicht nur ein wesentlicher Faktor im Leben des Menschen, sie tragen auch maßgeblich zu Wohlbefinden und Gesunderhaltung bei. Unübersehbare Veränderungen in der Gesellschaft hin zu mehr Konkurrenz, Rücksichtslosigkeit und Egoismus und darunter leidende soziale Verbindungen dürften daher auch als Gründe angesetzt

werden, warum immer mehr Menschen unter funktionellen Herzbeschwerden leiden.

Eine repräsentative forsa-Erhebung⁴ unter mehr als 1.000 Deutschen ging der Frage nach: „Was tragen soziale Beziehungen zu unserer Gesundheit bei?“. Die Mehrheit von 60 % meint, dass die Bedeutung der Familie in den letzten Jahren etwas bis stark abgenommen hat. Mehr noch: Nur 28 % der Deutschen glauben, dass familiäre Werte wie Sicherheit, Geborgenheit und Zusammenhalt wichtiger geworden sind. Gründe dafür könnten Sorgen und Ängste sein: 73 % finden, dass sich die Menschen heutzutage egoistischer verhalten. Viele beschäftigt auch die Angst vor Altersarmut (77 %) und vor Einsamkeit im Alter (69 %) – ganz besonders die Altersgruppe der 30- bis 44-Jährigen. Obwohl die Mehrheit angibt, ein engstes soziales Umfeld von 4 bis 6 Personen zu haben, fühlt sich jeder fünfte Deutsche mindestens einmal pro Woche einsam. Auf die Frage „Wie verhalten Sie sich, wenn der Alltag zu stressig wird?“ antworteten 54 %, dass sie mit Anspannung und schneller Reizbarkeit reagieren. 40 % ziehen sich bewusst zurück, 38 % haben Ein- und Durchschlaf-Schwierigkeiten, 34 % wünschen sich mehr Zeit für sich alleine und 26 % sind nervös und unruhig (Mehrfachnennungen waren möglich). Es sind also die intakten sozialen Beziehungen, auf die es ankommt – die von Unterstützung, Kommunikation und Empathie geprägt sind. Sie geben uns positive Impulse für unser Verhalten, unsere Lebensweise und somit ebenso für unser Gesundheitsverhalten.⁵

Bei jungen Menschen wird Einsamkeit oft durch individuelle psychologische Ursachen oder durch die Suche nach einem Partner hervorgerufen. Bei Senioren spielen die sozialen Rahmenbedingungen



eine viel größere Rolle: Durch die Einengung der Lebensmöglichkeiten, den Verlust vertrauter Partnerschaften durch Krankheit und Tod und den Verlust sensorischer Fähigkeiten wie Sehen und Hören verschärft und verselbstständigt sich das Gefühl der Einsamkeit oft. Das Verlassensein ist dann ein ganz realer Zustand. „Einsame Menschen haben häufiger Arztkontakte“, so Ladwig, „dieser sollte sie über die sozialen Angebote informieren und ihnen ‚verordnen‘, diese auch anzunehmen und dorthin zu gehen.“

Bedrohliche Folgen einer schwierigen Zeit

„Die Gesellschaft trägt in der Coronazeit autistische Züge“, stellt Martin Straube, Anthroposophischer Arzt (GÄÄD) aus Hamburg fest. Weil Alltagsstrukturen zerbrechen und das Schöne auf der Strecke bleibt, werden Familien instabil, die Kinder gehen auf die Nerven und die Scheidungsrate steigt. Einsamkeit entsteht aufgrund von sozialer Isolation und Kontaktmangel, aus einem ‚Abdriften‘ in eine virtuelle statt analoge Welt.

Depressionen bahnen sich an wegen der Aussichtslosigkeit, wegen fehlender Motivation und wegen der Langeweile. Zudem herrscht Angst vor Ansteckung und Krankheit, vor der unvorhersehbaren Zukunft und wegen einer zunehmenden Unsicherheit (Was soll man glauben, wenn sich selbst die Fachleute uneinig sind?). Dazu kommt, dass der gewohnte und nun als selbstverständlich erachtete Wohlstand über viele Jahre die Resilienz der Menschen deutlich hat sinken lassen. All diese Faktoren belasten das Rhythmische System, was sich eindeutig an einer verschlechterten Herzfrequenzvariabilität (HRV) messen lässt. „Arzneimittel aus der Anthroposophischen Medizin – wie Cardiodoron, Neurodoron oder auch Aukum/Lavandula comp. – sind meiner Erfahrung nach gut geeignet, um die HRV

wieder zu verbessern, die rhythmische Schwingungsfähigkeit des Herzens zu unterstützen und die Stressresistenz zu erhöhen“, so Straube.

