

gegründet  
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 7/8 – 2022

## DER WEIN- GENIESSER TIPP

Kellerei St. Pauls/Eppan  
Südtirol

## GENUSS UND REISETIPPS

HAMBURG  
Restaurant 100/200 Kitchen

OSNABRÜCK  
Kesselhaus

SCHLESWIG-HOLSTEIN  
36. Gourmet Festival (SHGF)

SÜDTIROL  
Gran Baita Dolomites

UNGARN  
Rund um den Balaton

GEORGIEN  
Land für Entdecker und  
Genießer

GALAPAGOS  
Restaurant Bahia Mar

## MEDIZIN NEWS

## PHARMA NEWS



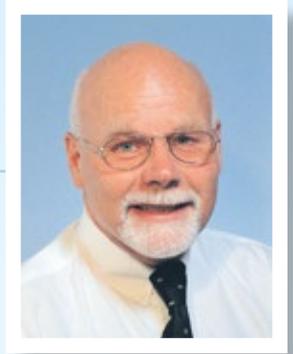
Joschua Tepner  
Küchenchef Hanse Stube



Mirko Gaul  
Sternechef im taku

## Excelsior Hotel Ernst Köln

7/8 – 2022  
41. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



Liebe **Gour-med** - Leserinnen und Leser,

unsere Sommer werden immer heißer und trockener, viele Menschen leiden unter der starken Hitze, andere blühen geradezu auf. Sicher ist, dass die starke Hitze und die enorme Trockenheit sich negativ auf unseren Planeten auswirken und die Schäden insbesondere in der Landwirtschaft große Auswirkungen auf unser Leben haben werden. Wir werden Einschnitte hinnehmen müssen, die wir nach jetzigem Kenntnisstand nicht voraussehen und ahnen können. Bleiben wir positiv, nutzen wir ein Optimum an Lebensqualität. Sie ist eine wichtige Voraussetzung die uns den Alltag erleichtert.

Eine genussvolle Abwechslung verbunden mit den schönen Dingen des Lebens ist ein Besuch der seit vielen Jahrzehnten weltberühmten Luxusherberge Excelsior Hotel Ernst in Köln. In gleich zwei herausragende Restaurants, davon eins besternt – das taku und das andere – die Hanse Stube auf dem besten Weg zum Stern. Das Hotel ist eine exzellente Empfehlung, nicht nur für Kölner.

Ein Tipp für Gourmets, die in Hamburg kulinarisch auf dem Laufenden sein wollen, ist das Restaurant 100/200 Kitchen. Küchenchef Thomas Imbusch (2\*) und seine Ehefrau Sophie Lehmann, Sommelière und Restaurantleiterin, sind mit ihren innovativen Kreationen längst über dem Level von 2 Michelin Sternen. Wir sind gespannt, hoffen aber, dass die „Götter der Sterne“ das auch so sehen.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen erneut das einmalige Flora- und Fauna-Paradies der Galapagos-Inseln vor. Besuchen Sie diese verzauberte Inselwelt, solange es möglich ist. Ihr Blick auf die Welt wird sich verändern.



Weine aus Südtirol begleiten uns in diesem Jahr. Marcel Tekaats, Sommelier und Experte für die Region, empfiehlt Ihnen eine erlesene Auswahl der Winzergenossenschaft St. Pauls in Eppan.

Albin Thöni unser Südtiroler Autor und ebenfalls Weinexperte, erzählt, mit viel historischem Hintergrund die Geschichte des Weingutes und stellt die Weinmacher vor.



Das Kesselhaus in Osnabrück, eines der Sternerestaurants der Stadt, hat Dr. Pohlmann für Sie besucht. Erfreut stellt der Hobbykoch fest, dass es in der Stadt der Kochlegende Thomas Bühner wieder genussvoll aufwärtsgeht.

Sie suchen eine werthaltige Ferienimmobilie? Kein Problem. Kroatien ist der neue Anlage-Tipp. Wir zeigen Ihnen, wo genau.

Georgien, schon länger ein Geheimtipp für Genießer ist 2023 Partnerland der ITB. Gour-med war dort und ist begeistert von den erstklassigen Weinen, dem guten Essen, der herrlichen Landschaft und der großen Gastfreundschaft der Georgier.

Reisespezialist Heiner Sieger war mal wieder in Südtirol und stellt das Gran Baita Dolomites in Wolkenstein vor.



Anne Wantia hat gleich zwei historische Kurorte besucht. Héviz, das Thermalbad am Balaton und Bad Kissingen in Nordbayern. Beide bieten spezielle Therapien für eine breite Palette von gesundheitsfördernden Kuranwendungen an.

Das Schleswig Holstein Gourmet Festival (SHGF) startet im September zum 36. Mal. Susanne Plass stellt Ihnen einige der Gastköche und die Termine vor.



Unser Wunsch ist es, dass diese kulinarischen Empfehlungen etwas mehr Freude in Ihren Alltag bringen.

Neue Reise- und Gastro-Empfehlungen präsentieren wir Ihnen außerdem in der Rubrik „Kurz notiert“. Des Weiteren stellen wir Ihnen einige lesenswerte Bücher vor.

In den Fachbereichen lesen Sie die neuesten Entwicklungen aus der Medizin- und Pharmawissenschaft.

Einen Sommerausklang mit guten Getränken und feinen Speisen wünscht Ihnen Ihr

Klaus Lenser und das Gour-med-Team

Nicht vergessen: Alles wird gar!!!

P.S. Die neuesten Informationen zwischen den normalen Ausgaben finden Sie hier: <https://gour-med.de/category/newsletter/>

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

Sie finden uns auch auf:  
**Facebook – Twitter**

*Titelbild: Excelsior Hotel Ernst*



## 04 Excelsior Hotel Ernst Köln

10 DER WEIN-GENIESSERTIPP  
10 Kellerei St. Pauls/Eppan Südtirol

14 GENUSS- UND REISETIPPS  
14 Hamburg kulinarisch – Restaurant 100/200 Kitchen  
18 Kesselhaus – Alte Bekannte am Osnabrücker Gastro-Himmel  
22 Immobilien-Kapitalanlagen in Istrien/Kroatien  
24 Württembergs Weinlandschaften  
28 Heilbronn – Weinkultur ist Lebensfreude  
29 Höhepunkte der Weinkultur prämiert  
30 Südtirol – Hotel Gran Baita Dolomites  
34 BAHIA MAR – Restaurant und Treffpunkt von Meeresechsen und roten Klippenkrabben  
36 Ungarn – Rund um den Balaton  
39 LUXON – Weihnachtsfeier auf Schienen  
40 Georgien – Land für Entdecker, Genießer und Naturliebhaber

44 NEUES AUS DER GENUSSWELT  
44 36. Schleswig-Holstein Gourmet Festival

48 KURZ NOTIERT  
48 Summer at La Réserve



18 Osnabrück



22 Galapagos



40 Georgien

49 WILDFANG BEI DEN BODENSEEFISCHWOCHEN 2022  
50 Kameha Grand in Bonn wird Schauplatz des großen Finales von Koch des Jahres  
51 Nina Mihilli wird Nachfolgerin von David Breuer in der Schwarzwaldstube

52 NEUES AUS KUR- UND HEILBÄDERN  
52 Bad Kissingen und die Franken Saale Region

56 BUCH-TIPPS

57 MEDIZIN NEWS

61 DENTAL NEWS

62 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL  
61 IMPRESSUM

*B*esonders empfehlenswert

# Excelsior Hotel Ernst Köln

Gour-med



Die mehr als 2000 Jahre alte Römerstadt pflegt typisch „kölische Charakteristika“ und legt Wert auf die Feststellung, eine Sonderstellung unter den Großstädten Deutschlands einzunehmen. Die positiven Attribute Kölns lassen sich auf das seit 159 Jahren bestehende Luxushotel Excelsior Ernst in direkter Nähe zum Kölner Dom übertragen. Der königliche Hofrestaurateur Carl Ernst eröffnete das Haus 1863 zunächst unter dem Namen Haus Ernst. Schnell zählte das Hotel zu den renommiertesten Grand-Hotels in Deutschland. Kaiser, Könige, Staatsmänner – Frauen in hohen Ämtern waren sehr selten – so wie der Adel und Stars und Sternchen gehörten zu den Stammgästen. Bald wechselte der Besitzer und Friedrich Kracht übernahm das Luxushotel. Kurze Zeit später starb er und Carl, der Sohn von Friedrich Kracht übernahm die Leitung. Dieser musste politisch bedingt von Brüssel nach Köln ziehen. Später zog er nach Zürich und heiratete Emma Pauline Baur, aus der Hoteliersfamilie, die unter anderem das ebenso berühmte Luxushotel Baur au Lac in Zürich besaß.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde, um den größtmöglichen Komfort anzubieten, das gesamte Gebäude neu und modern umgebaut und renoviert. Viele Zimmer verfügten über ein eigenes Bad mit fließendem Wasser. Ein für diese Zeit ganz exklusiver Luxus. So ausgestattet änderte man den Namen des Hauses in



Sorgen für einen entspannten Aufenthalt in der Hanse Stube: Fabian Scheithe, Anita Hinrichs, Robert Demers und Joschua Tepner

„Excelsior Hotel Ernst“. Der Inbegriff einer Kölner Hotelinstitution war geboren. Den 2. Weltkrieg überstand das Luxushotel schwer beschädigt. Allein die Tatsache, dass man am Gebäude deutlich darauf hinweisen konnte, dass der Besitzer Schweizer war, verhinderte Schlimmeres. Erst im Juni 1948 gaben die Alliierten das Hotel frei. Ein neuer Anfang in die Luxus-Ära begann und das Excelsior Ernst konn-

te sich wieder als erstes Haus am Platz etablieren.

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Die Kölner Gesellschaft liebt sein „Ernst“ und lässt sich dort verwöhnen. Die Restaurants „Hanse Stube“ und „taku“ gehören zu den empfehlenswerten Feinschmeckerzielen. Sie sind einzureihen in die Spitze Kölner Fine Dining Restaurants. Das „taku“ mit Küchenchef Mirko Gaul wird seit mehr als zehn Jahren mit einem Michelin Stern gewürdigt.

Die „Hanse Stube“ mit Joschua Tepner am Herd ist auf dem besten Weg, den ehrenvollen Stern zu erkochen. Küchenchef Tepner, seit September 2019 verantwortlich für die traditionell prestigeträchtige Hanse Stube, hatte Corona bedingt nicht sehr viele Möglichkeiten, seine Kochleidenschaft auszuleben und kann erst jetzt seit den Lockerungen seine exzellenten Menus und Gerichte den Gästen präsentieren.

Das Team um Joschua Tepner, 1. Souschef Tobias Brandt, 2. Souschefin Anita Hinrichs, Chef Pâtissier Fabian Scheithe, seit zwei Jahren auch für die Desserts im „taku“ verantwortlich, Restaurantleiter Robert Demers und die junge hochtalent-



Beliebter Treffpunkt nicht nur für Kölner, die Piano Bar

# Besonders empfehlenswert

tierte Junior Sommelière Lashey Welters sind hochmotiviert und bereiten ihren Gästen mit Begeisterung, Leidenschaft und Kompetenz den bestmöglichen Genuss und einen entspannten Aufenthalt.

Dem Küchenchef ist es gelungen, unter Berücksichtigung der traditionell klassischen Küche die „Hanse Stube“ zu ei-

Jeder Gang ist ein kulinarisches Erlebnis, in dem alle Aromen miteinander so harmonisieren, dass keine Nuance verloren geht oder eine Dominanz entsteht. Hervorzuheben sind seine innovativen Kreationen wie zum Beispiel das Medaillon vom Seeteufel mit gebratenem Kopfsalat, Liebstöckel, Gurke und Joghurt. Der Fisch ist perfekt gegart, saftig und von leichter



Joschua Tepner

Textur. Die Abstimmung mit den Beilagen vereint alles zu einem feinen Bouquet, das sich wohlschmeckend ergänzt. Der dazu gereichte weiße Burgunder von Les Héritiers du Comte Lafon erhöhte den Genuss. Die „Hanse Stube“, für viele Kölner ein Wohnzimmer-Ersatz, hat sich trotz oder vielleicht sogar wegen der Beibehaltung seines bürgerlichen Bekenntnisses zu einem Gourmet-Restaurant entwickelt, das ganz sicher sehr bald von den führenden Tester-Institutionen die verdiente Anerkennung erfahren wird. Daran werden auch die 7,5 Tonnen Gänse, die alljährlich in der Gänsesaison hier zu köstlichen Gänsebraten verarbeitet werden, nichts ändern. Kein anderes Restaurant in Köln und der näheren Umgebung ist so beliebt und bekannt für seine



Gebratener Rücken vom Salzwiesenlamm



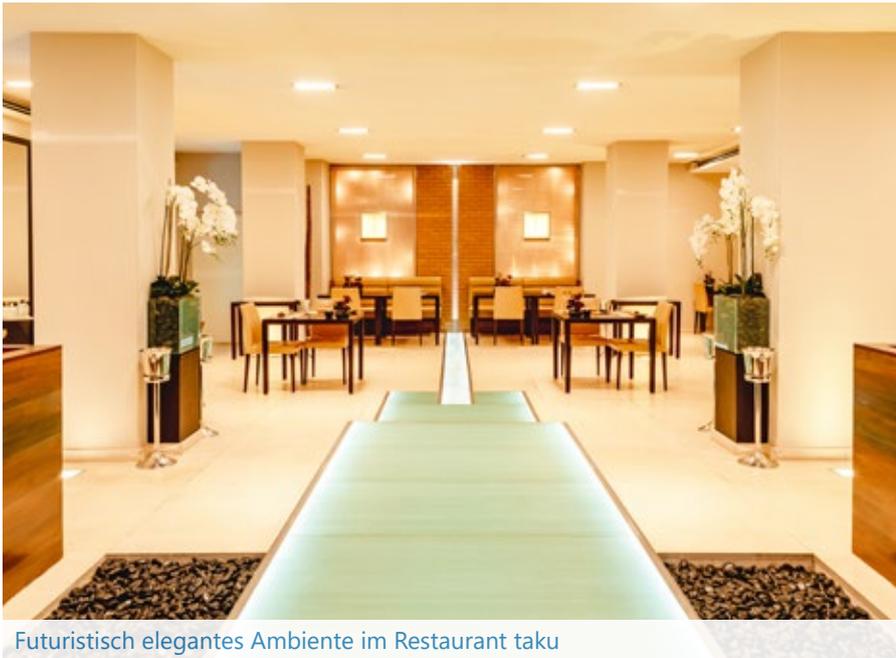
Steinbutt, Spargel und lila Kartoffel

nem Kölner Spitzen Gourmetrestaurant zu etablieren. Sein Signaturrestaurant ist aus regionalen, saisonalen, frischen Produkten zubereitet. Die Berücksichtigung der Jahreszeiten beim Wareneinsatz ist dem Küchenteam sehr wichtig. Das sei auch ein Bekenntnis zur Nachhaltigkeit und Qualität, betont Joschua Tepner.



Medaillon vom Seeteufel

# Besonders empfehlenswert



Futuristisch elegantes Ambiente im Restaurant taku

antwortung als Chefkoch übertragen, ein Glücksfall für das Restaurant. Sein Wille, etwas Neues, Kreatives den Gästen zu bieten, inspirierte den Küchenchef zu asiatischen Interpretationen, für die er bald nach Übernahme der Küche den ersten Stern erhielt. Mit seinen innovativen Ideen entstand die bis heute perfektionierte asiatische Küche, mit der er in die Liga „Deutschlands beste Köche“ avancierte. Seine Menus entwickelt er auf der Grundlage bester Zutaten, aus denen er mit handwerklichem Geschick seine Gerichte in Harmonie mit Textur, Form und filigranen Aromen zusammenstellt.

Die Präsentation der einzelnen Gänge wirkt wie eine Symbiose zwischen den Gerichten und dem etwas futuristisch anmutenden, aber eleganten Ambiente des Restaurants. Anregungen und Innovationen findet Mirko Gaul bei seinen häufigen Asienbesuchen, die mehr der

exzellenten, viel gelobten Gänsegerichte im Herbst und Winter jeden Jahres.

Unvergesslichen Genuss erleben Gourmets, Connaissure und Liebhaber asiatischer Aromen, im (leider nur) mit einem Stern bewerteten Restaurant „taku“.



Asiatisch inspirierte ...



Köstlichkeiten ...



Mirko Gaul, Küchenchef im taku



im Sternerestaurant taku

Küchenchef Mirko Gaul steht seit 2009 zunächst als Demichef im „taku“ am Herd. Im Jahr 2012 wurde ihm die Ver-

Ideen- und Produktfindung dienen und nicht dem Urlaub. Ob Tokyo, Bangkok oder anderswo in Asien, die typischen Aromen, Kräuter und Gemüsevielfalt eröffnen ständig neue Möglichkeiten, die er mit seinen kreativen Menus im „taku“ einbringt. Seine wechselnden Menus sind ein optimales Geschmackserlebnis, das perfekt ergänzt wird durch die von Maitre Daniel Malskorn empfohlenen Weine.

Das filigrane Zusammenspiel der mal würzigen, mal milden Aromen Asiens und den passend abgestimmten Naturweinen zeichnet die hohe Schule der „taku“-Küche aus. Dieser Anspruch macht das „taku“ zu einem der besten Restaurants mit ostasiatischer Küche in Deutschland. Jeder Gang des Menus lässt erkennen,

# Besonders empfehlenswert

dass hier ein Team am Herd steht mit höchsten Anforderungen an sich selber und ständig auf der Suche nach neuen Harmonien auf dem Teller. Begeistert waren wir von dem Hamachi mit Rettich, Kimizu und Soja. Alle Zutaten waren perfekt aufeinander abgestimmt. Ein weiteres Highlight des Degustationsmenüs war der Gang mit Rotbarbe im Tom Yum Gung-Sud, Spinat und Passepierre. Neben dem Degustationsmenü gibt es ein vegetarisches Menü. Beide Menüs werden in 4 bis 6 Gängen angeboten, nach Wunsch mit Weinbegleitung, was wir sehr empfehlen. Einige der vom Maître empfohlenen Weine würde mancher Gast eher nicht zu den Gerichten ordern. Die Degustation bestätigte die Sorgfalt und erstklassige sensorische Kompetenz die dieser Weinempfehlung zugrunde lag.