Die Natur stellt alles Nötige zur Verfügung

Das rezeptpflichtige Cardiodoron® verbindet die Wirkungen von drei charakteristischen, teilweise polar auf den menschlichen Organismus wirkenden Heilpflanzen auf besondere Weise miteinander. Es beeinflusst keine spezifischen pathophysiologischen Vorgänge, es stärkt und ordnet vielmehr die gesundheitsbildenden Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Kombination aus Schlüsselblume (*Primula veris*), Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*) und Eselsdistel (*Onopordum acanthium*) wirkt regulativ und lindert so funktionelle Herz-Kreislauf-Beschwerden und Störungen des Schlafrhythmus. Abgeleitet von den Erkenntnissen der Anthroposophischen Medizin geht man bei *Primula veris* von einer unterstützenden Wirkung auf die systolische Funktion, bei *Hyoscyamus niger* mit seiner psychovegetativ entspannenden Wirkung auf die diastolische Erschlaffung und bei *Onopordum acanthium* von einer stärkenden Wirkung auf den Herzmuskel aus.

Bei Patienten mit funktionellen Herzbeschwerden, die häufig auch mit Insomnien verbunden waren, gingen in einer Beobachtungsstudie sowohl die vorhandenen Symptome (z. B. Herzschmerzen, Palpitationen, Tachykardie, Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Angst, Depressivität, Stimmungsschwankungen) als auch die vergesellschafteten Schlafstörungen deutlich zurück.⁶

¹ Holt-Lunstad J et al. Social relationships and mortality risk: a metaanalytic review. *PLoS med* 7.7 (2010): e1000316.

² Valtorta NK et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart* 102.13 (2016): 1009-1016.

³ Digitaler Weleda Fachpresse-Club, 24. Juni 2020

⁴ Weleda Trendforschung 2019, forsa-Befragung im Auftrag von Weleda, Stichprobe 1.003 Bundesbürger ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 15.07.-19.07.2019

⁵ Heim E, Willi J. Psychosoziale Medizin Gesundheit und Krankheit in biopsychosozialer

Sicht: Klinik und Praxis. Springer-Verlag, 2013

⁶ Rother C. Anwendung von Cardiodoron® bei Patienten mit funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden und/oder Schlafstörungen-Ergebnisse einer prospektiven, nichtinterventionellen Beobachtungsstudie." *Complementary Medicine Research* 20.5 (2013): 334-344.

Foto: Weleda

www.weleda.de

Das Herz ist ein regulierendes Wahrnehmungsorgan

Aus Sicht der Anthroposophischen Medizin – die im April 1920 von Rudolf Steiner ins Leben gerufen wurde und nun 100 Jahre alt geworden ist – ist das Herz, das Zentralorgan des Rhythmischen Systems, keine Pumpe im klassischen Sinn, sondern ein Rhythmusgeber und vor allem ein Wahrnehmungsorgan, das in Abhängigkeit von der momentanen Befindlichkeit unmittelbar regulierend eingreift. Kein Herzschlag gleicht dem anderen. Frequenz, Kontraktionskraft und Herzminutenvolumen werden ständig fein angepasst und mit dem Atemrhythmus synchronisiert. Diese so wichtige Variabilität der Herzfrequenz lässt sich mittels Biofeedback-Verfahren messen. Dabei konnte u.a. festgestellt werden, dass die durch Überforderung, Ärger oder Angst vermehrt ausgeschütteten Stresshormone den Organismus aus dem gesunden Rhythmus bringen. Nicht die kurzfristige Beseitigung der störenden Symptome darf hier therapeutisches Ziel sein, sondern die Verbesserung der selbstregulatorischen Fähigkeiten im kardiovaskulären System (= salutogenetisches Prinzip).

Überlebenszeit von Creutzfeldt-Jakob-Erkrankten vorhersagbar

Forscherteam entwickelt Modell für besseres Verständnis der Hirnerkrankung

Die Medien sprachen von „Rinderwahn“: Viele von denen, die heute 40 Jahre oder älter sind, können sich sicher gut erinnern an die Bilder von torkelnden und stolpernden Rindern. Die in den 1990er Jahren grassierende Tierseuche, auch bekannt als BSE (Bovine spongiforme Enzephalopathie), gilt heute als nahezu ausgerottet. Neben Rindern können auch Menschen Opfer der tödlichen Hirnerkrankung werden, die in dieser Variante Creutzfeldt-Jakob-Krankheit (CJK) heißt. Die häufigste Form beim Menschen ist allerdings nicht die übertragene, sondern die sporadische, kurz sCJK. Wie lange Betroffene nach einer sCJK-Diagnose noch zu leben haben, hat nun ein Forscherteam der Universitäten Münster (WWU) und Barcelona zusammen mit weiteren Kolleginnen und Kollegen erstmals untersucht. Die Ergebnisse sind in der Fachzeitschrift „Alzheimer's & Dementia: Journal of the Alzheimer's Association“ erschienen.

Bei sCJK tritt die Hirnerkrankung spontan und ohne ersichtlichen Grund auf – und hat damit keinerlei Verbindung zu der durch Rindfleischverzehr übertragbaren BSE. Doch auch in dieser Variante löst sich das Gehirn allmählich auf; eine Therapie existiert bisher nicht. Menschen, die von sCJK betroffen sind, zeigen ähnliche Verhaltensmuster wie die kranken Rinder, die seinerzeit Schlagzeilen machten: Der Krankheitsverlauf beginnt mit demenzähnlichen Erscheinungen, schreitet voran mit einem zunehmenden Verlust der motorischen und geistigen Fähigkeiten und endet mit der schwammartigen Auflösung von Hirngewebe und dem Tod.



Dr. Nicole Rübsamen vom Institut für Epidemiologie und Sozialmedizin der Universität Münster war maßgeblich an der neuen CJK-Studie beteiligt

Verantwortlich dafür sind atypische Proteine, sogenannte Prione: Sie weisen eine abnorme Faltung auf, die sie gesunden Proteinen aufzwingen. Die Folgen sind ein stark veränderter biochemischer Prozess und die Degeneration des Hirns.

Die Verbreitung von sCJK ist überschaubar. So liegt die jährliche Rate in Deutschland bei etwa einem Fall je einer Million Einwohner. Zwar ist sCJK durch neurologische Untersuchungen relativ sicher diagnostizierbar, doch wie lang die restliche Lebenszeit ist, bleibt unklar. Ab dem Zeitpunkt der Diagnose liegt die Prognose bei etwa sechs Monaten – in einzelnen Fällen kann es sich aber auch um mehrere Jahre handeln. Klarere Erkenntnisse zur Überlebenszeit nach einer sCJK-Diagnose sind in mehrfacher Hinsicht wichtig: So könnten die Palliativpflege und die therapeutische Unterstützung besser auf den Patienten zugeschnitten werden und deren Lebensqualität verbessern. Ein

Modell für eine solche Prognose existiert bislang nicht. Dr. Nicole Rübsamen sowie Prof. André Karch vom Institut für Epidemiologie und Sozialmedizin der Universität Münster, Dr. Franc Llorens vom Bellvitge Biomedical Research Institute in Barcelona und weitere Wissenschaftler haben nun ein Modell entwickelt, das ausgehend vom Zeitpunkt der Diagnose die restliche Lebenszeit individuell berechnen kann. Dafür hat das internationale Forscherteam Daten von rund 1.200 Patienten aus den Jahren 1993 bis 2017 ausgewertet; diese stammen aus dem Nationalen Referenzzentrum für die Surveillance transmissibler spongiformer Enzephalopathien.

Die Basis der Untersuchung bilden Daten aus Routineuntersuchungen, zum Beispiel Angaben zum CSF-tau-Protein, das auch bei Alzheimer-Erkrankten als Biomarker auftaucht, zum Zeitpunkt der Diagnose und zum Sterbedatum. Vier Angaben zum Betroffenen – das Alter, Geschlecht, Genotyp und die Konzentration des tau-Proteins im Nervenwasser – bilden das Modell, anhand dessen die restliche Lebenszeit abgeschätzt werden soll – ein erster Vorhersagewert zur individuellen Prognose Betroffener.

Die Wissenschaftler sind mit dem neu entwickelten Modell zufrieden. Die Genauigkeit der Vorhersage schätzen sie als moderat bis gut ein. „Künftig könnten auch andere Werte eine wichtige Rolle spielen und einbezogen werden“, betont Dr. Nicole Rübsamen, die sich mit Dr. Franc Llorens die Erstautorenschaft der Studie teilt. Als Beispiele nennt sie den synaptischen Schaden der Betroffenen sowie die Neuroinflammation, also die Entzündung des Nervengewebes.

Originalpublikation

Franc Llorens, Nicole Rübsamen et al. (2020): A prognostic model for overall survival in sporadic Creutzfeldt-Jakob disease. *Alzheimer's & Dementia: Journal of the Alzheimer's Association*. <https://doi.org/10.1002/alz.12133>

Foto: Hauss

www.uni-muenster.de

Erster COVID-19-Patient in Deutschland erfolgreich mit neuer Zwerchfelltherapie behandelt

Universitätsmedizin Greifswald testet neues Verfahren (Lungpacer® System) zur Entwöhnung von Beatmungspatienten

Die Klinik für Innere Medizin B an der Universitätsmedizin Greifswald hat im Rahmen einer internationalen multizentrischen Studie als erstes Klinikzentrum in Europa erfolgreich eine spezielle Zwerchfellstimulationstherapie zur Behandlung eines COVID-19-Patienten eingesetzt.

„Die erste Patientin, die in dieser Studie behandelt wurde, war zufällig eine Frau, die COVID-19 überlebte, aber nicht in der Lage war, von der maschinellen Beatmung entwöhnt zu werden“, sagte Prof. Dr. Ralf Ewert, der Leiter des Bereichs Pneumologie, Infektiologie und Weaningzentrum an der Unimedizin Greifswald. „Mit dem neuen Verfahren konnten wir diese über 65 Jahre alte Patientin, die bereits 38 Tage beatmet worden war, zeitnah in eine eigenständige Atmung zurückbegleiten. Insgesamt haben wir nun vier Patienten in die Studie aufgenommen und freuen uns, unsere Ergebnisse für diese vielversprechende Technologie beisteuern zu können“, so der Greifswalder Pneumologe und Beatmungsspezialist.