Afternoon Tea

Sehr erfreulich ist die Tatsache, dass in der Hanse Stube Stoffservietten, nach gutem Brauch der Gourmetrestaurants, mit einem Knopfloch gereicht werden. So kann man wie früher seine Serviette wieder da platzieren, wo sie hingehört, nämlich als Schutz für Hemd und Bluse.

Mit den beiden Restaurants bekräftigt das Excelsior Ernst einmal mehr, das es den ersten Platz in der Kölner Luxushotelserie einnimmt. Ein weiterer Hinweis auf institutionelle Tradition ist der seit vielen Jahren beliebte Afternoon Tea in der Lobby oder auf der Empore. Diese original English Tea Time in Begleitung von

Live Piano Musik von Steinway Pianistin Robin Meloy Goldsby wird täglich in der Zeit von 15 – 18 Uhr auf Vorbestellung serviert. Freitag bis Sonntag kann man auch ohne vorherige Reservierung diesen stilvollen Genuss erleben.

Wer lieber feine, ausgewählte Spirituosen bevorzugt, sollte nicht an der Bar vorbeigehen. Hier finden sich auch viele Kölner ein, die den Tag ausklingen lassen und sich bei erlesenen hochwertigen Getränken entspannen.

Hoteldirektor Georg Plesser leitet seit Januar 2020 das Hotel. Er hat das Haus mit Umsicht sicher durch die schwere Zeit der Pandemie geführt. Mit viel Energie und guter Personalführung ist es ihm gelungen, alle Mitarbeiter im Team zu halten, wofür die Gäste sehr dankbar sind.

Leider werden Luxushotels wie das Excelsior Ernst in Köln seltener, umso wichtiger ist es, dass die wenigen Häuser mit großartiger Geschichte und stolzer Hoteltradition erhalten bleiben. Wie heißt es doch so treffend: Tradition bedeutet, das Gute bewahren und das Neue nutzen! So wie das Excelsior Hotel Ernst sich den Besuchern seit vielen Jahren präsentiert. Mit Tradition, aber modern, stilvoll, mit unverwechselbarem Charme und immer bereit, den Gästen das Beste anzubieten oder zu ermöglichen!

Nicht nur die Restaurants sind einen Besuch im Excelsior Hotel Ernst wert, die



Hoteldirektor Georg Plesser

wunderschön restaurierten Zimmer und Suiten, zum Teil mit direktem Blick auf den Kölner Dom, sind alle äußerst luxuriös ausgestattet und bieten dem Gast allerhöchsten Komfort. Das freundliche Team des Hauses trägt zum Wohlfühlambiente bei.

Fotos: Hotel Excelsior Ernst, Gour-med

Info:  
Hotel Excelsior Ernst  
Domplatz/Trankgasse 1-5  
50667 Köln  
Tel.: +49 221 270 0  
[www.excelsiorhotelernt.de](http://www.excelsiorhotelernt.de)



Elegante Suite mit Domblick

# Ofen-Aubergine

Zutaten für 2 Personen

### Zutaten

- 1 französische Mini-Aubergine
- Salz
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 5 ml Olivenöl
- 1 Thymianzweig

### Brunnenkresse-Emulsion

- ½ Bund französische Brunnenkresse
- ½ Bund glatte Petersilie
- 70 ml Gemüfefond
- 30 ml Läuterzucker
- 40 ml Walnussöl
- 1 Bio-Zitrone, Zesten
- 5 g Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

### Eingelegte Buchenpilze

- 6 braune Buchenpilze
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ grüner Apfel
- 10 g Zucker
- 2 TL dunkler Balsamicoessig
- 1 TL Sojasauce
- 3 – 4 Liebstöckelblätter
- 6 weiße Buchenpilze
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Pilzcrème

- 1 Schalotte
- 20 ml Rapsöl
- 15 g Zucker
- restliche Buchenpilze, beim Kauf von 125-g-Schalen
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Gemüsebrühe

### Geflämmte Perlzwiebeln

- 6 Perlzwiebeln
- 150 g grobes Meersalz

### Gerösteter Buchweizen

- 20 g geschälter Buchweizen
- Salz

### Zubereitung

#### Ofen-Aubergine

Die Aubergine zunächst waschen und halbieren, mit einem kleinen Küchenmesser einschneiden und mit etwas Salz

einreiben. Die Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit der Aubergine und dem Knoblauch in Olivenöl leicht anschwitzen. Anschließend den angeschwitzten Inhalt in einen Vakuumbbeutel geben und verschweißen. Den Beutel bei 90 °C 8 – 12 Minuten ziehen lassen und in kaltem Wasser abschrecken.

### Brunnenkresse-Emulsion

Brunnenkresse und Petersilie waschen und vom Strunk befreien. Die Blätter kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in salzigem Eiswasser abschrecken. Die Brunnenkresse und Petersilie auf einem Sieb gut ausdrücken und abtropfen lassen. Nun in einem Mixer mit dem Gemüfefond und Läuterzucker glattmixen, anschließend langsam das Walnussöl hinzugeben und mit Zitronenzesten und Muskat abschmecken. Am Ende bei Bedarf noch etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.

### Eingelegte Buchenpilze

Die braunen Buchenpilze putzen, Schalotte, Knoblauch und Apfel schälen und in kleine Brunoise schneiden. Anschließend die Buchenpilze anbraten, Schalotten, Knoblauch und Apfel hinzugeben. Mit Zucker bestreuen und mit dem Balsamico und der Sojasauce ablöschen und leicht einkochen. Am Ende feine Streifen vom Liebstöckel hinzugeben. Die weißen Buchenpilze, roh mit einem Bunsenbrenner abflämmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.

### Pilzcrème

Die geschälte Schalotte in kleine Stücke schneiden und mit Rapsöl und Zucker bei niedriger Hitze, ohne Farbe confieren. Anschließend die restlichen Buchenpilze hinzugeben, mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und glattmixen.

### Geflämmte Perlzwiebeln

Die Perlzwiebeln in ein kleines ofentaugliches Gefäß auf dem Salz platzieren und im vorgeheizten Ofen 170 °C circa 5 – 6 Minuten garen. Im Anschluss die Perlzwiebeln halbieren und die Schale entfernen. Anschließend mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

### Gerösteter Buchweizen

Den Buchweizen in einer Pfanne bei niedriger Hitze 15 Minuten rösten, ab und zu den Buchweizen durchschwenken. Am Ende etwas salzen.

### Anrichtungsweise der „Mini-Ofenaubergine an Brunnenkresse-Emulsion“

Zunächst nimmt man einen leicht temperierten tiefen Teller, in den man etwa 2 Esslöffel der Brunnenkresse-Emulsion gibt. Eine Auberginenhälfte wird trocken getupft und mit einem Bunsenbrenner auf der Hautseite leicht abgeflammt, um ihr die nötige Temperatur zu geben. Dann gibt man die Aubergine, mit der Hautseite nach unten, mittig in die Brunnenkresse-Emulsion. Auf diese geben wir nun versetzt mit einem feinen Spritzbeutel 3 kirscherngroße Punkte der Pilzcrème. Anschließend werden 3 braune, 3 weiße Buchenpilze und 3 halbe geflämmte Perlzwiebeln auf der Aubergine drapiert. Das Ganze wird mit feinen Feldsalat Blättchen und Brunnenkresse garniert und zum Schluss mit etwa einem Teelöffel des gerösteten Buchweizens vollendet.

Foto: Sascha Perrone



## Liebe Weinfreunde,

Südtirol ist so vielfältig und facettenreich, dass man immer erneut Entdeckungen machen kann. Auch wenn ich einfach mal behaupte, dass ich in meinem Leben schon reichlich Wein genießen konnte, stoße ich mal wieder auf Neuigkeiten. Die Kellerei St. Pauls in Eppan ist eine davon. Nicht dass diese mir unbekannt wäre, aber auch hier erwarten uns wieder Überraschungen. Die Weine, die wir heute verkosten, sind:

2014 Praelarus, Pas Dosé, Blanc de Blancs, DOC  
2021 Plötzner, Weißburgunder, trocken, DOC  
2020 Kalkberg, Weißburgunder, trocken, DOC  
2019 Lehmont, Pinot Nero Riserva, trocken, DOC



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



St. Pauls



### 2014 Praelarus, Pas Dosé, Blanc de Blancs, DOC

Jahrgangssekt! 100 % Chardonnay! Klassische Flaschengärung! Klingt für mich nach Franciacorta oder Champagner. Im Glas funkelt dieser Schaumwein strohgelb und wirkt schon beim Anschauen trotz seiner Reife frisch und anmierend. Eine feine, lang anhaltende Perlage steigt auf und macht mich neugierig. In der Nase leichte Hefenoten, weiße Blüten (nicht überbordend) und voll von Früchten. Im Mundraum unheimlich füllend mit sanften Noten von Pfirsich und Trockenfrüchten. Belebende frische Säure und anregend erfrischend. Man spürt die Reife und Gesundheit des Lesegutes. Verblüffend ist die immer stetig anhaltende Perlage, die dem Wein ein tolles Mundgefühl verleiht.

Ein klassischer Aperitif oder aber, was häufig unterschätzt wird ein ausgezeichneter Begleiter zu rohem Fisch. Freue mich, die Flasche heute zu genießen!!



### 2021 Plötzner, Weißburgunder, trocken, DOC

Weißburgunder ist eine der klassischen Weiben in Südtirol. Die Reben gedeihen oberhalb von Schloss Boymont und sind eine der ersten Lagen Südtirols, in welchen der Weißburgunder kultiviert wurde. Karge Kalkböden und Porphyrgestein machen dieses Gebiet zum idealen Plätzchen für Weißburgunder. Beim Hineinriechen ein tolles Spektrum von Aromen. Klassische Noten vom Apfel, Pfirsich und etwas krautig. Am Gaumen bestätigen sich diese Aromen mit einer wunderbaren Dichte und „Hingabe“. Die 13,5 Vol. % Alkohol stehen diesem Weißburgunder ausgezeichnet. Etwas vegetabilis wie trockenes Heu macht sich bemerkbar und der Wein wirkt etwas salzig, was ich persönlich gerne mag. Hier ruft der Wein nach gegrillten Fischgerichten, passt aber auch hervorragend zu Spargel. Gut gepufferte harmonische Säure und Eleganz machen diesen Tropfen zum perfekten Begleiter.



### 2020 Kalkberg, Weißburgunder, trocken, DOC

Dieser Weißburgunder aus der Lage Eppan-Berg ist das, was ich mir von einem Weißburgunder wünsche. Unheimlich vielschichtig schon in der Nase verströmt er intensive Düfte. Gelbe Äpfel und reife Birne.

Wunderbar krautig und mineralisch.

Ein Burgunder mit anhaltender Länge und cremigem Schmelz, wie man ihn sonst vom Chardonnay kennt. Ich muss sagen, ich mag die Weißburgunder aus Südtirol und ich glaube, Sie werden sie auch mögen. Das Holz ist schön eingebunden, die Säure ebenso und ich freue mich über einen schönen „Druck“ am Gaumen. Ein toller Wein für Geflügel und Kalb (Sous vide gegart) oder aber zum reifen Käse. Stelle die Flasche nochmals weg und nehme ihn mir heute Abend aus dem Dekanter zur Brust (ich glaube etwas Käse ist noch im Hause). Ich freue mich drauf.



### 2019 Lehmont, Pinot Nero Riserva, trocken, DOC

Pinot noir, die Königin der Rotweine und meinem Erachten nach die schönste Rebsorte im Rotweinbereich (rein subjektiv;-)). In meiner Ausbildung zum Sommelier und dann später noch am DLG Rheinland-Pfalz in Mußbach wurde immer betont, wer guten Pinot noir machen kann, kann alle Weine. Ob das stimmt, sei dahingestellt, aber Pinot Noir erfordert ein unglaubliches Händchen im Weinberg und auch im Keller. In der Nase wirkt der Wein sehr komplex. Die Sauerkirsche und etwas Pflaume überwiegen. Das Tannin ist schön geschmeidig und geschliffen und die Säure ausbalanciert. Der Wein ist wirklich extraktreich und dennoch harmonisch. Ich habe ihm einen Dekanter gegönnt und nutze große Burgundergläser, in welchen der Wein seine Stärken ausspielen kann. Wirklich gut ausbalanciert und ausdrucksstark. Um es kurz zu machen, einfach gelungen!

Ich denke schon an das Abendessen und überlege kurz, ob das Reh von unserer Abendkarte nicht passen würde..ich freue mich drauf!

In diesem Sinne viel Gesundheit und allzeit einen guten Tropfen im Glas!



Kellerei St. Pauls

## St. Pauls – Geheimtipp für Wein-Genießer

Neuer Wind und familiäres Flair in einem der schönsten Dörfer Südtirols

Albin Thöni



St. Apollonia Kapelle inmitten der Weinberge

**D**ie Kellerei St. Pauls in Eppan an der Weinstraße – im Spätmittelalter der Hauptort des „Überetsch“ – wurde im Jahre 1907 gegründet und gehört mit 185 Hektar und einer Produktion von rund 1,5 Millionen Flaschen zu den mittelgroßen Betrieben in der Südtiroler Wein-Landschaft.

Rund Zweidrittel sind mittlerweile trockene Weißweine, wobei die führende Rebsorte die Weißburgunderrebe ist. Seit 1979 produziert der Betrieb auch den bekannten Praeclarus Sekt.

Im Frühjahr 2022 wurde ein größerer Umbau abgeschlossen. Moderne Elemente ergänzen nun die Gründerzeit-Architektur und der neu gestaltete Lounge-Bereich im Hof vor der Vinothek lädt zum Verweilen ein. Die Wein-Charakteristik wurde überarbeitet. Nur 7 km von Bozen entfernt, auf der bergigen Reblandschaft zu Füßen des steil aufragenden Mendelkammes, thront das Überetscher Burgendreieck. Die Burg Hocheppan, die Schlossruine Boymont und das Schlosshotel Korb zeugen von einer bewegten Geschichte und laden mit ihren mächtigen, wehrhaften Türmen zu einer Reise zurück ins Mittelalter ein. Mittelpunkt des schmucken Weindorfes mit den historischen Weinhöfen, den malerischen Gassen und verwinkelten Erkern ist jedoch die majestätische Pfarrkirche Sankt Pauli Bekehrung

aus dem 15. Jh. Der 85 m hohe Turm ist im Unter- und Mittelbau im Stil der süddeutschen Spätgotik gebaut. Er trägt die größte Glocke Südtirols, die „Anna-Maria“ und wird von einem charakteristischen, zwiebelförmigen Turmabschluss aus der Zeit des italienischen Barock geschmückt. Die bedeutende Kirche wird von den Einheimischen liebevoll „Dom auf dem Lande“ genannt und bietet einen prachtvollen Blickfang. Der imposante Turm ziert nebenbei auch das Logo der Kellerei auf den Etiketten der Weinflaschen.

### Interview mit dem Obmann der Kellerei, Dieter Haas:

#### Welches ist die Aufgabe des Obmannes einer Kellereigenossenschaft?

Der Obmann oder Präsident vertritt in einer Genossenschaft die zahlreichen Winzerfamilien und er ist offiziell der Arbeitgeber sowie der Vorsitzende des mehrköpfigen Verwaltungsrates. Er sollte Visionen haben, zwischen den Anliegen der im Falle der Kellerei St. Pauls über 200 Winzer und jenen der Geschäftsleitung vermitteln, und den Betrieb offiziell nach außen vertreten.

#### Genossenschaften haben nicht immer den besten Ruf. Warum ist dies bei Ihnen in Südtirol anders?

Aufgrund der sog. Lieferverpflichtung muss die gesamte Ernte abgeliefert werden. Die zumeist kleine Parzellengröße schränkt dabei den Missbrauch ein, weil es umständlicher wird, gute Partien anderweitig abzusetzen und Trauben mit schwächerer Qualität der Genossenschaft zuzuführen. In Südtirol haben wir zudem ein traditionell starkes Qualitätsbewusstsein bei den Produzenten, vielleicht liegt das auch an der hochentwickelten Weinkultur im Land.

#### Welche Elemente zeichnen das Weindorf St. Pauls und ihre Weine aus?

Wir in St. Pauls fühlen uns als starke Gemeinschaft, weil fast jede Familie im Dorf ein mehr oder weniger großes Weingut besitzt und dort sehr oft auch gemeinsam, zumeist im Nebenerwerb, den anfallenden Arbeiten im Weinberg verrichtet. Dadurch entsteht über Generationen hinweg Zusammenhalt und



Im steilen Weinberg des Weißburgunders



Albin Thöni

simus Weißburgunder Riserva, der auf 120 Jahre alten Reben wächst und durch Vergärung mit den Schalen in Tonamporen eine ganz spezielle Aromatik entwickelt. Daneben ist aber auch der Schliff Sauvignon blanc zu nennen, ein selten eleganter Vertreter der aromatischen Sorte. Auch international großer Beliebtheit im Mittelklasse-Segment erfreut sich unser Plötzner Weißburgunder.

Identifikation und wir glauben, dass dies auch in der Qualität der Weine spürbar ist. Unsere Parzellen liegen zumeist auf unterschiedlichen Höhenstufen in unmittelbarer Nähe der Kellerei und weisen eine natürliche Vielzahl an Lagen mit verschiedenen Bodentypen und Expositionen auf. Dort findet auch jede Sorte ihr passendes Habitat.

### Nach welchen Qualitätskriterien wird im Keller gearbeitet?

Wir sind IFS und ISO zertifiziert und haben daneben oft noch weitergehende interne Regelungen. Außerdem versuchen wir, uns ständig weiterzuentwickeln, indem wir mit Forschungszentren und Beratungs-Einrichtungen zusammenarbeiten.

### Was war der Anlass für die Entscheidung, vor wenigen Jahren die Weincharakteristik zu überarbeiten und u.a. die neue Alte Reben Linie einzuführen.