Das Lungpacer® System des kanadischen Medizintechnikunternehmens Lungpacer Medical Inc. ist eine neuartige Technologie, die das Zwerchfell während der mechanischen Beatmung stimuliert und den geschwächten Muskel stärkt, um die Entwöhnung vom Beatmungsgerät zu unterstützen.

Über das Zwerchfell zurück ins Leben

Während der COVID-19-Pandemie gibt es in Krankenhäusern mehr Patienten, die eine invasive mechanische Beatmung über längere Zeiträume benötigen. Wäh-

rend die mechanische Beatmung im Falle eines Atemversagens lebensrettend wirkt, kann sie auch schädlich sein, insbesondere wenn sie über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden muss. Beatmungsgeräte verwenden Überdruck, um Luft in die Lungen zu pressen, so dass der Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, nicht beansprucht wird.

Das Lungpacer-System ist so konzipiert, dass es problemlos in die Routineversorgung von Patienten mit invasiver mechanischer Beatmung integriert werden kann. Das System verwendet einen LIVE-Katheter, ähnlich wie die zentralen Venenkatheter, die bei den meisten beatmeten Patienten eingesetzt werden. Dieser Katheter kann sowohl Flüssigkeit und Medikamente abgeben, als auch das Zwerchfell und die Zwerchfellnerven stimulieren, um den Muskel zur Unterstützung der Entwöhnung zu trainieren. Die Lungpacer-Steereinheit ist eine mobile, tragbare Einheit.

Hintergrund RESCUE-3-Studie

Die 2019 gestartete RESCUE-3-Studie ist eine randomisierte, kontrollierte, offene, multizentrische adaptive klinische Studie zur Untersuchung der sicheren und wirksamen Leistung des Lungpacer-Membran-Stimulationstherapiesystems bei Patienten, die sich nicht von der mechanischen Beatmung entwöhnen lassen. Die Patienten haben zwei oder mehr Entwöhnungsversuche nicht bestanden und benötigten mehr als 96 Stunden (4 Tage) für die mechanische Beatmung. Die Studie wird bis zu 376 Probanden umfassen und an bis zu 80 Standorten in den USA und der EU durchgeführt.

Weitere Informationen unter www.lungpacer.com

Finanzierung der Kinder- und Jugendmedizin:

Intensiv- und Notfallmediziner fordern Entkoppelung von Erwachsenenmedizin

Deutschlands Kinderkliniken stecken in einem Dilemma: Das aktuell gültige Abrechnungssystem nach Fallpauschalen kann sich ökonomisch nicht rechnen. Der Grund: Die Behandlung von Kindern erfordert einen deutlich höheren personellen, technischen und zeitlichen Aufwand als jene von Erwachsenen. „Wir behandeln immer mehr Kinder, bekommen aber immer weniger Geld – das muss sich jetzt ändern“, fordert Privatdozent Dr. Florian Hoffmann, Präsidiumsmitglied der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI) sowie Sprecher der DIVI-Sektion „Pädiatrische Intensiv- und Notfallmedizin“. Die Vereinigung begrüßt daher die vom Bundesland Mecklenburg-Vorpommern geplante Bundesratsinitiative für eine bessere Finanzierung von Kinder- und Jugendstationen in deutschen Krankenhäusern ausdrücklich. „Es ist an der Zeit, in der Kinder- und Jugendmedizin die reine Priorisierung medizinischer Leistungen nach ihrer Wirtschaftlichkeit zu korrigieren!“

Dazu macht die DIVI auch einen konkreten Vorschlag: Die Finanzierung von Erwachsenen- und Kindermedizin müsste entkoppelt werden, da unter den ökonomischen Fallpauschalen-Kriterien des DRG-Systems (Diagnosis Related Groups) schlichtweg „Äpfel mit Birnen“ verrechnet werden. „Darüber hinaus stellt die flächendeckende Versorgung in der Kindernotfall- und Intensivmedizin eine Voraussetzung dafür dar, dass Eltern mit ihren Kindern auch in Regionen außerhalb von Ballungsgebieten eine Lebensperspektive sehen. Gleichzeitig ist es ureigene Aufgabe unseres Staates, allen Kindern das ihnen zustehende Höchstmaß an Gesundheitsvorsorge zukommen zu lassen“, sagt Hoffmann.

www.divi.de

Lungenkrebsscreening mittels Low-Dose-CT: Anhaltspunkt für einen Nutzen

Für (ehemals) starke Raucherinnen und Raucher ist der Nutzen eines Lungenkrebsscreenings größer als der Schaden.