Die Komplett-Überarbeitung unserer Weinlinien war eine mutige Entscheidung, wir wollten damit zum Ausdruck bringen, dass wir Visionen haben und wir konzentrieren uns seither auf ausdrucksstarke aber gleichzeitig charakteristische Weine.

### Welches ist das Aushängeschild der Kellerei bei den Weißweinen, der Wein der international in der ersten Liga mitspielt?

Wir können beim Weißwein glücklicherweise auf mehreren Pfeilern aufbauen. Am interessantesten ist die Rarität Sanctis-



Der Sanctissimus reift gut geschützt in den Amphoren

### Welches ehrgeizige Ziel haben Sie als Obmann der Kellerei St. Pauls für die Zukunft?

Unser Ziel ist zur ersten Referenz für den Weißburgunder in der Gegend zu werden und wir möchten auch unsere bereits starke Sektklinie weiter ausbauen. Dabei sollen aber auch die Unternehmenswerte Beachtung finden: Gemeinsam, achtsam und mutig. Nahbarkeit und Lebensfreude, die wir in St. Pauls groß schreiben, möchten wir weiter transportieren.

Fotos: Kellerei St. Pauls, Albin Thöni

**Bezugsquellen:**  
**Kellerei St. Pauls**  
 Schloss-Warth-Weg 21  
 I-39057 St. Pauls/Eppan  
 Tel.: +39 0471 18077 00  
 E-Mail: [info@stpauls.wine](mailto:info@stpauls.wine)  
[www.stpauls.wine](http://www.stpauls.wine)



## Restaurant 100/200 Kitchen

Hamburg kulinarisch

Gour-med

**G**eografisch gesehen liegt Hamburg schon sehr weit oben in Deutschland. Unter kulinarischen Aspekten ist die ehrwürdige Hanse- und Kaufmannsstadt mit insgesamt 12 besternten Restaurants noch etwas weiter oben einzuordnen. Die Hamburger Spitzengastronomie und ihre Sterneköche sind Genussbotschafter. Sie zeichnen sich durch innovative Kreativität und Leidenschaft für saisonale Spezialitäten aus. In dieser Reportage möchten wir Ihnen die außergewöhnlichen Gastgeber des 2 Sterne-Restaurants 100/200 Kitchen vorstellen und empfehlen.

Thomas Imbusch, Küchenchef und Jahreszeiteninnovator, Betreiber des Top



Gastgeber mit Leidenschaft: Thomas Imbusch und Sophie Lehmann

Restaurant 100/200 Kitchen, gewürdigt mit 2 Michelin Sternen und 3 Gault Millau Hauben, lebt und liebt seine handwerkliche Kunst. Der Sternekoch macht mit immer wieder neuen Kreationen und variantenreichen Aromaharmonien Furore bei Gourmets, Connaisseurs und auch bei seinen Kollegen. Mit Unterstützung seiner Ehefrau Sophie Lehmann, Wein-Expertin, Restaurantleiterin sowie herzliche Gastgeberin und natürlich einem Team, das hoch motiviert ist, gilt Thomas Imbusch als großer Hoffnungsträger für den 3. Michelin Stern.

Schon das außergewöhnliche Ambiente des Restaurants in exponierter Lage, das einen wunderbaren Blick auf Hamburger Hafen und Elbbrücken ermöglicht, zeigt, dass diese Location kein Gourmet-Res-



Gehört unbedingt dazu, Deichkäse als Toast mit Pilz und altem Essig

restaurant im klassischen Sinn ist. Das Loft in einem ehemaligen Hafenschuppen ist mit attraktivem Interieur zu einem modernen, stilvollen gastronomischen Betrieb gestaltet worden, inklusive der individuellen, geschmackvollen Ausstattung. Wer als Gast hierher kommt, weiß, dass er

sich in die Hände von Gastgebern begibt, die sich ganz ihrer Passion verschrieben haben, Gäste zu verwöhnen in einem legeren Ambiente, aber mit herausragenden Kreationen, die je nach Jahreszeit wechseln. Es wird ein Menu serviert, ohne Auswahlmöglichkeit. Am Ende des Abends bekommt jeder Gast einen Briefumschlag mit dem servierten Menu. Zu Hause kann man dann noch mal die unterschiedlichen Gänge mit den wunderbaren Komponenten nachvollziehen, mit

denen Thomas Imbusch und sein Team den Gästen einen unvergesslichen Abend beschert haben.

Individualisten lieben diesen informellen Service. Die heute oft noch förmliche „steife“ Ausstrahlung mancher Fine Dining-Tempel wäre hier auch fehl am Platz. Sophie Lehmann erklärt dazu: „Unsere Gäste sollen sich auf das Menu konzentrieren, unser Anspruch ist es, Esskultur anzubieten, das ist uns wichtig. Wir



Thomas Imbusch, Küchenchef und Jahreszeiteninnovator



Teambesprechung: Alles gelingt, wenn jeder es will

möchten die Produktvielfalt unserer Region hervorheben. Was gibt es Besseres, als den Wechsel der naturbedingten Jahreszeiten zu berücksichtigen?"

Alle Menus und Gerichte orientieren sich an die vier kalendarischen Jahreszeiten, Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Die Sommerzeit-Saison bis 15. Okt. ist den frischen Gemüsen vorbehalten. Da wird vegetarisch gekocht. „Feuer & Rauch“, die Zeit für Wild, Eingelegtes aus dem Sommer und aromatischen Herbstfrüchten geht bis Ende Dezember. Das Motto „Salz & Meer“ gehört der Wintersaison und das Frühjahr startet mit den abwechslungsreichen Frühjahrsprodukten aus „Feld & Flur“.

Die Gastgeber Thomas Imbusch und Sophie Lehmann sind detailversessen,



Tomate, Kirsche, Marzipan

ihre Philosophie steht ganz unter dem Leitspruch: Genuss und Gastgeberkultur. Dieser Leitfaden ist ebenso eine Verpflichtung für die Mitarbeiter. Alle tragen zu einem entspannenden Flair bei, das die Gäste sehr schätzen.

Genusseinstimmend schon der Blick auf die Produktvielfalt an der Schaubar. Eine sensorische Sensibilisierung soll anregen und den Gaumen auf die kulinarischen Höhepunkte fokussieren. Bei einem Drink stellt uns Teammitglied Pauline die verschiedenen Gemüse, die heute im Menu verarbeitet werden, vor. Pauline war nach einem Besuch im 100/200 so fasziniert von den Gerichten, vom Koch und den Mitarbeitern, dass sie sich zur Aufgabe ihres Studiums entschlossen hat und eine Ausbildung bei Thomas Imbusch beginnt. Mit ihrer Begeisterung versteht

sie die Gäste mitzunehmen und auf einen Abend mit außergewöhnlichen kulinarischen Überraschungen vorzubereiten.

Das Programm des Abends beginnt mit Einstimmern nach den fünf Grundgeschmäckern süß, salzig, bitter, sauer und umami. Letzteres eine japanische Umschreibung für Geschmacksvielfalt. Ein toller Auftakt, der neugierig auf den weiteren Verlauf des Abends macht. Von unserem Tisch können wir das Treiben in

der Küche gut beobachten, alles läuft mit äußerster Präzision ab. Jeder „Handgriff“ sitzt und es bedarf keiner Kommunikation innerhalb des Teams. Dass Handwerkskunst hier an erster Stelle steht, zeigt sich auch mit dem wunderbaren, krossen, selbst gebackenem Sauerteigbrot, das mit einer Quarkbutter und verschiedenen Ölen gereicht wird. Einfach nur lecker. Weiter geht es mit Gurke, Bete und Blumen, mit einem „Kohlsandwich“, dass mit einem Kaffeekombucha an den



„Bohnen & Brot“



Beeren, Ampfer, Milch

Tisch kommt. Die nächsten drei Leckereien bestehen aus Tomate, Kirsche und Marzipan, Bohne und Brot und Artischocke, Alge und Pilz. Die Geschmacksvielfalt ist keinesfalls überladen, alles ist sehr ausgewogen und harmoniert perfekt zusammen. Mit dem Klassiker Toast, Deichkäse und Champignons endet leider fast schon dieser wunderbare kulinarische Abend. Es folgt noch ein Dessert: Beeren, Ampfer, Milch, ein perfekter Abschluss. Halt, wie konnten wir das vergessen, eine Reminiszenz an das Hamburger Franzbrötchen, ein Brioche mit Zimt, Zucker und Vanillesahne. Patisserie wie sie schöner nicht auf den Tisch kommen kann.

Die von Sophie Lehmann dazu gereichten Weine komplettieren das Genusserebnis. Aber nicht nur die Weine sind eine gut aufeinander abgestimmte Begleitung zu



Ein genussvoller Abschluss „Brioche 2018“

den Speisen, auch die verschiedenen Getränke wie Kefir und Lorbeer Öl, der Feigenblattscrub oder der Zierquittenessig mit Ingwer sind perfekte Alternativen zu der – sonst üblichen – Weinbegleitung.

Die meisterhafte Handwerkskunst von Thomas Imbusch verbindet zunächst augenscheinlich ungewöhnliche Aromen miteinander zu köstlichen Kompositionen und filigranen Nuancen. Sein Credo: „In der Einfachheit steckt die Komplexität“. Das Ziel ist, die Vielfalt der eingesetzten Lebensmittel zu zeigen und ihr Geschmackspotenzial herauszuarbeiten. Wie perfekt ihm das gelingt, wird in jedem Gericht deutlich. Die im Detail gut austarierten Zutaten werden zu einer Symbiose von Texturen und Aromen, die sich zu unvergleichlichem Genuss vereinen.

Thomas Imbusch und Souschef Mario Michaelis ergänzen sich wie Zwillinge. Ohne viel Kommentare richten sie mit Hilfe des gesamten Küchenteams für die Gäste gut sichtbar in der offenen Kochstation die Speisen an. „Teamwork, betont der 2 Sterne Koch, ist die wichtigste Voraussetzung für gutes Gelingen aller Gerichte“.

Die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter ist eine Herzensangelegenheit für Thomas Imbusch und seine Frau Sophie Lehmann. Grund genug selber die Akademie „BRANDHERD ESSKULTUR“ zu gründen, in der neben den handwerklichen Fähigkeiten weitere Kompetenzen vermittelt werden. In dem Akademie-„code of honor“ werden Fragen beantwortet wie: Wie wollen wir arbeiten, was

erwarten wir voneinander oder sind wir bereit, Verantwortung zu übernehmen?

Als Küchenchef und Arbeitgeber sieht sich das Betreiberhepaar in der Pflicht, ihren Mitarbeitern nicht nur fachliche, sondern daneben Grundlagen für das Leben ganz allgemein zu vermitteln. Dieses vorbildliche Beispiel findet große Akzeptanz und Anerkennung bei dem Team, aber auch in der Fachwelt.

Das 100/200 Kitchen unterstreicht mit allem, was anders, besser, individueller und

Gäste orientierter geboten wird seine herausragende Stellung in der Hamburger Gourmet-Szene. Wer das Besondere liebt und das Flair der Leichtigkeit mag, kurz



gesagt, wer sich auf das 100/200 Kitchen Restaurant einlässt, wird einen wunderbaren Abend erleben. Sich ganz in die Hände der Gastgeber zu begeben fällt vielen nicht leicht, wer es macht, kann sicher sein, enttäuscht wird er nicht.

Fotos: 100/200 Kitchen, Gour-med

Info:  
100/200 Kitchen  
Brandshofer Deich/Mittlerer Eingang  
3. Stock  
20539 Hamburg  
E-Mail: Mail@100200.kitchen  
www.100200.kitchen



Nichts wird dem Zufall überlassen, Gastgeberin Sophie Lehmann bei der Weinverkostung



dem La Vie stammend, war von Anfang an mit dabei. 2020 konnten die Früchte der Arbeit geerntet werden, es folgte die erste Auszeichnung mit einem Michelin Stern.

Betritt man das Kesselhaus, fällt trotz des Industrieambientes und der hohen Decken sofort der wohnliche Charme auf. Die Klinkerwand ist teils verputzt und wird durch warmes, farbiges Licht beleuchtet, Pop Art Bilder setzen moderne Akzente, gleichzeitig sorgen Tischwäsche und Stühle für Gemütlichkeit. Man hat den Industrielook sehr ansprechend und trendig interpretiert, hier fühlt man sich wohl. Aber auch im ruhigen Innenhof lässt es sich bei gutem Wetter auf der Terrasse aushalten. Serviert wird ein alle fünf Wochen wechselndes 6-gängiges Menü, eine Weinbegleitung, die durch Frau Garthoff zusammengestellt wird, bietet sich an.



Thayarni Garthoff, Gastgeberin und erfahrene Restaurantleiterin

Als Aperitif wünschen wir uns etwas Spannenderes als das gewöhnliche Glas Champagner. Der Wunsch wird erhört und wir bekommen einen fruchtigen Cocktail aus selbst gemachtem Ingwerbier, fermentiertem Ingwer und Crémant serviert, ausgezeichnet und sicher einzigartig. Fermentieren wird im Kesselhaus großgeschrieben. „Fermentation ist für uns schon normal geworden“, erklärt de Jong. „An Fermentation ist das Interes-

## Alte Bekannte am Osnabrücker Gastro-Himmel

Familiäre Atmosphäre im Kesselhaus bei Gastgeberin Thayarni Garthoff und Sternekoch Randy de Jong

Dr. Alexander Pohlmann

Als das 3-Sterne Restaurant La Vie 2018 schließen musste, zogen in kulinarischer Hinsicht dunkle Wolken über Osnabrück auf. Doch auf jedes Ende folgt ein Neuanfang. Ein exklusives Restaurant in einem Industrieambiente zu eröffnen, war schon immer der große Traum von Thayarni Garthoff, Maitre

des Jahres 2015 und La Vie Urgestein. Sie gilt als eine der besten Restaurantleiterinnen des Landes. Ende 2018 erfüllte sich Garthoff den Traum und eröffnete das Restaurant „Kesselhaus“ in den Mauern einer alten Möbelfabrik in der Nähe des Güterbahnhofs. Der junge Küchenchef Randy de Jong, ebenfalls aus

sante, dass der Geschmack immer einmalig ist, beim nächsten Mal schmeckt es schon wieder ganz anders, man weiß nie was passiert.“ Wer mit dem Fermentieren



Einstieg mit Wumms! Tomaten | Estragon | Wasabi

beginnen möchte, für den empfiehlt de Jong zuckerreiche Gemüse wie Karotte, Kohlrabi oder Rettich.

Das Amuse Bouche und das selbst gemachte Sauerteigbrot machen Lust auf mehr. Nebenbei plaudern wir mit Küchenchef Randy de Jong. Im Kesselhaus werden die Gänge von dem Küchenteam serviert und so hat der Gast immer wieder die Möglichkeit, Fragen zu stellen, bereitwillig werden auch detailliert Zubereitungsschritte erklärt. Randy de Jong ist ein sehr bodenständiger, sympathischer Mensch, obwohl er in seinen jungen Jahren schon viel erreicht hat. „Das Alter ist nicht leicht, das muss man ehrlich zugeben und ich bin noch lange nicht perfekt, aber der Weg dahin war schön und es macht mir unglaublich viel Spaß“, gesteht de Jong. Bereits im Alter von drei Jahren stand für ihn fest, dass er Koch werden möchte. „Reife ist sehr wichtig und im Endeffekt Erfahrung, aber ich bin auch seit 14 Jahren in der Gastronomie, davon 12 Jahre Sternegastronomie. Das Alter ist nicht immer alles.“



Eleganz pur. Leche de Tigre | Süßkartoffel | Liebstöckel

Der erste Gang offenbart verschiedene Cocktailtomaten mit Estragon und als erfrischende Überraschung ein Wasabi-Eis, eine großartige Kombination mit Wumm. Kräuter werden wenn möglich aus dem eigenen Osnabrücker Apothekergarten gewonnen. Uns gefällt die fa-



Wohnlicher Industriecharme in der alten Möbelfabrik



Iberico Schwarte – viel mehr als nur ein Zwischengang

miliäre Atmosphäre im Kesselhaus sehr. Man merkt, wie Service und Küche miteinander harmonisieren und wie viel Spaß man an der Interaktion mit den Gästen hat, was wohl auch dem kleinen Team geschuldet sein dürfte. Das Küchenteam setzt sich aus vier Köchen zusammen. Im Service arbeiten zwei Mitarbeiter unter der Leitung von Frau Garthoff. Das Produkt steht bei de Jong klar im Fokus. Die hervorragend zubereitete und durch Sous-vide gegarte, sehr zarte Langustine ist Mittelpunkt beim nächsten Gang, wird aber durch Meerestrauben und einer Variation der Süßkartoffel sowie am Tisch aufgegossener Liebstöckelsauce schön begleitet. Nach einem Quick-Tipp für unsere Leser gefragt, empfiehlt de Jong, ohne zu zögern „spar nicht am Basisprodukt, kauf Qualität“. Im Kesselhaus werden zunehmend vegetarische Gänge serviert, offenbart de Jong. Für diese Gänge erhält er von seinen Stammgästen besonders viel Lob. Als uns als kleiner Zwischengang ein Stück Iberico-Schwarte, die 14 h lang Sous-vide gegart wurde und anschließend im Ofen ihre notwendigen Röstaromen erhielt, serviert wurde, müssen wir für uns feststellen, dass uns die nicht-vegetarischen Gänge noch mehr überzeugen. Der folgende Gang mit Iberico Presa, ein toller Cut und mit einer exzellenten Jus lässt das Umami-Herz höherschlagen. Doch auch der rein



Perfektes Iberico Presa mit Karotte und fermentierter Kirsche

vegetarische Gang mit Gurkenflan, Beten und Fenchel ist treffend ausbalanciert, straight und ohne Chichi, wobei uns der frittierte Buchweizen besonders in Erinnerung geblieben ist und unbedingt nachgekocht werden sollte. Netterweise wurde uns das Rezept für Sie, liebe Gourmet-Leser, zur Verfügung gestellt. Das kreative Dessert mit Zitronenthymianeis, Himbeervariationen und Staudenselleriefasern setzt einen leichten und frischen



Zitronenthymianeis mit Himbeervariation und Staudensellerie

Abschluss, bevor ein weiterer kleiner Gruß aus der Küche mit den bekannten Buddhaköpfen aus Schokolade folgt.

Man merkt manchen Gängen an, wer der frühere Dienstherr war. Thomas Bühner ist dem Kesselhaus freundschaftlich verbunden und de Jong berichtet, wie viel Respekt er noch heute vor seinem ehemaligen Chef hat. Ab November sollen auch Kochkurse angeboten werden, bei einem so sympathischen Team ohne Berührungängste können wir uns schwer bessere Lehrmeister vorstellen und freuen uns auf die Teilnahme.

Fotos: Rainer Duesmann, Kesselhaus Osnabrück

KESSELHAUS  
Neulandstr. 12  
49084 Osnabrück  
Tel.: 0541 9700072  
E-Mail: [info@kesselhaus-osnabrueck.de](mailto:info@kesselhaus-osnabrueck.de)  
[www.kesselhaus-os.de](http://www.kesselhaus-os.de)

## Rezept „Gemüse im Teich“ von Randy de Jong

Für 4 Personen

### Gurken Flan

160 ml	Gurkensaft
50 g	gekochte Kartoffel
5 ml	Weißweinessig
5 g	Salz
5 g	vegetarische Gelatine
4	tiefe Teller

Alles in einen Thermomix o.ä. geben und mixen lassen, bis 80° erreicht sind. Dann die Masse auf 4 tiefe Teller verteilen und kalt werden lassen.

### Gurkensauce

150 ml	Gurkensaft
10 g	Zwiebel (fein geschnitten)
10 ml	Weißweinessig
5 g	Salz
1 ml	Tabasco
	Saft einer halben Limette

Alles in einen Mixer geben, eine Minute auf höchster Leistung mixen, fein passieren und in einen Messbecher gießen.

### Gemüse-Fond

1 l	Wasser
2	Blätter Kombu Algen
50 ml	Weißweinessig
15 g	Salz
75 g	Honig



Alles in einen Topf geben, aufkochen und danach ohne Hitze 20 Minuten stehen lassen. Nach 20 Minuten passieren und zur Seite stellen.

### Gemüsefond

Für den Fond kann man beliebiges Gemüse nehmen. Hier ein Beispiel:

8	Mini-Bete
8	Mini-Rübchen
1	Fenchel
1	Bund Radieschen

Das Gemüse putzen, in 8 Stücke schneiden. Separat mit 200 ml Gemüsefond vakuumieren und 45 Minuten im Dämpfer bei 90° garen, oder die Gemüsesorten separat in einem kleinen Topf für 10-15 Minuten weich köcheln.

### Frittierter Buchweizen (optional)

1	Dörrgerät
100 g	Buchweizen
1 l	Wasser
10 g	Salz
500 ml	Sonnenblumenöl

Buchweizen in einem Topf mit Salz kochen, bis er weich ist. Über Nacht auf Backpapier im Dörrgerät bei 40° trocknen lassen. Dann in Sonnenblumenöl bei 220°C 10 s frittieren.

### Anrichten:

Das Gemüse auf einem Backblech ausbreiten und für 5 Minuten im Ofen bei 150° erhitzen. Um die Teller und den Flan zu erwärmen, die Teller mit dem Flan für die letzten 60 s in den Ofen stellen. Alles aus dem Ofen holen, das Gemüse in der Mitte des Tellers anrichten, Buchweizen optional drüber geben. Die kalte Sauce an die Seite des Tellers gießen.



## Immobilien-Kapitalanlagen in Istrien / Kroatien – die Cote d’Azur an der Adria



Selbst vom Pool immer das Meer vor Augen

**D**ie sichere Anlage des mühsam erarbeiteten Vermögens ist eine entscheidende Frage für die Altersversorgung. Gour-med empfiehlt Immobilien, die sich für eine sichere Kapitalanlage für die Eigennutzung als auch für die Vermietung an Feriengäste bestens eignet.

Istrien und Kroatien sind seit ihrer EU-Mitgliedschaft zu einer der beliebtesten Ferienregion Europas geworden. Traumhafte Landschaften, herrliche Strände, Urlaubsklima, eine exzellente Küche und Weine die für ihre aromatische Vielfalt hohes Ansehen genießen, sind die Gründe, warum immer mehr Menschen ihr Geld in diesen Regionen in werthaltige Immobilien anlegen.



Jedes Objekt in einzigartiger Lage

Gour-med hat einige entdeckt, die wir Ihnen vorstellen möchten und Ihnen Gründe nennen, warum wir gerade diese Immobilien empfehlen.

### Traumhäuser mit Pool & Meerblick

Kroatien – und da besonders Istrien – hat bis jetzt im Sommer 2022 als eines der wenigen Länder weltweit ein unglaublich positives Jahr im Tourismus erlebt. Die Buchungen sind aktuell über dem Rekordniveau von 2019.

Aufgrund der geografischen Nähe zu Deutschland und der raschen und einfachen Anreise mit dem Auto wird Istrien auch in Zukunft ein wesentlich interessanterer Markt bleiben als weit entfernte Flugdestinationen im Süden Europas. Mehr noch – Istrien wird sich dauerhaft immer mehr zum ganzjährigen Hotspot entwickeln, und damit wird sich die Auslastung über die Jahreszeiten automatisch steigern, wenn in naher Zukunft das Angebot größer wird – auch für Thermen, Spa & Wellness, Medizintourismus.

Damit einher gingen in letzter Zeit natürlich rasch ansteigende Immobilienpreise, die es schwer machen, gerade für Käufer und Investoren für Vermietungen ein einerseits neues attraktives Angebot, andererseits auch vernünftige Renditen zu erwirtschaften – gepaart mit der Investitionssicherheit für den Werterhalt am Standort.

IC-REAL, Gründer Peter Pollak in Pula/Istrien lebender Österreicher, hat beson-



Herrliche Natur mit Meerblick

ders für deutschsprachige Kunden mehrere Lösungen für den Neubau von Häusern und Villen entwickelt.

„Eine Villa am Meer wie diese Liegenschaften sind das, was die Lebensqualität in Istrien ausmacht. Ein absolut privates Umfeld mit 220 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 4 Schlafzimmern mit Bad, Infinitypool mit Meerblick! Wohnzimmer/ Küche/ Esszimmer verbunden mit großer Terrasse und schönem Garten – das ist der Unterschied zu den gewöhnlichen Häusern. Dazu das Meer und das ganzjährig angenehme Mittelmeerklima!“

Die herrliche Landschaft, ein Haus in der Lage und mit diesem Ausblick ist eines der Neubauten von IC-REAL an der Ostküste Istriens (siehe Foto). Sogar vom Pool aus hat man eine überragende Aussicht aufs Meer und die beeindruckende Inselwelt Kroatiens.“

In unmittelbarer Nähe liegen fast identische Grundstücke in Toplagen. In Größen ab ca. 900 m<sup>2</sup> aufwärts, auch größere Areale bis zu 12.000 m<sup>2</sup>.

Die Übernahme der ganzen Abwicklung für das komplette Bauvorhaben vom Kauf des Grundstücks, Begleitung bei der Ausarbeitung von Plänen mit Architekten, Einholen der Baugenehmigung, Begleitung der Ausführung mit Bauunternehmen – auf Wunsch auch die gesamte Inneneinrichtung, wird von IC-REAL übernommen.

Baugrundstücke mit dieser Aussicht am Meer sind nicht vielfältig duplizierbar, die Fläche ist begrenzt. Toplagen sind sehr begehrt, die bekannten Orte Istriens wie Porec, Rovinj wachsen schon jetzt in die Breite und ins Landesinnere. Bauflächen mit Meerblick werden Mangelware, was einerseits schade ist, aber auch Wertzuwachs bedeutet.

Hier ist man im grünen Herzen von Istrien, abseits vom Massentourismus. Ein idealer Platz, um hier das private Traumhaus mit Pool errichten zu lassen und das Leben zu genießen. Die kurzen Entfernungen zum Strand und zu den Geschäften, Restaurants, Cafés und Bars erhöhen die Attraktivität der Lage.

Die bekannten Orte wie Rovinj, Porec, Rabac-Labin, Opatija und die Stadt Pula sind gut erreichbar, wie auch der Flughafen Pula! Ein weiterer Grund, warum eine Immobilieninvestition in Kroatien sehr empfehlenswert ist.

Hier kann man unter Berücksichtigung bestimmter Voraussetzungen bei Bauvorhaben die Mehrwertsteuer von den Baukosten abziehen. Diese beträgt in Kroatien 25 %, das ist also ein nicht unerheblicher Teil, den man damit einsparen kann für eine neue Immobilie.



Ihre Fachberater vor Ort: IC-REAL GF Peter Pollak und Suzana Djurica, zuständige Baukoordinatorin

Fotos: IC-REAL

Mehr Informationen und persönliche Beratung unter:

IC-REAL, der deutschsprachige Partner vor Ort in Pula, Istrien  
E-Mail: [info@ic-real.eu](mailto:info@ic-real.eu)  
Web: [www.ic-real.eu](http://www.ic-real.eu)  
Herr Peter Pollak  
Tel. / Whatsapp: +385-91-6009857  
und Rechtsanwaltskanzlei  
Mag. Tanja Cukon: [www.cukon.eu](http://www.cukon.eu)  
[www.anwalt.de/tanja-cukon](http://www.anwalt.de/tanja-cukon)



# Württembergs Weinlandschaften waren schon immer eine Reise wert!

Gour-med

**W**er erinnert sich nicht an die sehr einprägende Werbung „Wir können alles außer Hochdeutsch“. Das Bundesland Baden-Württemberg hat mit dieser sympathischen Aussage deutlich machen wollen: Bei uns funktioniert's, was auch immer gefragt ist.

Der östliche Teil des Bundeslandes Württemberg war und ist Synonym für Luxusautos, gutes Essen und Weine. Auf Einladung des DWI (Deutsches Wein Institut) in die attraktive touristische Region, wo nicht die größten Winzergenossenschaften zu Hause sind, sondern auch exzellente Küche geboten wird, konnten wir uns von der Qualität der Weine und ei-



ner wunderbaren Landschaft überzeugen. Unsere Reise starten wir ca. 50 KM nördlich der Landeshauptstadt Stuttgart in Heilbronn am romantischen Neckar. Mit ca. 123.000 Einwohnern zählt die Stadt zu den kleineren Großstädten im Lande. Sie blickt aber auf eine lange Geschichte mit bedeutenden Ereignissen zurück. Eine Legende ist die berühmte Persönlichkeit der Stadt, die von Heinrich von Kleist geschaffene literarische Figur „Käthchen von Heilbronn“. Wie so oft dreht sich auch in dieser Geschichte alles um unerfüllte Liebe mit letztlich gutem Ende. Urkundlich erwähnt wird Heilbronn erstmals im Jahre 731. Wegen der günstigen Lage am Neckar kommt die Stadt durch Handel zu Reichtum. Heute wird Heilbronn „Stadt des Weines“ genannt – zu Recht.



In kurzer Entfernung liegt das wunderbare Örtchen Besigheim. Herrliche Fachwerkhäuser zieren die Straßen und strahlen eine besänftigende Ruhe aus. Treffpunkt für Einheimische und Besucher ist die Marktwirtschaft in der Ortsmitte. Hier sitzt man zusammen, hält ein Schwätzchen und genießt den Tag mit einem Schoppen Wein.

Unsere Reise führt uns weiter gen Süden in das Lemberger Land rund um Vaihingen an der Enz. Der Lemberger Rote, benannt nach der früheren österreichischen Stadt Lemberg, heute Slowenien, in Österreich bekannt unter dem Namen Blaufränkisch, wird in unterschiedlichen Varianten angebaut. Mal leicht und fruchtig, mal tanninreich oder kräftig würzig. Der Lemberger zählt neben dem Trollinger zu den beliebtesten Rebsorten Württemberger Weinkenner. Vaihingen, 1252 erstmals urkundlich erwähnt, erstrahlt mit mittelalterlicher Fachwerkbaukunst. Die Innenstadt ist Beweis architektonischer Glanzstücke vergangener Zeiten.



Die Weine, angebaut in den einzigartigen berühmten Felsenterrassen, genießen einen sehr guten Ruf. Ein Genuss, den man sich gönnen sollte. Eine Verkostungspause mit einer Brotzeit ist nicht nur zu empfehlen, sie sollte zur Pflicht erhoben werden.

Nehmen Sie sich Zeit und erleben Sie

Riesige Weinanbaugebiete umgeben die Stadt. So wundert es nicht, dass sich fast alles um den Wein dreht. Jedes Jahr finden etliche Veranstaltungen zu diesem Thema statt. Ob Weinfeste, Weinwanderungen, Weinverkostungen oder von Winzern angebotene Gourmet-Events, die Auswahl ist attraktiv und garantiert sehr genussvoll. (s. Seite 28).

Heilbronn zu verlassen, fällt uns schwer, aber die Reise fängt gerade erst an. Etwas weiter südlich liegt der Weinort Hessigheim. Außer guten Weinen bieten sich dem Besucher herrliche Rundwanderwege durch die (Weinberge) Felsengärten an. Die oft unbefestigten Wege sollte man nur mit geeignetem Schuhwerk erwandern. Nach Bewältigung manch kleiner Schwierigkeit belohnt die Natur mit wunderbaren Aussichten ins Tal und auf den Neckar für die Strapazen.



Ein Blick in die verzaubernde Neckarlandschaft

# G Genuss- und Reisetipps

Eine Oldtimertour durch die Weinberge ist nicht nur für Autoliebhaber ein großes Vergnügen



abgelaufene Epochen, bevor Sie die unweit von Vaihingen zur Landeshauptstadt gelegene Stadt Fellbach besuchen, sie ist ein historisches Kleinod. Geprägt durch ihre mittelständische Industrie und natürlich durch den Weinbau präsentiert sich Fellbach als gemütliches Städtchen. In den Fellbacher „Weingärten“ gedeihen exzellente Weine, die fast jährlich viele Ehrungen und Auszeichnungen erhalten. In den gut erschlossenen Wanderwegen durch die Fellbacher Weingärten mit Ausblick auf das Panorama und die Skyline Stuttgarts lässt sich nachvollziehen, das Weinanbau, harte Arbeit bedeutet. Wie in vielen Regionen, in denen Wein angebaut wird ist auch Fellbach für gutes Essen und Genuss bekannt. Gourmets haben



Auf dem Trollinger Wanderweg

die Möglichkeit im besten Restaurant des „Hotel Hirsch“ kulinarische Köstlichkeiten und die regionalen Weine der zuvor durchwanderten Fellbacher Weingärten zu genießen. ([www.hirsch-fellbach.de](http://www.hirsch-fellbach.de))

Die zweitgrößte Stadt im Rems-Mur-Kreis besteht aus den Stadtteilen Fellbach, Oeffingen und Schmidlen und feiert jedes Jahr attraktive Wein- und Kulturfeste, die Besucher aus nah und fern in die Stadt kommen lassen.

Kultur- und Weingeschichte sind signifikant für das Remstal und ebenso für die Gemeinde Strümpfelbach. Der Ort gehört

zu überwinden, eine Strecke für Radler und Wanderer. Sie führt durch reizvolle Weinberge und ist abwechslungsreich mit spannender Flora und Fauna. Um den Ort schließt sich eines der größten Weinbaugebiete im Remstal, ca. 120 ha an. Auch hier dreht sich alles um die Reben, vorrangig die traditionellen Weine der Region. Einige junge innovative Winzer trauen sich den klassischen Weinanbau zu reformieren. Sie bauen in gerodeten Flächen fremde Rebsorten an und nutzen Erfahrungen aus anderen Anbaugebieten.

In der Gegend um Korb finden Wanderer und Radler eine sehr gute Infrastruktur



Fachwerkkunst ist ein besonderer Blickfang in vielen Städten der Region

zu Weinstadt und renommiert mit Kultur und Natur. Sehr schöne, perfekt renovierte Fachwerkhäuser lassen den Ortskern im mittelalterlichen Ambiente erstrahlen. Die Vinothek des jungen Winzers Marcel Idler ist architektonisch ein Hingucker. Die moderne Architektur wurde mehrfach prämiert. Seine Bio-Weine überzeugen mit herausragender Aromenvielfalt. Ein Ausdruck seiner grenzenlosen Leidenschaft für gute Weine. Der junge Marcel Idler ist erst seit 2012 als Winzer tätig, er hat die Weinmacher-Gene von seinen Großeltern geerbt und gehört schon heute zur Winzerelite im Remstal. ([www.weingut-idler.de](http://www.weingut-idler.de))

Weiter gehts Richtung Süden. Von Strümpfelbach bis Korb sind nur 10 KM

vor. Wissbegierige können auf verschiedenen Lehrpfaden, zum Beispiel dem Obstanbaulehrpfad, ihre Kenntnisse erweitern oder Neues lernen. Ein Magnet für Besucher ist der Korber Aussichtsturm. „Fernsehen in Korb“ lautet das Versprechen. Probieren Sie es aus, Sie werden sehen, was damit gemeint ist.

Das letzte Ziel der touristischen Weinreise ist Esslingen. Diese Stadt ist bekannt für ihre Automobilindustrie und was sonst, Wein. Die Weine der Esslinger Weingärten (heute Teamwerk Esslingen) sind ein Qualitätsbegriff und bei Connaissseuren sehr geschätzt. Der Stadtkern spiegelt die Geschichte der letzten Jahrhunderte mit ihren wunderbaren Fachwerkhäusern wider. Handel und Wandel, begünstigt



Esslingens Innenstadt mit geschichtsträchtigen Häusern

durch den Neckar, machten die Stadt und ihre Einwohner vermögend. Wer sich für die Weingeschichte Esslingens interessiert, dem empfehlen wir einen Besuch im ältesten Kelterhaus der Stadt.

Das mittelgroße Esslingen ist mit all den Attributen ein schöner Abschluss einer sehr geschmackvollen Genussreise durch Württemberg. Viele Facetten erwarten die Besucher. Die Menschen sind freund-

lich, hilfsbereit und verstehen sehr viel davon, das Leben kulinarisch mit Genuss ohne Reue zu gestalten.