Im Auftrag des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) untersucht das IQWiG derzeit, ob (ehemals) starken Raucherinnen und Rauchern innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ein Lungenkrebsscreening mittels Niedrigdosis-Computertomografie (Low-Dose-CT) angeboten werden sollte. Nach Auswertung der Studienlage kommt das Institut in seinem Vorbericht zu dem Ergebnis, dass für Personen mit erhöhtem Lungenkrebsrisiko der Nutzen eines Screenings größer ist als der damit verbundene Schaden: Ein Lungenkrebsscreening mittels Low-Dose-CT bewahrt einige Personen davor, an Lungenkrebs zu sterben. Für manche von ihnen verlängert sich dadurch möglicherweise die Lebenszeit.

Stellungnahmen zum Vorbericht nimmt das IQWiG entgegen.

Lungenkrebs hat bislang eine hohe Sterblichkeit

Lungenkrebs ist in Deutschland die häufigste krebisbedingte Todesursache bei Männern, bei Frauen ist es die zweithäufigste (nach Brustkrebs). Bei etwa neun von zehn erkrankten Männern und bei mindestens sechs von zehn erkrankten Frauen wird der Lungenkrebs auf aktives Rauchen zurückgeführt. Meist wird der Lungenkrebs erst in einem späten Stadium entdeckt, woraus eine geringe 5-Jahres-Überlebensrate resultiert: Fünf Jahre nach der Erstdiagnose leben nur noch etwa 15 % der Männer und 21 % der Frauen.

Ein geeignetes Verfahren für die Früherkennung von Lungenkrebs könnte die Low-Dose-CT sein. Eine CT ist eine Rönt-

genuntersuchung, bei der man liegend durch ein ringförmiges Gerät geschoben wird. Dabei rotiert eine Röntgenquelle um die ausgewählte Körperregion und misst aus unterschiedlichen Richtungen deren Dichte. Ein Computer setzt die so gesammelten Daten später zusammen, es entsteht ein mehrdimensionales Schnittbild der betreffenden Körperregion.

Derzeit existiert in Deutschland kein systematisches Screening auf Lungenkrebs, und die Low-Dose-CT gehört nicht zum Leistungsumfang der GKV.

Geringeres Risiko, an Lungenkrebs zu sterben

Die für den IQWiG-Vorbericht berücksichtigten acht Studien mit mehr als 90 000 Personen zeigen, dass das Low-Dose-CT-Screening bei (ehemals) starken Raucherinnen und Rauchern das Risiko für einen Lungenkrebstod verringert: 6 von 1000 Personen werden davor bewahrt, an Lungenkrebs zu sterben. Es ist denkbar, dass die vor dem Lungenkrebstod bewahrten Menschen stattdessen an weiteren tabakassoziierten Erkrankungen versterben, also etwa an anderen Krebsarten oder an kardiovaskulären Erkrankungen.

Falsche Befunde und Überdiagnosen

Dem Nutzen hinsichtlich des Überlebensvorteils des Low-Dose-CT-Screenings steht ein Schaden gegenüber, der vornehmlich aus falschen Befunden und Überdiagnosen resultiert. So kommt es den Studien zufolge wegen falsch-positiver Befunde bei 1 bis 15 von 1000 Personen zu invasiven Abklärungseingriffen,

die ohne das Screening nicht durchgeführt worden wären. Diese Prozeduren können Komplikationen wie etwa das Auftreten eines Pneumothorax verursachen. Geschätzte 0 bis 22 von 1000 zum Lungenkrebsscreening eingeladene Personen erhalten zudem eine Diagnose für einen Lungenkrebs, der im Verlauf ihrer restlichen Lebenszeit keine Beschwerde verursacht hätte (Überdiagnose).

Im Vergleich mit den Daten aus der Nutzenbewertung zum Prostatakrebscreening, in der das Institut zu dem Schluss kam, dass der Nutzen des Screenings mittels PSA-Test den Schaden nicht aufwiegt, ist das Überdiagnoserisiko beim Lungenkrebsscreening geringer.

In der Gesamtabwägung sieht das IQWiG-Projektteam einen Anhaltspunkt für einen Nutzen des Low-Dose-CT-Screenings gegenüber keinem Screening. Für (ehemals) starke Raucherinnen und Raucher überwiegt der Nutzen des Low-Dose-CT-Lungenkrebsscreenings den Schaden.

Zum Ablauf der Berichterstellung

Im Anschluss erstellt das IQWiG den Abschlussbericht.

Weitere Informationen zum Vorbericht: <https://www.iqwig.de/de/projekte-ergebnisse/projekte/nichtmedikamentose-verfahren/s-projekte/s19-02-lungenkrebsscreening-mittels-niedrigdosis-computertomografie.12379.html>

www.iqwig.de

Darm-Gesundheit: Dresdner Forscherteam identifiziert lebenserhaltendes Enzym in Stammzellen

Studienergebnisse tragen zum Verständnis der Regeneration des Darms und des Schutzes vor Darmentzündung bei

Das Darmepithel ist ein Teil der Darmwand und kleidet die Innenseite des Darms aus. Diese Zellschicht spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufnahme von Wasser, Elektrolyten und Nährstoffen. Gleichzeitig kontrolliert das Darmepithel das Eintreten von Bakterien, Viren, Pilzen, Giften und Antigenen, steuert die Immunabwehr und hat damit entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit. Diese Aufgaben übernehmen spezialisierte Darmepithelzellen, die alle drei bis fünf Tage aus einem Pool von Darm-Stammzellen neu gebildet wer-

den und alte Zellen ersetzen. Damit ist das Darmepithel das sich am schnellsten erneuernde Gewebe.