Wer diese Regionen besucht, wird immer wieder überrascht von der schönen Seite des Lebens, die hier im Ländle gepflegt und geehrt wird.

Danke an das Deutsche Wein Institut für diese perfekt organisierte Reise.

Fotos: DWI, Stadt Heilbronn, Gour-med



Gutes Essen wird von gutem Wein begleitet

Infos:  
[www.heilbronn.de](http://www.heilbronn.de)  
[www.felsengartenkellerei.de](http://www.felsengartenkellerei.de)  
[www.marktwirtschaft-besigheim.de](http://www.marktwirtschaft-besigheim.de)  
[www.lembergerland.de](http://www.lembergerland.de)  
[www.fellbacher-weine.de](http://www.fellbacher-weine.de)  
[www.remstal.de](http://www.remstal.de)  
[www.weingaertneresslingen.de](http://www.weingaertneresslingen.de)  
(ältestes kelterhaus in Esslingen:  
[www.weingut-kusterer.de](http://www.weingut-kusterer.de))

In Heilbronn weiß man zu feiern

## Weinkultur ist Lebensfreude



**M**an sagt ja so schön, Tradition verpflichtet. Das stimmt. Doch Tradition wahren und pflegen ist nur die halbe Miete. Denn erst wenn tradiertes Wissen genutzt wird, um es in innovative und zeitgerechte Entwicklungen zu investieren, ist langfristiger Erfolg garantiert. In Heilbronn, Württembergs ältester Weinstadt bewegen sich die Winzer, die man hier Wengerter nennt, genau in diesem Spannungsfeld. Seit nachweislich mindestens 1256 Jahren wird in der dynamischen kleinen Großstadt am Neckar Wein angebaut. Es ist also ein unheimlich großer Wissensschatz da.

### Deutschlands größte Rotweinregion

Um Heilbronn erstreckt sich Deutschlands größte Rotweinregion, auf 5.180 Hektar Rebfläche sind Rotgewächse bestockt. Und neben Lemberger war Trollinger lange Zeit die wichtigste Rebsorte.

Leicht, lieblich, süffig entstand aus den großen saftigen Trauben ein Wein, den man gerne als „Viertel“ getrunken hat. Mittags schon, wie die Franzosen, aber auch abends zum Feierabend und erst recht auf den Festen und dort nicht zu knapp. Heilbronn war schon immer eine Stadt, in der man zu feiern wusste.

### 50 Jahre Weindorf: Tradition und Innovation im Glas

Der Trollinger im Viertel stand auch für die Anfänge des Weindorfs. 1971 wurde das inzwischen beliebteste Fest der ganzen Region gegründet. Gut 50 Jahre und teilweise zwei Generationen später hat sich beim Weinbau einiges verändert. Statt auf Masse setzen die Winzer auf Qualität, auch beim Trollinger. Und ernsten hierfür internationale Anerkennung. Neben preisgekrönten Lembergern und



Spätburgundern, Rieslingen und Grauburgundern spielt der leichte Rotwein noch immer eine bedeutende Rolle.

Von der Qualität und der Vielfalt der Heilbronner Weine und von der Feierlaune der Heilbronner kann man sich beim 50. Heilbronner Weindorf zwischen 8. bis 18. September 2022 selbst überzeugen. Rund 350 Weine, Seccos und Sekte stehen zur Verkostung bereit. Rund um das Fest werden exklusive Weinproben angeboten. Zum Beispiel „Wein und Schokolade“ mit dem bekannten Chocolatier Eberhard Schell.

### Vinum Riesling Champion in Heilbronn

Bereits zum vierten Mal findet am Samstag, 17. September 2022 die Siegerehrung des bundesweiten Wettbewerbs Vinum Riesling Champion im Rahmen des Heilbronner Weindorfs statt. Bei einer Weißen Rieslingnacht, einem viertägigen Gala-Dinner im Panoramasaal des Parkhotels, kann man eine Auswahl der bestprämierten Rieslinge sowie weitere exklusive Weine genießen. Vinum-Chefredakteur Harald Scholl führt durch den



Abend und einige der ausgezeichneten Winzer stellen die ausgeschenkten Weine selbst vor.

Fotos: HMG/Ulla Kühnle, Christiana Kunz

Tickets und Infos gibt es unter  
[www.weindorf-heilbronn.de](http://www.weindorf-heilbronn.de)

## Neue Höhepunkte der Weinkultur prämiert

**D**as Deutsche Weininstitut (DWI) hat in diesem Jahr 14 neue Höhepunkte der Weinkultur in nahezu allen Weinbaugebieten ausgezeichnet.

Das DWI hat diese Prämierung nach 2010 und 2013 zum dritten Mal in Kooperation mit den Gebietsweinwerbungen vorgenommen, um sowohl die weinkulturelle Vielfalt im Weinland Deutschland stärker in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken, als auch um einen Beitrag zur Förderung des heimischen Weintourismus zu leisten.

### Highlights für Kulturinteressierte

„Die neuen Höhepunkte bringen die Weinkultur in den jeweiligen Regionen in besonderer Form zum Ausdruck und sollen insbesondere kulturinteressierten Touristen als attraktive Anlaufstellen dienen“, erklärte DWI-Geschäftsführerin Monika Reule im Rahmen der Preisverleihung in Bernkastel-Kues.

### Vielfältige Auswahl

Die ausgezeichneten Höhepunkte der Weinkultur 2022 hat eine unabhängige Fachjury, der Experten aus den Bereichen Tourismus, Geschichte, Kultur und Wein angehörten aus über 50 Vorschlägen der regionalen Weinwerbungen ausgewählt. Die nach konstruktiven Diskussionen getroffene Auswahl gestaltet sich in diesem Jahr äußerst vielseitig. Sie reicht von Weinkulturlandschaften über Denkmäler bis hin zu Weingütern mit einer außergewöhnlichen weinkulturellen Historie und erstreckt sich über elf Weinbaugebiete.

### Portraits der neuen Höhepunkte online

Ausführliche Portraits aller ausgezeichneten Höhepunkte gibt es auf unserer Themenseite Höhepunkte der Weinkultur. Die neuen Auszeichnungen werden



Vertreter der ausgezeichneten Regionen

darüber hinaus in die kommende Auflage des Hallwag-Reiseführers „Genusstouren durch die deutschen Weinregionen“ integriert, der bereits die 52 bestehenden weinkulturellen Höhepunkte ausführlich beschreibt und weitere wertvolle Tipps für den Besuch der Regionen gibt.

### Die 14 „Höhepunkte der Weinkultur 2022“ im Überblick

#### Ahr

- Rotweinwanderweg

#### Baden

- Kaiserstühler Löss-Hohlwege
- Professor Blankenhorn Weinlehrpfad des Staatsweinguts Freiburg

#### Franken

- terroir f Rödelsee: im Zeichen des Silvaners

#### Mittelrhein

- Mittelrhein Riesling Charta

#### Mosel

- Cusanusstift (St.-Nikolaus-Hospital)
- Neumagener Römerweinschiff
- Winninger Weinbergterrassen

#### Pfalz

- St. Martin mit Wingertsberg

#### Rheingau

- Königin Viktoria Denkmal

#### Rheinhessen

- Trulli

#### Saale-Unstrut

- Landesweingut Kloster Pforta

#### Sachsen

- Weingut 3 Herren: Kunst im Weinberg

#### Württemberg

- Kulturhistorische Weinlandschaft Geigersberg

Foto: Deutsches Weininstitut

[www.deutscheweine.de/tourismus/hoehepunkte-der-weinkultur/](http://www.deutscheweine.de/tourismus/hoehepunkte-der-weinkultur/)

Portraits der Höhepunkte der Weinkultur 2022 als PDF zum Download:  
[www.deutscheweine.de/fileadmin/user\\_upload/Website/Aktuelles/Presse/14\\_Hoehepunkte\\_der\\_Weinkultur\\_2022\\_im\\_Portrait.pdf](http://www.deutscheweine.de/fileadmin/user_upload/Website/Aktuelles/Presse/14_Hoehepunkte_der_Weinkultur_2022_im_Portrait.pdf)

## Melange von Eleganz und Experiment

Heiner Sieger

Das imposante Massiv der Sella-Gruppe und der mächtige Gipfel des Langkofels spendieren die Kulisse für das wunderschön gelegene Fünf-Sterne-Hotel Gran Baita Dolomites in Wolkenstein. Hier im Grödnertal zelebriert Chefkoch Andrea Moccia aus Kampanien eine exzellente, südtirolerisch-südtalienisch geprägte Gourmet-Küche, die sich durchaus mit der Kulinarik-Region Alta Badia messen kann.

Einen erfüllten Tag inmitten des UNESCO Weltnaturerbes Dolomiten verbringen und anschließend eintauchen in eine spannende, freundliche Urlaubswelt: Dieses wohltuende Erlebnis lässt sich jeden Tag aufs Neue im Granbaita Dolomites erleben. Das 2019 komplett umgestaltete und von 4 Sternen auf 5-Sterne-Luxus erweiterte Hotel ist schon rein optisch von außen ein Genuss und entfaltet seinen inneren Charme beim Betreten. Das reichlich eingesetzte Holz verstrahlt Wärme und Südtiroler Behaglichkeit. Die groß-



Viel Holz, viel Glas und edles Ambiente brachte dem Gran Baita Dolomites einen Architekturpreis

zügig gestalteten Fensterfronten ziehen die umliegende Landschaft mitsamt dem Sella-Stock ins Haus und vermitteln ständig das Gefühl eines wohltuenden Bergurlaubs. Nicht von ungefähr wurden die Architekten des Hotels im September 2021 für das Hotel-Design mit dem Preis InArchitettura in Venedig ausgezeichnet. Denn auch die 51 Zimmer sind jedes Einzelne wahre Wohlfühlorte. Das liegt zum einen am freien Blick auf die grandiose Natur und zum anderen an der bei Boden, Wänden und Schränken üppig verwendeten Räucher-Eiche, die ausschließlich lokale Handwerker gezimmert haben.

Die Seele des Hauses ist aber die sympathische Inhaber-Familie Perathoner-Puntscher selbst, die das Hotel auf eine äußerst herzliche Art und mit persönlicher Leidenschaft leitet, die immer wieder zu spüren ist. Sohn Alexander sitzt an der Rezeption, begrüßt die Gäste, führt durchs Haus und ist bei allen Fragen und Problemen mit Rat und Tat zur Stelle. Seine Mutter Carmen Puntscher schmeißt

das Büro und Bruder Marco und Vater Raphael Perathoner kümmern sich um Küche und Keller. „Wir sind eben ein Familienbetrieb und es ist uns wichtig, ständig Kontakt mit den Gästen zu haben. Deshalb ist auch immer einer von uns präsent, ob an der Rezeption, an der Bar oder im Restaurant“, sagt Raphael Perathoner. Sein Vater, ein gebürtiger Münchner war nach dem Krieg nach Meran ausgewandert und hatte danach in Wolkenstein ein Grundstück gekauft, weil er das Grödnertal so sehr liebte. 1962 gründete er dann das Hotel, das mit dem Umbau und einem ansehnlichen Spa nicht nur die Qualität steigerte, sondern dadurch auch die Saisonzeiten für die Gäste verlängerte.

### Von der großen Hütte ins „Canyon-Tal“

Dass das Gran Baita – ladinisch für „große Hütte“ – ein Urlaubshotel ist, fällt schon beim Betreten der großzügigen Eingangshalle auf. Eine überdimensionale



Blick von der Zimmerterrasse auf den Sella Stock



Das Canyon-artige Langental ist eins der beliebtesten Wanderziele rund um Wolkenstein

## Mit dem E-Bike auf die Seiser Alm

Noch mehr Abwechslung bietet eine geführte Tour mit dem E-MTB. Gemeinsam mit Tourguide Mirko geht es mit den Rädern direkt vom Hotel aus los, zum Beispiel auf die etwa 15 Kilometer entfernte Seiser Alm. Dabei kreuzt man auch die im Sommer mit Wiesenblumen gespickte Skiweltcup-Abfahrt Saslong, bevor es über das Hochplateau Monte Pana unterhalb des Langkofels über Wald- und Schotterwege bis zur Seiser Alm weitergeht. Hier verlockt die Rauchhütte mit ihrer Terrasse und einem einzigartigen Blick hinüber auf Langkofel und Plattkofel zu einer Vormittagsjause. Wirtin Helga, Gault Millau Gastgeberin des Jahres 20/2021 und in jungen Jahren Gewinnerin des Luzern Marathon, serviert den Radlern erst mal eine erfrischende Schorle vom Rhabarber, der direkt vor der Hütte wächst. Nach einem Glasl frischen



Tour-Guide Mirko am Langkofel

Tafel verzeichnet für jeden Tag mannigfaltige Aktivitäten, vom Morgen-Yoga über geführte Wanderungen und Bike-Touren bis zu den Sauna-Aufgüssen am frühen Abend. Mirko, Karin und Patrick, die Local Guides des Hotels, stehen teilweise schon frühmorgens bereit, um naturbegeisterte Gäste in die Bergwelt zu begleiten, ja nach Länge der Tour. Täglich organisieren sie verschiedene und unterschiedlich lange Wanderungen und MTB-Fahrten, die für Hotelgäste kostenlos sind. Der

auch zur Leihe. Und auf der Komoot App finden die Hotelgäste eine kostenlose Wander- und Bikekarte zum Download.

Eine der Lieblingswanderungen der Guides führt zu dem geheimnisvollen „Lech de Ciampedel“: Der jadegrüne See taucht im Frühsommer in dem naturbelassenen Langental bei Wolkenstein wie aus dem Nichts auf, um nach einigen Wochen wieder in der Erde zu versickern und Wiese und Sommerblumen zu hinterlassen. Die Wanderung führt in das sieben Kilometer lange „Canyon-Tal“, den Eingang zum Naturpark Puez – Geisler, bis zur mit Blumen übersäten Wiese „Pra da rì“. Eingebettet im Tal zwischen dem Wald und den rechts und links hochaufragenden Felsen verspürt man bei einer Wanderung die Ruhe und die Stille, die der Wald ausstrahlt. Am Eingang des Langentals folgt man dem Wanderweg Nr. 14 bis zur Silvesterkapelle. Die Wanderung führt sanft ansteigend über Wiesen, vorbei an grasenden Kühen und einem antiken Kalkofen, dann durch einen vor allem aus Lärchen und Zirben bestehenden Hochwald. Entlang des Weges finden sich immer wieder Bänke und Tische, die zum Verweilen und Genießen des einmaligen Panoramas einladen, aber auch fröhlich plätschernde Brunnen, bei denen die Trinkfalschen mit frischem Quellwasser aufgefüllt werden können. Allmählich wird das Tal dann enger und die Vegetation geht in einen Latschenkieferhain über. Schließlich weitet sich das Tal und man erreicht den von steilen Wandfluchten eingerahmten „Pra da rì“. Retour geht es wieder über den Hinweg oder über parallel dazu verlaufende Waldwege.

### Brotzeit mit Blick auf der Rauch-Hütte



Fullservice des Hotels umfasst zudem die ebenfalls gebührenfreie Leihe von E-Mountainbikes der neuesten Generation, bei denen sogar der Sattel per Hebelklick am Lenkrad der jeweiligen Fahrsituation angepasst werden kann. Wanderstöcke und Rucksäcke gibt es an der Rezeption

Eisacktaler Kerner und einer Brettljause geht es gestärkt weiter Richtung Schlern und über Compatsch und einige steilere Anstiege zur Edlweiss Hütte. Hier ruht man auf Holzliegen rund um die Hütte die dank E-Antrieb nur wenig ermüdeten Beine aus, lässt sich eine Hüttenpfanne und/oder einen hausgemachten Marillenstrudel und eine Wiesensalbei-Schorle schmecken. Über die Almrosenhütte, die Panorama Alm und die Saltner Schwaige, den einstigen Lieblingslokal vom Gröd-



Auf der Edlweiss Hütte auf über 2000 Metern schmeckt ein hausgemachter Marillenstrudel

ner Bergfex und Filmemacher Luis Trenker, geht es wieder zurück ins Hotel.

Einen besonderen Reiz verströmt die Landschaft dann ab Herbst. Ab Mitte September verfärben sich die Nadeln der unzähligen Lärchen in den Dolomiten von Grün nach Gelb, danach leuchten sie in strahlendem Orange, Rot und Braun. Die Herbstsonne tut den Rest, um das einzigartige Naturschauspiel „Burning Dolomites“ in Szene zu setzen. Sie lässt das UNESCO Weltnaturerbe bis November strahlen, als würden die Berge in Flammen stehen – ein buntes und beeindruckendes Naturspektakel, das einen aufgrund der Schönheit immer wieder aufs Neue in Bewunderung und Staunen versetzt.

## Der Gipfel der Gaumenfreuden

Zurück im Hotel begeistert dann die Küche Abend für Abend mit einem reichhaltigen Antipasti- und Salat-Buffer, an dem jeder findet, was ihm schmeckt, und einem täglich wechselnden Fünf-Gänge-Menü. Der Feinschmecker kostet und kombiniert nach Belieben und ohne Aufpreis aus dem Fünf-Gänge-Menü, aus dem Vital-Menü und von der umfangreichen À la carte-Karte. Das wöchentliche große Buffet mit Südtiroler Spezialitäten, Sushi-Ecke und internationalen Köstlichkeiten ist einer der vielen Höhepunkte von kulinarisch höchst erfreulichen Urlaubstagen.

Den Gipfel der Gaumenfreuden zelebriert Chefkoch Andrea Moccia in seinem Genuss-Atelier „Granbaita Gourmet“ (ausgezeichnet mit 3 Gabeln bei Falstaff). Dort entfaltet er seit 2011 gemeinsam



Zwischenrast auf der Edlweiss Hütte

mit seiner professionellen Brigade von 18 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Tag für Tag sein außergewöhnliches Können in Fine Dining Menüs für den Exklusivität suchenden à-la-carte-Gast. Das Panorama ist wie überall im Hotel bezaubernd, das Flair edel und ansprechend. 16-22 Personen finden Platz in dem heimeligen Restaurant, aufgeteilt auf sieben Tische. Schon diese Möbel schaffen ein sinnlich-romantisches Ambiente: „Meine Provokation ist es, die Tischdecken wegzulassen, auch wenn ich dafür schon einige Kritik

einstecken musste. Aber die Tische sind aus reiner, dunkler Räucher-Eiche und ich finde es schön, diesen Natur-Touch im Restaurant zu haben“, sagt Hotel-Chef Raphael Perathoner. In der Tat: Die Tische harmonieren farblich und stilistisch hervorragend mit der Raumdecke, dem Boden, den Säulen und den Türfassungen und es wäre äußerst schade, diese schönen Stücke zu verdecken.

Gäste wählen im Gran Baita Gourmet zwischen einem Fünfgänge- und einem Sechsgänge-Menü, das auch fleischlos angeboten wird, und haben gleichzeitig die Flexibilität, sich aus den 14 Gerichten auf der Speisekarte ein Menü nach Wunsch zusammenzustellen. „Ich konnte in der Halbpensionsküche nicht die Erwartungshaltung anspruchsvollerer Gäste erfüllen und wollte hier etwas Spezielles machen“, sagt der in Kampanien beheimatete Südtaliener. „Die dargebotenen Speisen sind die Zusammenfassung meiner Idee von einer guten Küche, um mich von Konkurrenten abzuheben, aber auch externe Gäste an meiner Koch-



Liebt Experimente: Küchenchef Andrea Moccia

kunst teilhaben zu lassen.“ Und die Hoteliersfamilie gab ihm die nötige Freiheit, sich nach seinem Gusto „auszutoben“, wie Raphael Perathoner betont. Dabei war ihm der Hang seines Chefs zum Experimentellen durchaus bekannt, der hochwertige Produkte aus aller Welt mit Südtiroler Erzeugnissen und Kräutern geschickt kombiniert. „Also hiesige Karotten mit Bisonfleisch aus den USA vom Barbeque, kombiniert mit Erdnüssen, Soufflé-Kartoffeln und Foie gras oder Glacierschokolade aus Australien mit dem Mangold

aus dem eigenen Garten und Hummer aus Kanada mit Guacamole und dem Gin 8025 von der Sophie-Hütte auf der benachbarten Alm Seceda, wobei 8025 für die Meereshöhe in Fuß steht“, lächelt der Küchenmeister verschmitzt. „Im Mittelpunkt steht immer der Geschmack, und da experimentiere ich schon ein wenig, um dem Gast reichlich Abwechslung und Erlebnis zu bieten.“

### Kleine Experimente und „Verwechslung“ am Restaurant-Tisch

„Ein wenig“ klingt durchaus untertrieben. Zum Beispiel beim Gericht „Asparagus“. Die Zutaten: Champagner Schaum, ein gekochter und ein gerösteter Spargel, Soufflé vom Eiweiß mit Kaviar sowie eine nachgebaute Eierschale aus Meringue mit einer Füllung aus Grapefruit und Limone und Butter, grüne Sauce mit Estragon, dazu eine Auster mit einer täuschend echt aussehenden Perle, gefüllt mit Meerwasser und Zitrone. „Das ist eine Idee aus der Molekularküche. „Der Saft ist tatsächlich aus Meereswasser, Limone und Dill haben wir zu einem Alginat verfestigt und dann mit ein wenig Lebensmittelglitter gefärbt als Perle zur Auster gegeben.“

Eine enorme Präsenz am Gaumen hat auch das „Primordiale“: Ein Risotto mit fermentierter Haselnuss, Pfifferlingen, Blauschimmelkäse und Aprikosen. Andreas Experimentierfreude spricht auch aus dem Gericht „Soqqadro“ – zu deutsch „Verwechslung“: Leicht angekochte Mezze Maniche mit Squila Mantis Krebs, Venusmuscheln, alpinen Artischocken und Kefir, überdeckt mit einer fla-



„Predator“: Makrele, Garnele, Thunfisch, Sardelle und Kalmar mit Plankton

chen Scheibe Seeteufel, die eher an eine Käsescheibe erinnert. Für die Seeteufel-Zubereitung hat sich der Maestro ebenfalls einen individuellen Zugang gesucht. „Wir haben den Fisch püriert, zu einer Creme verarbeitet, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchöl verfeinert und dann auf einer Silmat-Platte glatt gestrichen und gedämpft, anschließend von einer Seite angeröstet“, schildert er seine Innovation am Herd. „Ich wollte Seeteufel schon immer mal anders zubereiten. Und um die Eleganz des Fisches hervorzuheben, habe ich diese Idee entwickelt.“

Für sein „Homard au Gin“ schließlich rückt er mit einer eigenartigen Apparatur am Tisch an, die an eine Laboranordnung in der Chemie-Schulstunde erinnert. In einem geschlossenen Glasfilter wird Gin mit Liebstöckl und Miso angepöckelt, die dabei entstehende feine Consommé-artige Konsistenz dann über den Suppenteller gegossen, der mit Hummer, Tomaten, Pesto und mit Burrata gefüllten Ravioli bestückt ist. „Die Technik der laborartigen Kaffeefiltermethode habe ich in Deutschland bei Marco Müller gesehen und hier dann mit der Kombination von Liebstöckl

und Hummer umgesetzt“, weicht er in die Entstehung der abgefahrenen Idee ein.

Angesichts derartiger kulinarischer Kunststücke ist es keineswegs übertrieben, zu konstatieren, dass sich die Grödnertal-Kochkunst durchaus mit der gehobenen Küche in der benachbarten Kulinarikregion Alta Badia messen kann. „Wir haben hier im Grödnertal Tracht, Kunsthandwerk und Tradition, und bei aller Konkurrenz in der gehobenen Südtiroler Gastronomie werden wir auch bald am Herd aufschließen“, ist Andrea Moccia überzeugt. Fehlen nur bisher die Sterne, um seine Küche in deren Glanz noch heller erstrahlen zu lassen. Die Michelin-Tester waren wohl schon zu Gast. Jetzt heißt es abwarten und Daumen drücken.

Fotos: Hotel Gran Baita, Heiner Sieger, Jutta Jauch-Sieger

Info:  
[www.hotelgranbaita.com](http://www.hotelgranbaita.com)

Der Beitrag entstand mit freundlicher Unterstützung des Hotels Gran Baita Dolomites.



„Soqqadro“: Leicht angekochte Mezze Maniche mit Squila Mantis Krebs, Venusmuscheln, alpinen Artischocken und Seeteufel

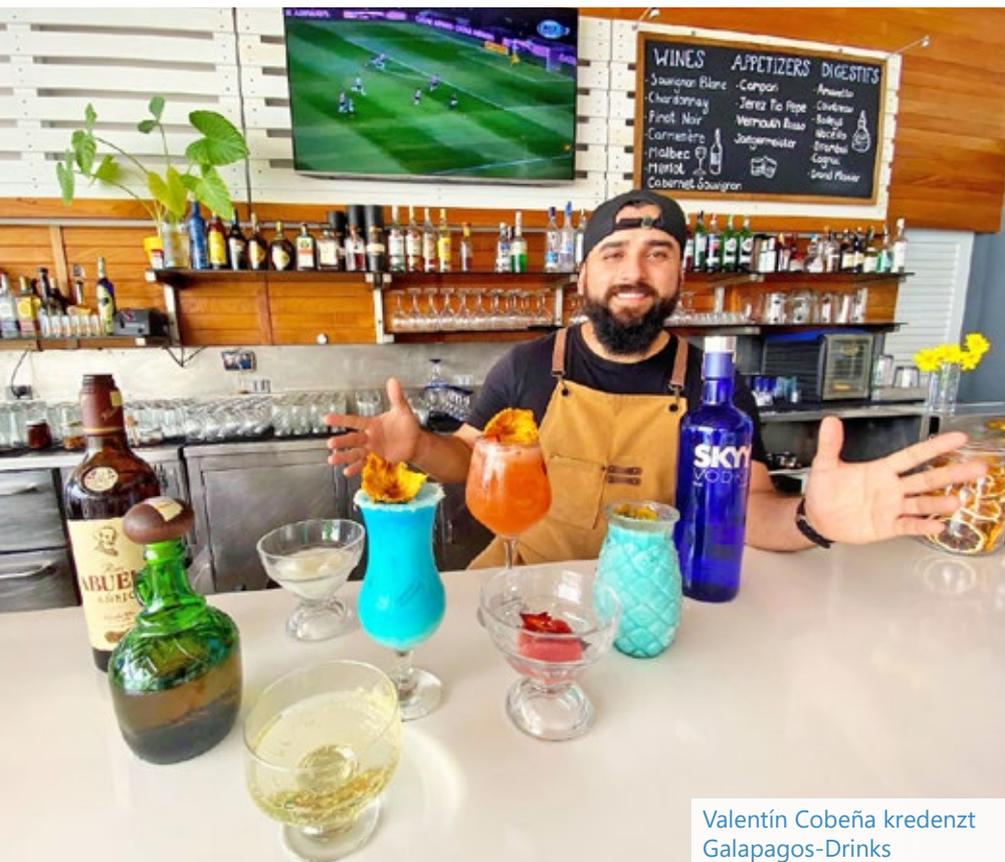


„Buffalo“: Amerikanischer Bison vom Barbeque mit Bergkarotte und Erdnüssen



Auch die Speisen im „normalen“ Hotelrestaurant sind immer kleine Kunstwerke

# BAHIA MAR – Restaurant und Treffpunkt von Meeresechsen und roten Klippenkrabben



Valentín Cobeña kredenz Galapagos-Drinks

Galapagos kennenzulernen. Man kann zum Beispiel den Einheimischen beim Ecuá-Volley zuschauen (eine Variante des Volleyballs), das am Pier mehrmals pro Woche gespielt wird. Großartig zu beobachten ist auch die Interaktion zwischen Mensch und Tier am kleinen Fischmarkt an der Promenade Charles Darwin. See-Löwen, Pelikane und Fregattvögel umstellen die Verkäuferinnen, um einen Happen zu stibitzen. Wer sich dann nach einem schönen Restaurant mit Terrasse am Wasser umsieht, wird gleich nebenan fündig.

Das Restaurant Bahia Mar wurde im Jahr 2018 eröffnet und ist mit seinen 110 Plätzen immer noch ein Geheimtipp. Besitzer Peter Schiess ist der Sohn des Schweizer Einwanderers Roberto Schiess, der vor dem zweiten Weltkrieg auf die Galapagos-Inseln kam, und hier sein Glück gemacht hat. Begeistert von der Natur und der Möglichkeit ein Stück Land am Meer zu kaufen, wurde aus dem Besuch ein lebenslanges Familienprojekt. Die Nachkommen leben in dritter Generation auf den Inseln.

Das Restaurant Bahia Mar steht am Ursprungsplatz und ist allein durch seine

## Mathias Espinosa Knoche

**P**uerto Ayora ist der wichtigste Hafen von Galapagos und liegt im Süden der Insel Santa Cruz. Das kleine Städtchen hat sich in den vergangenen Jahren sehr herausgeputzt und den verschiedenen Wünschen seiner Besucher angepasst, die tagsüber großartige Natur erleben. Im Ort gibt es heute weniger Boutiquen und Kommerz, dafür immer mehr gute Restaurants und nette Bars mit lokaler Live-Musik.

Abends ist ein Spaziergang durch das Dorf zu empfehlen, um die Menschen von



Eingang zum Restaurant Bahia Mar von der Promenade Charles Darwin



Spezialität: gegrillter Skorpionfisch mit lokalem Maniok-Püree



Blaufuß-Cocktail

Lage kaum zu toppen. Das Niveau der Speisen und Getränke ist auf den Galapagos-Inseln führend. Gespeist wird mit Meerblick, bei dem gleich auch noch Meeresechsen und fantastisch rote Klippenkrabben beobachtet werden können. Eine besondere Spezialität auf der Speisekarte ist der gegrillte Skorpionfisch mit lokalem Maniok-Püree und Gemüse.

Viel Kreativität findet man an der Bar des Restaurants, wo Valentín Cobeña Galapagos-Drinks kredenzt. Ein exotischer Cocktail heißt „Piquero Pata Azul“ (Blaufußtöpel) und ist eine Mischung aus Blue Curacao, Rum, Kokosnuss, Honig und kondensierter Milch. Die starke blaue Farbe erinnert an die Füße des berühmten Blaufußtöpels.

Das neueste Projekt von Peter Schiess ist ein Anlegesteg am Restaurant. Gerade hat er ihn in Betrieb genommen. So können Kunden mit kleinen Beibooten



Rote große Klippenkrabben säumen das Ufer in der Nähe des Restaurants

das Restaurant direkt vom Meer aus erreichen.

Das schwimmende neue Etwas ist bereits sehr beliebt bei Meeresechsen und Klippenkrabben. Bei Ebbe sind sie besonders aktiv und die Gäste können sie beim Fressen der Meeresechsen beobachten. Junge Klippenkrabben haben übrigens dunklere Farben, um sich im Lavagestein zu tarnen und von ihren Feinden nicht gefunden zu werden. Die ausgewachsenen Klippenkrabben zeigen dagegen stolz ihre prächtigen Farben, denn sie haben nur wenige Feinde. Die großen fetten Klippenkrabben kommen nicht in den Kochtopf. Sie stehen unter Naturschutz, da sie wichtige Funktionen im lokalen Eco-System haben.



Peter Schiess mit Frau und Töchtern



Meeresechsen sind allgegenwärtig rund um das Restaurant

Nach dem Essen lohnt es sich, zum Pier zurück zu bummeln, um dort Abendlicht und Meeresrauschen zu genießen. Mit etwas Glück kann man im Wasser junge schwarze Riffhaie beim Jagen von kleinen Fischen beobachten. Auf den Parkbänken schlafen die Galapagos-Seelöwen und lassen sich von niemandem stören.

Fotos: Mathias Espinosa Knoche

Nach Ecuador und auf die Galapagos-Inseln mit der Galapagos PRO GmbH, Frankfurt  
Tel.: 069-71914030  
[www.galapagos-pro.com](http://www.galapagos-pro.com)



noch 23°. Der an Mineralstoffen reiche Heilschlamm Boden ist für Kurgäste mit rheumatischen Erkrankungen bereits seit dem 18. Jahrhundert ein wichtiger Grund nach Hévíz zu kommen. Schon das Baden zwischen Seerosen ist für viele Gäste ein einzigartiges Erlebnis. Die zeitgemäßen, modernen Kurabteilungen und Therapiezentren bieten ein umfangreiches Programm mit hohen Standards für den Kurgast. Neben den Möglichkeiten im Badehaus kann man auch in einigen Ho-



Eingangsbereich Thermalbad Hévíz

tels unterschiedlicher Kategorien (bis zu 4 Sterne-Luxushotels) Kur- und Wellnesspakete buchen.

Im 4 Sterne Superior Hotel Europa Fit, nomen est omen, erwarten den Gast moderne Zimmer mit allem Komfort, spannende Wellnessbehandlungen und hochwertige balneologische Behandlungen von der Torfschlamm Packung bis hin zur Hévízer Spezialität, dem Gewichtsbad. Eine Unterwasserbehandlung, in der die Wirbel auseinandergezogen werden, um die Bandscheiben zu regenerieren. Hört sich etwas barbarisch an, ist aber eine traditionelle und noch immer erfolgreiche Heilmethode, die auf den Rheumatologen und Baderarzt Dr. Károly Moll zurückgeht.

## Ungarn

# Rund um den Balaton

## Von Thermalquellen bis zu Europas Kulturhauptstadt 2023

Anne Wantia

Seit vielen Jahrzehnten ist der Balaton (Plattensee) Ungarns beliebtestes Ausflugsziel für Touristen wie auch Einheimische. Nur eine gute Stunde Fahrtzeit von Budapest ist die Region zum Zentrum für Urlauber geworden, die in den Thermalquellen des weltberühmten Heilbades Hévíz, Erholung, Entspannung und Linderung ihrer Leiden suchen. Die Thermalquellen der Region stehen in dem legendären Ruf „Wunder“ zu bewirken. Zu Zeiten der ehemaligen „DDR“ war der Balaton fest in deutscher Hand. Auch weil Ungarn für viele ein kleines Stück westliches Lebensgefühl vermittelte.

Um der Buchungsnachfrage von Touristen und Gesundheitsurlaubern aus Deutschland gerecht zu werden, hat die Airline Wizz Air seit dem 16. Juni eine Direktverbindung vom Flughafen Dortmund in das Thermalbad Hévíz eröffnet. Damit ist es jetzt möglich, von insgesamt fünf deutschen Flughäfen in ca. eineinhalb Stunden vor Ort zu sein.

In Hévíz gibt es den größten natürlichen Thermalwassersee der Welt. Schon in der Steinzeit siedelten hier Menschen, die auch die wohltuende Wirkung der Quellen zu schätzen wussten. Erst im Jahr 1975, nach vielen Versuchen, wurde die Ursprungsquelle entdeckt. Taucher fanden die Quellschnecke in einer Tiefe von 38,5 m. wo das 40° Grad warme, schwefelhaltige Wasser entspringt. Die Wassertemperatur im See beträgt im Sommer bis zu 36° und Winter immerhin

Umweltschonend: Nur Segeln erlaubt auf dem Balaton



Der Balaton ist von Héviz nur einen Katzensprung entfernt. Viele Ausflugsmöglichkeiten lassen sich mit einer Radtour verbinden, aber auch der öffentliche Nahverkehr rund um den See ist bestens ausgebaut, sodass man auf das Auto gut verzichten kann. Mit dem Rad ist man schnell in Keszteley um das Schloss Festetics zu besuchen. In den prachtvoll ausgestatteten Räumen von Ungarns drittgrößtem Schloss erwartet Besucher die sehenswerte Original-Einrichtung aus dem 18. und 19. Jh. Besonders hervorzuheben ist die wunderschöne Bibliothek mit über 85 000 Büchern. Des Weiteren finden hier Ausstellungen, Kulturveranstaltungen und Konzerte statt. Ein Spaziergang durch den 42 ha prachtvollen Park mit jahrhundertalten Bäumen, Blumenbeeten, Springbrunnen und Statuen ist nicht nur ein Muss, sondern auch ein wunderbares Naturerlebnis.