In ihrer Studie zeigte das Team um Prof. Sebastian Zeißig die Bedeutung des in der Heterochromatin-Bildung involvierten Eiweißes SETDB1 für die Neubildung der Darmepithel-Zellen, die Verhinderung von Entzündung und die allgemeine Darmgesundheit auf. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beobachteten im Tiermodell, welche Folgen der Verlust dieses Enzyms in den Darm-

Stammzellen hat: So vermehren sich endogene Retroviren, die einen relevanten Anteil des menschlichen Genoms darstellen, innerhalb weniger Tage massiv. Sie verursachen DNA-Schäden und Entzündungen und lassen die Zellen letztendlich absterben. Ist das Enzym SETDB1 nicht vorhanden, verliert der Darm seine Stammzell-Population, die seine Funktionalität aufrechterhält. Dies verhindert die Aufnahme von Flüssigkeit und Nährstoffen, ruft Darmentzündung hervor und führt innerhalb weniger Tage unweigerlich zum Tod.

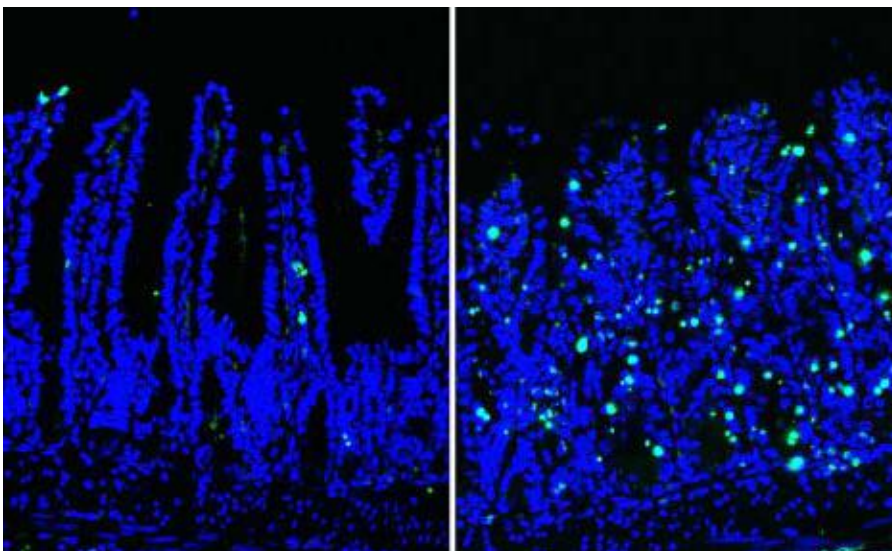
„Unsere Studie belegt die fundamentale Bedeutung von SETDB1 und der Heterochromatin-Bildung für die Aufrechterhaltung der Genomstabilität im Darmepithel und den kontrollierten Verlauf der Prozesse im Darm“, erklärt Prof. Sebastian Zeißig. Bleibt Abzuwarten bleibt, ob Mutationen in diesem Gen auch im Menschen beispielsweise zu Darmentzündung wie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen beitragen können.

Die Studie wurde durch die TU Dresden / CRTD im Rahmen der deutschen Exzellenzinitiative finanziert und durch das DRESDEN-concept Genom Center und die Elektronen- und Lichtmikroskopie-Facilities der TU Dresden CMCB-Technologieplattform unterstützt.

Veröffentlichung

GUT: "SETDB1 is required for intestinal epithelial differentiation and the prevention of intestinal inflammation", Autoren: Lea Južnić, Kenneth Peuker, Anne Strigli, Mario Brosch, Alexander Herrmann, Robert Häsler, Michael Koch, Liz Matthiesen, Yvonne Zeißig, Britt-Sabina Löscher, Alexander Nuber, Gunnar Schotta, Volker Neumeister, Triantafyllos Chavakis, Thomas Kurth, Mathias Lesche, Andreas Dahl, Anne von Mässenhausen, Andreas Linkermann, Stefan Schreiber, Konrad Aden, Philip Rosenstiel, Andre Franke, Jochen Hampe, Sebastian Zeißig