Schloss Festetics, Ungarns drittgrößtes Schloss



Bibliothek im Schloss Festetics

liegt an dem 3-maligen Sonnenschein, einmal die direkte Sonnenstrahlung, dann die Spiegelung vom See und nachts die Strahlung vom Basalt“, erläutert der Winzer. Bei einer Jeepfahrt durch die Weinberge erreicht man das hoch über dem Balaton gelegene Eventcenter vom Weingut Laposa. Bei fantastischer Aussicht und romantischer Umgebung kann man weitere Tropfen aus dem Angebot genießen.

In Balatonfüred, einem der beliebtesten Badeorte am Plattensee mit zahlreichen Wassersportmöglichkeiten, ist ein Segeltörn empfehlenswert, bei beginnendem Sonnenuntergang besonders schön. Bei so einer Tour merkt man erst, wie wellenreich das „ungarische Meer“ ist.

Veszprém, unweit des Balaton, Europäische Kulturhauptstadt 2023, ist eine der ältesten und kulturell bedeutendsten un-

Nahe Keszteley liegt das typisch ungarische Dörfchen Badacsonytomaj am Fuße des vulkanisch aktiven Basalthügels Badacsony. Die Gegend ist für ihre hervorragenden Weine bekannt. Ein Besuch des Bistro Hableány lässt sich perfekt mit einem Mittagessen und einer Degustation der hauseigenen Weine verbinden, die hier gekeltert und abgefüllt werden. Besitzer Bence Laposa, der die Weinberge und die Gebäude nach der Wende gekauft hat und heute zwischen 60 und 120 Mitarbeiter beschäftigt, ist gerne bereit, Besuchern seine Weinkellerei zu zeigen. Laposa baut 20 verschiedene Weißweine, zwei Schaumweine und einen Rosé aus. Durch den Basalt enthalten die Trauben eine erstaunlich ausgeprägte Mineralität, so ist es nicht verwunderlich, dass aus über 50 % der Reben ein Riesling (Olaszriesling) hergestellt wird. „Der gute Ertrag



Weingut Laposa mit Blick auf den Balaton



Besitzer Bence Laposa

garischen Städte. Veszprém und die Region Balaton wurden 2018 für das Projekt Europäische Kulturhauptstadt gewählt. Seither tut die Stadt alles, um sich 2023 im besten Licht zu präsentieren. Mit Can Togay, der lange Jahre in Potsdam als Filmschaffender tätig war, hat sie einen versierten Kunst- und Kulturexperten engagiert, der die vielfältigen Aufgaben für die Bereiche Kultur, Marketing, Tourismus usw. unter verschiedenen Aspekten vereinen soll. Es ist eine große Herausforderung, die er aber gerne übernommen hat. Allein über 100 Programmpunkte mit Institutionen, Festivals und Künstlern sind bereits fest eingeplant. Grundgedanke für die Bewerbung der Stadt war ihre Ideen und Pläne mit der Balatonregion gemeinsam zu verwirklichen und mit den dort lebenden Menschen ein Fest der Kreativität zu veranstalten. Offizieller Beginn ist der 21. Januar 2023.

Ein Rundgang durch Veszprém zeigt die kulturelle Vielfalt der im Jahr 1000 gegründeten Stadt. Die Michaelskathedrale ist die älteste Kathedrale Ungarns und das Nonnenkloster stammt aus dem 11. Jh. Von den ehemals 15 Wassermühlen ist eine noch erhalten und beherbergt das Restaurant Lakás. Innen ein modernes Bistro in alten Gemäuern und davor lädt ein wunderbarer Biergarten zum Verweilen ein. Die Speisen aus regionalen



Lángos, ein wahrer Genuss

Produkten sind kreativ zubereitet und schmecken köstlich. Überhaupt besteht die ungarische Küche aus mehr als nur Gulasch mit viel Paprika. Fleisch ist nach wie vor das beliebteste Produkt in Ungarn, unbedingt mal probieren sollte man das wunderbar zarte Fleisch der Mangalica-Schweine. Fisch gibt es eher selten, obwohl im Plattensee der Zander gean-



Die Burg in Veszprém, frisch renoviert für 2023

gelt wird. Vegetarische Gerichte werden angeboten, wenn auch mehr in den angesagten Bistros rund um den Balaton. In Balatonfüred ist das Bistro Sparhelt für seine tolle Küchenleistung bekannt. Eine weitere Spezialität, die man überall findet ist Lángos. Wird aus Hefeteig hergestellt und mit unterschiedlichem Belag angeboten. Nur mit Salz bestreut oder mit Knoblauch, am beliebtesten aber mit Sauerrahm und obendrauf noch Käse. Frisch zubereitet aus dem Ofen ein wahrer Genuss.

Wer in Ungarn ist, denkt an Puszta, Bauernhöfe und Reiter. Diesem Klischee zu folgen ist ok. Reiterspiele erfreuen sich immer noch großer Beliebtheit, nicht nur bei Touristen, auch Einheimische genießen die nostalgischen Veranstaltungen auf der Burg Sümeg. Komplettiert wird so ein Besuch mit der Teilnahme am „mittelalterlichen“ Abendessen – ganz rustikal ohne Besteck.

Wer am Balaton Urlaub macht, sollte einen Abstecher in die Hochburg der Porzellanherstellung, in die Manufaktur Herend einplanen. Mit einem kleinen Film wird in die Welt des Herender Porzellans eingestimmt. Anschließend werden bei einem Rundgang die einzelnen Schritte der Herstellung verfolgt. Handwerkliches Geschick und meisterliches Können sind Grundvoraussetzung für diese Tätigkeit. Es sieht alles sehr routiniert und leicht aus. Dass es aber doch ganz anders ist, merkt man schnell. Bei einem „Crashkurs“ dürfen Besucher einen kleinen Elefanten „zusammenbauen“ oder eine kunstvolle Rose herstellen. Mit Hilfe der netten Damen gelingt es ein Souvenir mit nach

Hause zu nehmen. Wer noch Platz im Gepäck hat schaut in der Verkaufsgalerie Victoria vorbei oder entscheidet sich für den Besuch des stilvoll eingerichteten Café Apicius und lässt sich mit ungarischen Tortenspezialitäten auf kostbarem



Hierzu braucht man eine ruhige Hand

Herend-Porzellan verwöhnen. Ein wahrhaft königlicher Abschied von der Region Balaton und Héviz.

Also dann bis bald am Balaton.

Fotos: Anne Wantia

Info:  
[www.visithungary.com/de](http://www.visithungary.com/de)  
[www.europafit.hu](http://www.europafit.hu)  
[www.laposa.hu](http://www.laposa.hu)  
[www.herend.com](http://www.herend.com)  
[www.veszprem.hu](http://www.veszprem.hu)

## Die Weihnachtsfeier auf Schienen

### Der LUXON für Firmenevents

**A**lle Jahre wieder kommt die Suche nach einer geeigneten Location für eine rauschende Firmenfeier zum Weihnachtsfest. Oft soll es etwas Außergewöhnliches sein, um das Jahr mit den Mitarbeiter\*innen gebührend ausklingen zu lassen. Der LUXON macht es möglich!

Der hochmodern und luxuriös eingerichtete Salonwagen ist eine außergewöhnliche Location für Events und Transfers mit bis zu 30 Gästen. Das exquisite Catering genießt man an der Bar, in der Lounge oder auf dem sich in der Wagenmitte befindenden Panoramadeck. Das Event kann direkt am Bahnsteig starten, bevor sich der Zug dann in Bewegung setzt, denn seit der Liberalisierung des Eisenbahnverkehrs ist eine flexible Wahl der Fahrstrecke möglich. Für die Bewirtung steht eine Bandbreite lukullischer Freuden zur Auswahl: von einfachen Partysnacks bis

zu Gourmet-Menüs vom Sternekoch. Eine moderne Audio- und Lichtanlage mit etlichen Farbnuancen macht die Fahrt zur individuellen Tanzparty. Der LUXON verfügt über die vermutlich stärkste, je in einem Eisenbahnwagen verbaute Klimaanlage mit individueller Beduftungsfunktion, über 200 programmierte Lichtkanäle und 100 Meter LED-Streifen mit insgesamt 10.000 LEDs. Alle Möbel wie Loungesessel, Barhocker oder Liegesessel stammen von namhaften Designern und sorgen für das perfekte Ambiente für eine unvergessliche Feier.

#### Wie könnte eine Fahrt mit dem Luxon aussehen?

Sie empfangen Ihre Gäste an einem Bahnhof Ihrer Wahl. Die Anzeigetafeln weisen schon auf Ihren Anlass hin, so dass alle mühelos das richtige Gleis finden. Dort wartet bereits das professionelles



Service-Team der Geisel Privathotels mit einem Glas Champagner. Über den roten Teppich steigen Sie in den Luxon. Sie betreten den Barbereich und begrüßen Ihre Gäste über die moderne Audioanlage. Während Sie sprechen, gleitet der Luxon sanft aus dem Bahnhof.



Sterneküche ist auch möglich

Etwas später wartet im Panoramadeck ein mehrgängiges Menü auf Sie. Das Service-Team verwöhnt Sie kulinarisch, während die traumhafte Landschaft an Ihnen vorbeizieht. Das Dessert versüßt Ihnen den Sonnenuntergang. Jetzt wird es leger. Bei stimmungsvoller Musik unterhalten sich einige an der Bar, andere tanzen in der Lounge oder plaudern in den gemütlichen Sesseln und Sofas. Nachdem der Luxon den Bahnhof wieder erreicht hat, verabschieden Sie Ihre Gäste. Ein letztes Gruppenfoto und alle machen sich mit unvergesslichen Eindrücken auf nach Hause.

Fotos: Gour-med

Weitere Informationen unter [www.luxon-rail-ad.ventures/de/](http://www.luxon-rail-ad.ventures/de/)



Für gute Sicht sorgt das Panoramadach

## Georgien das Land für Entdecker, Genießer und Naturliebhaber

Partnerland der ITB 2023

### Gour-med

**G**eorgien geografisch einzuordnen, regt zum Nachdenken an. Das Land wird geopolitisch als eurasischer Staat bezeichnet, Besucher haben aber eher das Gefühl, im östlichen Europa zu sein. Die Hauptstadt Tbilissi (Tiflis) entspricht westeuropäischen Ansprüchen, die signifikanten Merkmale eurasischer Metropolen prägen nicht das Stadtbild. Hier flaniert man gefühlsmäßig wie in einer mediterranen Touristenhochburg. Die georgische Hauptstadt liegt im Tal des Kura, eingerahmt von den Hügelketten Machata und Tabori. Der Name bedeutet „warme Stadt“ er ist zurückzuführen auf die heißen Schwefelquellen, die man bereits im Jahre 458 entdeckte. Der wohltuenden heilenden Wirkung wegen erbaute man rund um die Quellen die



Kura, Georgiens größter Fluss



Schutzpatron St. Georg und dem Drachen, Freiheitsplatz Tiflis

Metropole. Noch heute redet man von den Wundern der nach wie vor genutzten Thermalbäder, die das heiße Wasser vollbracht haben soll. Ab dem 10. Jahrhundert wurde Tbilissi eine bedeutende Handelsstadt, die ihren Wohlstand in der Zeit der Karawansereien gründete.

Die Spuren der Vergangenheit sind überall zu finden und Zeuge einer bewegenden Geschichte der Stadt und Georgiens. Fast die gesamte Altstadt von Tbilissi ist inzwischen unter Denkmalschutz gestellt.



Georgische Lebensfreude, Musik ist immer dabei



Die Häuser in der Altstadt von Tiflis erinnern an kreolische Baukunst



Kunstvolle Etiketten auf den Weinflaschen



Musik gehört dazu, wo es gutes Essen gibt wird auch gesungen

Das historische Kopfsteinpflaster und die gut erhaltenen, großenteils renovierten georgischen Wohnhäuser machen den Reichtum der „guten alten Zeit“ bis zur Okkupation der Russen 1921 sichtbar.

Ein Besuch der schönen Altstadt ist zu empfehlen. Lassen Sie sich einfach treiben, schauen Sie auch in die Hinterhöfe, die oft architektonische Schönheiten sind. Viele kleine Restaurants, Cafés oder Bars laden zum Verweilen ein, um die gelassene Altstadt-Atmosphäre zu genießen. Georgier sind höfliche kontaktfreudige Menschen, insbesondere die jungen Leute sprechen gern Ausländer an und möchten ihre Stadt präsentieren. Sprachprobleme gibt es nicht, die meisten spre-

chen englisch, viele auch deutsch. Geradezu sprichwörtlich ist die großzügige Gastfreundschaft der Einheimischen.



Kvevris in denen noch heute Wein erzeugt wird

schauf aus der Erde. Das Loch wird mit einem Stein versiegelt, der mit einem Holzasche-Tongemisch verdichtet wird, um Schimmel zu vermeiden. In Kvevris gereifte Weine haben eine kräftige Farbe und intensive fruchtige Aromen. Größere Winzer wenden die traditionelle Methode nicht mehr an, sie bauen ihre Weine „klassisch“ in Stahltanks und Holzfässern aus. Generell kann man sagen, dass die georgischen Weine, insbesondere die roten, höchsten Ansprüchen gerecht



Für ein stilles Gebet gibt es überall Gelegenheit

Mag sein, dass die den Menschen zugewandte Empathie mit der fast 8000 – ja Sie lesen richtig – fast 8000-jährigen Weinkultur zu tun hat. Wein und gutes Essen sind eine Selbstverständlichkeit und gehören zum Alltag. Die uralte Tradition des Weinbaus und deren Geschichte ist dokumentiert. Die Rebflächen teilen sich auf, im Osten des Landes baut man mehr in flachen Plantagen an, im Westen eher an Berghängen. Dazu sei angemerkt, aus beiden Gebieten kommen exzellente Weine mit ausgeprägten Nuancen und in filigraner Aromatik.

Die Tradition der Verarbeitung wird in den kleineren Weingütern gepflegt und zum Teil noch in Tongefäßen, den Kvevris, gemacht. Kvevris sind amphoren-ähnliche Fässer bis zu 1000 Liter Inhalt. Sie werden eingegraben, nur der Hals



Die Sehenswürdigkeit in Tiflis City, Wasserfälle der Thermalquellen

# G

## Genuss- und Reisetipps

werden und eine große Anhängerschaft – weltweit – haben.

Genießen ist bekannt, dass dort, wo Wein angebaut wird, gut gegessen und gekocht wird. So auch in Georgien. Die Produktvielfalt prägt die georgische Kochkultur seit über Hunderten von Jahren. Die Pflanzen aus einigen Regionen sind Grundlage für sehr aromatische, bei uns meist unbekanntes Gerichten. Von Generationen überlieferte raffinierte Rezepte sind Basis für einen einzigartigen Geschmack. Nationaler Brauch ist die „georgische Tafel“, es wird aufgetischt, was Küche und Keller an kulinarischen



Gutes Essen und guter Wein gehören zur Gastfreundschaft

Feinheiten zu bieten haben. Wer das Vergnügen, ja die Ehre hat, bei einer solchen Tafel dabei zu sein, wird noch Monate später von den kreativen, aromatischen Gerichten begeistert schwärmen.



Typisch für eine georgische Tafel ...



Die schneebedeckten Gipfel des Südkaukasus

Dieses herrliche Land südlich von Russland und des Kaukasusgebirges mit einer beeindruckenden Geschichte, Kultur und Landschaft ist touristisch eine Perle, die alles bietet, was einen Besuch attraktiv macht.

Auf der 2023 in Berlin wieder real stattfindenden – Stand heute – ITB (Internationale Tourismus Messe) hat Georgien den Status eines Partnerlandes und will

das Land dort mit all seine Facetten präsentieren.

Nutzen Sie die Gelegenheit und überzeugen Sie sich von den kulinarischen Feinheiten und Schönheiten dieses wunderbaren Landes.

Fotos: Gour-med

Mehr Tourismus-Infos: [www.gnta.ge](http://www.gnta.ge)



... Köstlichkeiten aus ...



... Feld, Wald und Stall



Mit Georgien hat sich die ITB für ein Partnerland mit einer ganz besonderen Ausstrahlung entschieden. Wir haben nachgefragt welche Gründe für die ITB ausschlaggebend sind sich für dieses Partnerland zu entscheiden. Julia Sonnemann, ITB Pressesprecherin, war so freundlich und hat uns die nachstehenden Fragen beantwortet.

## Wer entscheidet welche Nation Partnerland wird?

Für die Auswahl des Gastlandes gibt es generell kein festgelegtes Auswahlverfahren oder Datum für die Verkündung. Im Laufe des Jahres bewerben sich mehrere Länder/Regionen bei uns und wer am Ende dann den Zuschlag erhält, hängt unter anderem von der langfristigen Messestrategie des Landes und einem schlüssigen Konzept für den ITB-Auftritt ab. Mit Georgien waren wir bereits seit geraumer Zeit in Verhandlungen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Messe und ein Gastland schon enorm lange im Voraus eine Partnerschaft vereinbaren. Dies bietet beiden Seiten optimale Voraussetzungen, um die Zusammenarbeit so gewinnbringend wie möglich für alle zu gestalten.



ITB Pressesprecherin Julia Sonnemann

## Was sind wichtige Voraussetzungen?

Gegen die Mitbewerber hat sich Georgien unter anderem aufgrund seines nachhaltigen touristischen Konzepts durchgesetzt, das unser Engagement als ITB in diesem Bereich adäquat widerspiegelt.

Die Präsentation als Gastland wird das Bild in der Öffentlichkeit um zahlreiche Facetten erweitern. Denn die ITB Berlin ist die ideale Plattform, um der gesamten internationalen Reiseindustrie die ambitionierten Projekte Georgiens nahe zu bringen. Der Status als offizielles Gastland der ITB Berlin sorgt für Aufmerksamkeit und Sympathie weit über die Grenzen Europas hinaus.

## Welche Bedingungen muss das Land erfüllen?

Die Einhaltung der seit 2022 gültigen Compliance-Vereinbarung für Partnerländer. Da wir eine internationale Reise-messe sind, legen wir unseren Fokus naturgemäß vor allem auf das touristische Angebot und die nachhaltige Entwicklung eines Landes bzw. Partnerlandes. Darauf zielt unsere Compliance-Vereinbarung für Partnerländer auch ab. Fest steht aber auch unsere Erwartungshaltung an zukünftige Gastländer, sich mit dem Aspekt Menschenrechte aktiv auseinanderzusetzen.