Foto: CRTD



Gesunder (rechts) vs. kranker (links) Darm: Ein ausgedehnter DNA-Schaden (grün) innerhalb des Darmepithels führt zum entzündlichen Zelltod und beschädigt den Darm

www.tu-dresden.de

Bayreuther Studie zur Proteinbiosynthese in Bakterien

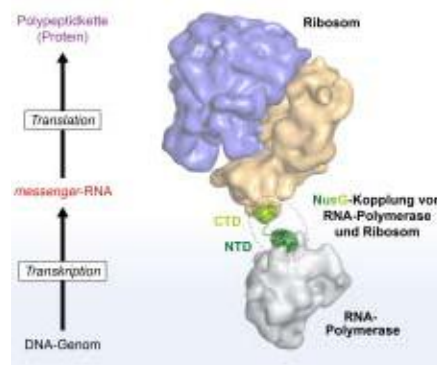
Neue Perspektiven für die Antibiotika-Forschung

Forscher der Universität Bayreuth und der Columbia University in New York berichten in der Zeitschrift „iScience“ über wegweisende Erkenntnisse zur Proteinbiosynthese in Bakterien. Das kleine Protein NusG verknüpft zwei molekulare Maschinen, die bei der Genexpression, der Herstellung bakterieller Proteine auf der Basis von Erbinformationen, zusammenwirken: die RNA-Polymerase und das Ribosom. Die molekulare Brücke versetzt die Bakterienzelle in die Lage, die zeitlich aufeinander folgenden Abschnitte der Genexpression, die Transkription und die Translation, optimal aufeinander abzustimmen. Sie könnte deshalb ein hervorragend geeigneter Angriffspunkt für künftige antibiotische Wirkstoffe sein.

In allen Lebewesen ist die Genexpression ein zweistufiger Prozess: Zunächst werden die in der DNA gespeicherten Erbinformationen als Vorlage genutzt, um auf dieser Basis Ribonukleinsäuren, sogenannte messenger-RNAs (mRNAs), zu synthetisieren. Dadurch werden die Erbinformationen in eine für die Zelle unmittelbar verwertbare Form gebracht. Für diesen Vorgang, die Transkription, ist die RNA-Polymerase zuständig. Die messenger-RNAs wiederum enthalten die molekularen Baupläne, die vom Ribosom erkannt und für die Herstellung entsprechender Proteine, die Translation, genutzt werden. Bei Menschen und Tieren sind diese beiden Abschnitte der Genexpression räumlich und biochemisch klar getrennt. In den Zellen von Bakterien sind sie hingegen, wie man schon seit mehr als 50 Jahren weiß, aneinander gekoppelt.

Bereits vor zehn Jahren publizierte eine Bayreuther Forschungsgruppe unter

der Leitung von Prof. Dr. Paul Rösch in „Science“ erste Indizien dafür, dass die Kopplung durch das Protein NusG verursacht sein könnte. Doch erst jetzt gelang der Forschungsgruppe von Dr. Stefan H. Knauer in Zusammenarbeit mit Partnern an der Columbia University, New York, der erste, direkte strukturelle Nachweis. NusG besteht aus zwei flexibel verbundenen Bereichen: einer ami-



NusG koppelt Transkription und Translation. NusG bindet mit seiner NTD an die RNA-Polymerase und mit seiner CTD an das Ribosom. Es dient somit als flexible Verbindung zwischen den beiden Maschinen

noterminalen Domäne (NTD) und einer carboxyterminalen Domäne (CTD). Die CTD bindet an das Ribosom, die NTD an die RNA-Polymerase. Auf diese Weise bildet NusG –eine flexible Brücke zwischen den zentralen Maschinen der Genexpression, ähnlich einer beweglichen Kupplung zwischen Eisenbahnwaggons. Diese Verbindung bewirkt, dass Transkription und Translation zeitlich aufeinander abgestimmt sind. Experimente mit hochauflösender magnetischer Kern-

resonanz-Spektroskopie (NMR), die am Nordbayerischen NMR-Zentrum der Universität Bayreuth durchgeführt wurden, haben diese Zusammenhänge eindeutig sichtbar gemacht.

„Damit eröffnen sich hochinteressante Perspektiven für die Entwicklung antibiotischer Wirkstoffe. Wenn es gelingt, diesen molekularen Brückenbau zu verhindern, könnte die bakterielle Proteinsynthese und damit auch die Vermehrung von Bakterien empfindlich gestört werden – und zwar ohne dass der menschliche Organismus dadurch beeinträchtigt wird. Wir konnten in dieser Hinsicht schon erste vielversprechende Forschungsergebnisse erzielen“, sagt Dr. Stefan Knauer. „Der Nachweis für die zentrale Rolle von NusG bei der bakteriellen Proteinbiosynthese ist uns vor allem dadurch gelungen, dass wir strukturelle, biochemische und molekularbiologische Verfahren miteinander kombiniert haben. Diese interdisziplinäre Herangehensweise wollen wir auch bei der Suche nach effizienten Wirkstoffen weiter verfolgen“, ergänzt Mitautor Philipp Zuber M.Sc., der an der Universität Bayreuth promoviert und hier das Elitestudienprogramm „Macromolecular Science“ im Rahmen des Elitenetzwerks Bayern absolviert hat.

Die in „iScience“ veröffentlichte Studie ist hervorgegangen aus einer engen Zusammenarbeit der Bayreuther Forscher mit den Arbeitsgruppen von Prof. Dr. Max Gottesman und Prof. Dr. Joachim Frank an der Columbia University in New York. Frank erhielt 2017 den Chemie-Nobelpreis für die Weiterentwicklung der Kryoelektronenmikroskopie, einer Forschungstechnologie, die auch bei der neuen Studie zum Einsatz kam.

Originalpublikation:

Robert S. Washburn et al.: Escherichia coli NusG links the lead ribosome with the transcription elongation complex. iScience (2020), DOI: <https://dx.doi.org/10.1016>

Grafik: Philipp Zuber.

www.uni-bayreuth.de

Ubiquinol, die aktive Form von Coenzym Q10, stärkt beim Kampf gegen freie Radikale

Ubiquinol, die aktive Form von Coenzym Q10, könnte auf vielfältige Weise hilfreich für Patienten mit Typ-2-Diabetes sein, wie diese Auswertung aus Taiwan zeigte. Die Patienten profitierten unter anderem durch eine bessere Blutzuckereinstellung und gesteigerte antioxidative Fähigkeiten.

Die aktive Form von Coenzym Q10 ist das Ubiquinol. Es ist eines der stärksten Antioxidantien und hilft, die Zellen des Körpers vor Schaden zu bewahren, der durch oxidativen Stress und freie Radikale verursacht wird. Oxidativer Stress entsteht, wenn die normale Reparatur- und Entgiftungsreaktion von Zellen überfordert ist. Freie Radikale sind Moleküle, die Zellen in den Zustand von oxidativem Stress versetzen können. Antioxidantien wie Ubiquinol greifen hier ein. Sie schützen vor freien Radikalen, indem sie mit diesen reagieren und dadurch ihre Reaktivität herabsetzen.

Kann Ubiquinol bei Diabetes helfen?

Der Körper kann Ubiquinol selber produzieren, es wird aber auch durch die Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel zugeführt. Ein 5-köpfiges Wissenschaftlerteam aus Taiwan untersuchte nun, ob eine Supplementation mit einer neuen, flüssigen Form von Ubiquinol bei Patienten mit Typ-2-Diabetes günstige Effekte entfalten kann. Die Wissenschaftler interessierte im besonderen Maße, wie sich die Supplementation mit dem flüssigen Ubiquinol auf den Blutzucker, die Blutfette und die antioxidative Fähigkeit (also die Abwehr von freien Radikalen und oxidativem Stress) auswirkte.

Besserer Langzeitblutzuckerwert und gestärkte antioxidative Fähigkeiten

50 Patienten mit Typ-2-Diabetes nahmen

an der Studie teil. Die Hälfte der Patienten erhielt ein Scheinmedikament, die andere Hälfte flüssiges Ubiquinol in einer Dosierung von 100 mg/Tag für insgesamt 12 Wochen. Nach den 12 Wochen wiesen die Patienten aus der Ubiquinol-Gruppe einen reduzierten Langzeitblutzuckerwert auf. Ebenso konnten die Patienten die Dosierung ihrer Medikamente deutlicher herunterfahren. Zusätzlich konnte auch eine höhere Konzentration bestimmter Enzyme, die eine gesteigerte antioxidative Fähigkeit andeuten, beobachtet werden. Im Gegensatz zu den Patienten der Kontrollgruppe mit dem Scheinmedikament, bei denen ein Absinken des „guten“ HDL-Cholesterins verzeichnet wurde, konnten die Patienten aus der Ubiquinol-Gruppe stabile HDL-Cholesterinwerte aufrechterhalten.

Flüssiges Ubiquinol in einer Dosierung von 100 mg/Tag erwies sich in dieser Studie als hilfreich für Patienten mit Typ-2-Diabetes: die Patienten verbesserten ihren Langzeitblutzuckerwert, benötigten eine niedrigere Dosis an Medikamenten, stärkten ihre antioxidativen Fähigkeiten und hielten das „gute“ HDL-Cholesterin auf einem stabilen Wert.

Original Titel:

Effect of liquid ubiquinol supplementation on glucose, lipids and antioxidant capacity in type 2 diabetes patients: a double-blind, randomised, placebo-controlled trial

Autor:

Yen CH, Chu YJ, Lee BJ, Lin YC, Lin PT. Effect of liquid ubiquinol supplementation on glucose, lipids and antioxidant capacity in type 2 diabetes patients: a double-blind, randomised, placebo-controlled trial. Br J Nutr. 2018 Jul;120(1):57-63. doi: 10.1017/S0007114518001241.

www.DeutschesGesundheitsPortal.de

IMPRESSUM

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

Büro Adresse:
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:
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.



DRF Luftrettung

...eine Frage der Zeit

**Notfälle kommen
aus heiterem
Himmel.**

Rettung auch.

Unterstützen Sie die DRF Luftrettung.
Werden Sie Fördermitglied.

Info-Telefon 0711 7007-2211

www.drf-luftrettung.de