Fotos: Gour-med, ITB

# Fokus auf Nachhaltigkeit und Vielfalt der Region

36. Schleswig-Holstein Gourmet Festival eröffnet  
am 11. September 2022



Der Seehof am KÜchensee in Ratzeburg

Susanne Plaß

Mit einem Novum startet das Schleswig-Holstein Gourmet Festival (SHGF), denn in der 36. Saison wird es 42 kulinarische Top-Events im hohen Norden geben. „Wir heißen die Hofküche Backensholz in Oster-Ohrstedt und das Restaurant Zur Erholung in Uetersen herzlich willkommen, die unsere Fein-

schmecker-Landkarte um zwei spannende Mitglieder ergänzen“, sagt Klaus-Peter Willhöft, seit über 30 Jahren Präsident des SHGF Vereins: „Beide Häuser werden von der jungen Generation mit frischen Ideen und konsequenten, nachhaltigen Konzepten in eine verheißungsvolle Zukunft geführt. Sie sind die einzigen Betriebe in Schleswig-Holstein, die das Bio-Land Gold Siegel tragen. Chapeau!“



\*\*Manuel Ulrich feiert Festival-Debüt

Am 11. September richtet das Hotel Der Seehof in idyllischer Lage zwischen KÜchensee und Ratzeburger See erstmals die Auftaktgala aus. „Im kleineren Rahmen können wir auch Mitglieder, die nicht so große Kapazitäten haben, mit der Ausrichtung berücksichtigen“, erklärt Klaus-Peter Willhöft. Rund 100 Gäste genießen

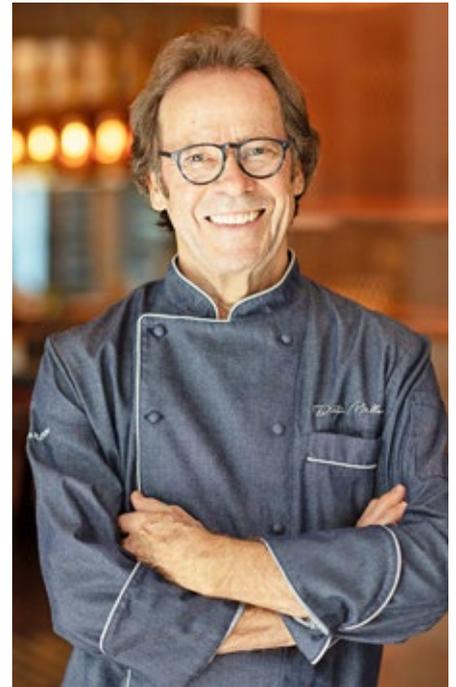


\*Lutz Niemann dienstältester Sternekoch



Fitschen am Dorfteich empfängt Deutschlands Starkoch Dieter Müller

neuen Valrhona Schokolade für ein Dessert kreiert. Der 38-Jährige absolvierte in seinem Geburtsort Marburg im ‚Vila Vita Rosenpark‘ seine Ausbildung, bevor er seiner Kreativität u. a. im Maritim Hotel und Grand Elysee (beide Hamburg) sowie



Dieter Müller, Bruder von Verena Fitschen, und Ex-3-Sternekoch

den Sonnenuntergang beim Schlemmen eines exquisiten 5-Gänge-Menüs für das 2-Sternekoch Manuel Ulrich vom Luxus-hotel Der Öschberghof, Sternekoch Lutz Niemann aus der Orangerie Timmendorfer Strand und Stephan Koch, Chef-Pâtissier vom Hotel Atlantic Hamburg, sowie Lokalmatador Felix Duwe verantwortlich zeichnen.

Manuel Ulrich ist ein Meister der modern interpretierten französischen Küche, der schon seine Kochlehre in dem Golfhotel im Schwarzwald machte. Das Menschliche und die Karriere-möglichkeiten stimmten, daher kehrte der gebürtige Baden-Württemberger 2018 nach lehrreichen Stationen im 2-Sterne-Restaurant Haerlin (Hamburg) und in der 3-Sterne-Hochburg Schwarzwaldstube (Baiersbronn) zurück nach Donaueschingen und eröffnete das Fine Dine Restaurant Ösch Noir. Lutz Niemann ist ein Garant für erstklassige Gerichte, handwerklich sauber hergestellt und perfekt in den Aromen ausbalanciert. „Meine Basis stammt eher aus der klassischen Küche, wird neu interpretiert und mit modernen Techniken umgesetzt“, so der 61-Jährige. Seit 1994 trägt sein Restaurant Orangerie im Maritim Seehotel am Timmendorfer Strand einen Michelin-Stern, was dem gebürtigen Niedersachsen das Privileg dienst-ältester Sternekoch von Schleswig-Holstein einbringt.

Rechtzeitig zum Start des SHGF kommt die Jubiläumsschokolade von Valrhona

auf den Markt. Seit genau 100 Jahren besteht das französische Unternehmen in Familienhand, das mit seinen nachhaltig gewonnenen Kuvertüren weltweit nicht nur die Konditoren und Pâtissiers begeistert, sondern auch Impulse setzt bei der Suche nach Schokoladen-Innovationen und beim Know-how Austausch. Die Gäste im Hotel Der Seehof dürfen gespannt sein, was Stephan Koch, seit 2019 Pâtissier vom Atlantic Hotel Hamburg, aus der



Aromatische Kreation von Dieter Müller



\*David Görne liebt Frankreichs Küche

im Waldhaus Reinbek freien Lauf ließ. Unterstützt werden die Gastköche in Ratzeburg von Lokalmatador Felix Duwe und seinem Team. Duwe lässt sich gerne von der internationalen Küche inspirieren, doch sein Faible für regionale Klassiker ist unverkennbar.

Das SHGF hat sich zur Aufgabe gemacht, das nördlichste Bundesland und seine hochwertigen essbaren Produkte bekannter zu machen. Der Schlüssel dazu sind die über 20 vielfach ausgezeichneten Köchinnen und Köche aus dem In- und Ausland, die mit ihrer Stilistik, Philosophie und ihren Techniken aus den Nahrungsmitteln eindrucksvolle Speisen kreieren.

In 2022 hat der Michelin Guide Deutschland 327 Restaurants mit Sternen ausgezeichnet, einige erstrahlen beim 36. SHGF. „Allerdings wird es aufgrund des eklatanten Personalmangels im Gastgewerbe immer schwieriger, Gastköche für Außerhaus-Events zu engagieren“, sagt der Präsident. Der Mix aus neuen und bekannten Gastköchen löst auch international Sogwirkungen aus. Ein Hauch von Europa weht dank folgender Herdchampions beim Festival: \*\*Rolf Fliegau, vom Ecco in St. Moritz und in Ascona und \*Philipp Heid, Vertreter der Fusion-Cuisine im Prisma, (beide Schweiz) sowie \*David Görne (G.A., Frankreich).

„Besonders freut uns, dass der amtierende 3-Sternekoch Marco Müller vom RUTZ in Berlin dem SHGF seit Jahren die Treue hält. Dieser feingeistige und visionäre Produktveredler wird zusammen mit Lutz Niemann in der Orangerie für einzigartige Genussmomente sorgen“, so Willhöft. Mit den ehemaligen 3-Sternern Dieter Müller und Nils Henkel kommen zwei der besten Köche und Ausbilder Deutschlands nach Sylt und Kiel. Sonja Frühsammer bringt als einzige Sterneköchin femininen Touch in den Köche-Reigen. „Eigentlich wollte ich pausieren, aber es gibt so viele SHGF Gäste, die uns im Frühsammer's im Grunewald

besuchen“, erklärt die Pferdenärrin. Viel Freude hat auch \*\*Christoph Ruffer (Haerlin, Hamburg) beim ältesten Gourmetfestival Deutschlands. Der mit der Höchstnote von 5 Toques im aktuellen Gault Millau Ausgezeichnete steht im Februar 2023 im Boutique Hotel Wassersleben neben Inhaber Eicke Steinort am Herd. Viele Fans hat



\*Philipp Heid führt Midori Omakase ein



Sportlicher Feingeist \*\*\*Marco Müller



Dorsch-Muschel-Aromen mit Dünenkräutern aus Marco Müller's Ideenfundus



**\*\*Thomas Imbusch** (100/200 kitchen, Hamburg, siehe auch Seite 14 ff)



**\*Michael Oettinger** (Hotel Hirsch, Fellbach)



**\*Maurizio Oster** (Zeik, Hamburg bekam 2022 auch den grünen Stern)

Sympathieträger **\*\*Michael Kempf** vom Restaurant Facil im The Mandala Hotel in der Hauptstadt. **\*Ronny Siewert** führt seit Jahren die Kochelite in Mecklenburg-Vorpommern an und ist gern beim SHGF dabei, um sein Netzwerk zu erweitern. **\*Daniel Raub**, Fischkoch **\*Laurin Kux** und Saucenfreak **Jens Rittmeyer** werden ebenfalls wieder ihre Ästhetik und Lust am Beruf des Kochs mit Gerichten zum Niederknien präsentieren.

In der 36. Saison gibt es viele neue Gesichter, die für Furore sorgen, wie **\*Volker Fuhrwerk** (Restaurant 1797 auf Gut Panker, Schleswig-Holstein), **\*\*Thomas Imbusch** (100/200 kitchen, Hamburg), **\*Michael Oettinger** (Hotel Hirsch, Fellbach), **\*Maurizio Oster** (Zeik, Hamburg), **\*\*Manuel Ulrich** (Der Öschberghof, Baden-Württemberg) und **Valentin Rottner** (Romantik Hotel Rottner, Nürnberg).

Die Macher des Schleswig-Holstein Gourmet Festivals haben verschiedene Zielgruppen im Visier. Eine ungezwungene Plattform des Kennenlernens und der guten Küche bietet die ‚Tour de Gourmet Solitaire‘ für Alleinreisende ab 40 Jahren. Auf der 8. TdGS am 19. November 2022 lernen die Gäste die Hofküche Backensholz in Nordfriesland mit eigener Käseerei näher kennen. Zudem führt Partner Rindchen's Weinkontor sie in sein großes Portfolio von Bio-Weinen ein. Zum Ausklang des amüsanten Tages verwöhnt die Crew vom ambassador hotel & spa die fröhliche Runde im Restaurant Sandperle an den Dünen von St. Peter-Ording.

Ein Selbstgänger ist die beliebte ‚Tour de Gourmet Jeunesse‘, bei der junge Feinschmecker die Region und die anspruchsvolle Küche der Mitgliedshäuser kennenlernen sowie Freundschaften und

wertvolle Kontakte schließen. Es gibt viele Stammgäste, die vom Konzept begeistert sind, aber auch neue Gesichter – eine inspirierende Mischung, die sich am 25.

Die Preise für die Veranstaltungen liegen zwischen 120 Euro und 239 Euro für die Menüs und begleitende Getränke der SHGF Partner.



Ländlich, gemütlich, nachhaltig – Hofküche Backensholz ist neues SHGF Mitglied

März 2023 im Waldhaus Reinbek und im Sternerestaurant Orangerie in Timmen-dorfer Strand trifft!

Fotos: Volker Renner, Susanne Plaß, Ritz Carlton, Rene Flindt

Ohne verlässliche Partner an der Seite würde so ein Festival nicht durchführbar sein. Ihr Debüt gibt die HanseGarnelen AG, die Ende 2022 einen neuen Betrieb mit Bio-Garnelen in Glückstadt in Schleswig-Holstein eröffnet. Das freut die 17 Mitglieder, die ihren Fokus auf Nachhaltigkeit und Vielfalt aus der Region setzen.

Infos unter [www.gourmetfestival.de](http://www.gourmetfestival.de). Wer mehr über die Gastköche, Partner und Mitglieder erfahren möchte, der hört in den SHGF Podcast z.B. <https://www.podcast.de/podcast/882949/schleswig-holstein-gourmet-festival-oder-auf-anderen-Kanalen>.

# Summer at La Réserve

## Eine Sommergenuss-Empfehlung für Zürich und Paris

**O**b ein Golden Negroni unter freiem Himmel, eine elektrisierende Fahrt mit dem eTukTuk durch die Stadt Zürich oder ein privates Sterne-Menu auf dem Motoscafo in Paris: Diesen Sommer lassen das La Réserve Eden au Lac Zürich und das La Réserve Paris die Genuss- und Abenteuerherzen höher schlagen.

### La Réserve Eden au lac Zürich

Klassische Cocktails, neu interpretiert und mit hauseigenen beziehungsweise hausgemachten Zutaten verfeinert – das ist das Konzept des neuen Bar Managers Nontas Sampatakos, 39.

So wird der Vermouth für den «Golden Negroni» nebst anderen Zutaten aus dem Tokaj-Hétszöló von Michel Reybier's Weingut in Ungarn hergestellt, der «Rosé French 75» mit Jeoper-Champagner und der «Strawberry Spritz» mit Michel Reybier Champagner veredelt. Von der Weinrebe bis ins Cocktail Glas - alles aus dem Hause Michel Reybier. Gelernt hat der Grieche sein Handwerk in renommierten Bars und Restaurants wie dem Bluespoon in Amsterdam oder dem kultigen 69 Colebrooke Row in London. Seine Kreativität und Visionen konnte er bereits an verschiedenen Cocktailwettbewerben unter Beweis stellen (2. Platz beim World La Réserve im Eden au Lac Zürich).

### Sommer-Tipp:

Im Sommer auf der Rooftop-Terrasse einen stillvollen Apéro mit 360°-Panoramablick auf das historische Stadtzentrum, den See und die Alpen in der Ferne. Auch für kulinarische Köstlichkeiten ist gesorgt. Im Stil des Sharing-Konzepts bietet die vom Gault & Millau ausgezeichnete Küche japanisch-peruanische Leckerbissen. Öffnungszeiten der Rooftop-Bar (bei schönem Wetter): 15.00 bis 23.00 Uhr

Zürich einmal anders: In den Sommermonaten Juli und August bietet das La Réserve Eden au Lac Zürich exklusiv seinen Hotelgästen jeweils von Donnerstag bis

Samstag die eTukTuk Courtesy Drives. Die 100 Prozent elektrische Fahrt mit bis zu vier Gästen im La Réserve gebrandeten eTukTuk ist eine findige, windige und witzige Alternative zur schwarzen Hotel Limousine. Zwischen 18.00 und 20.00 Uhr steht das nachhaltige Gefährt vor dem Hotel bereit, um die Kundschaft innerhalb der Kreise 1 und 8 zum Restaurant- und Barbesuch zu kutschieren. Garantiert ein elektrisierendes Erlebnis! Während das Partnerhotel La Réserve Genf ein schnelles Motoscafo auf dem See anbietet, düst man in Zürich mit dem eTukTuk durch die Stadt (Reservierungen sind nicht möglich.) Das eTukTuk kann von den Gästen auch für eine einmalige Monument Tour durch die Stadt gebucht werden.

Weitere Informationen zur Terrasse finden Sie hier: [www.lareserve-zurich.com/de/news/rooftop-bar/](http://www.lareserve-zurich.com/de/news/rooftop-bar/)



### La Réserve Paris

#### La Réserve sur Seine - Private Cruise

Nach dem La Réserve Genf ist nun auch das La Réserve Paris zu Wasser unterwegs: In den Sommermonaten bietet das La Réserve Paris seinen Gästen exklusive Fahrten im Motoscafo auf der Seine an. Während die Gäste sich auf den bequemen Leder-Bänken des Boots entspan-



Jérôme Banctel

nen und mit einem Menü von Chefkoch Jérôme Banctel verwöhnt werden, gleitet das Boot auf der einzigartigen Wasserstrasse an den Sehenswürdigkeiten von Paris vorbei.

Für das kulinarische Erlebnis trumpft der mit zwei Michelin-Stars ausgezeichnete Chefkoch Jérôme Banctel, aus seinem Gourmet-Repertoire: Miso-Lachs mit Zitrusfrüchten, Kalbstatar mit Zitronenkaviar, Salat von blauem Hummer, grüne Bohnen und Sesam-Goma-Sauce oder Mignardises – dem Genuss sind keine Grenzen gesetzt. Das Motoscafo kann von den Gästen des Hotels zu jeder Tageszeit gebucht werden. Sei es für ein Pariser Frühstück im morgendlichen Licht, Gourmet-Dinner oder zur Feier eines besonderen Anlasses mit einem Glas Michel Reybier Champagner und köstlichen Comté-Käse-Gougères. Die Concierges und die Crew organisieren einen ganz persönlichen und luxuriösen Ausflug.

[www.lareserve-paris.com](http://www.lareserve-paris.com)

Fotos: La Réserve, Romain Sandt

Wildfang bei den BodenseefischWochen 2022 vom 12.9. bis 9.10.22

## Wilder Fisch frisch auf dem Tisch

**K**urz vor Sonnenaufgang ziehen ihn die Fischer in die Boote: den Wildfang des Tages. Die wertvolle Kost wird während der BodenseefischWochen von den Küchenchefs rund um den Bodensee besonders freudig erwartet. Ob kross gebraten, mit Kruste gebacken oder im Ganzen gegrillt: Vom 12. September bis 9. Oktober 2022 zaubert jedes teilnehmende Haus seine ganz eigene Interpretation des perfekten Bodensee-Fischmenüs. Das Feinschmecker-Ereignis lockt aber nicht nur in die Gaststuben, sondern auch zu kulinarischen Ausflügen an und auf den See.

### Liebeserklärung in drei Gängen

Die BodenseefischWochen sind vor allem eins: ein Feuerwerk an Genuss und Kreativität. Jährlich tüfteln die Küchenchefs an ausgefallenen Kreationen, überraschenden Kombinationen oder an der Perfektion eines Klassikers. Inspiriert werden sie von der außergewöhnlichen Vielfalt der heimischen Fischwelt und von der Liebe zum See. In der Vergangenheit verführten etwa Hechtfilet unter Rucola-Speckkruste, frittierte Fischleber auf Kräutersalat, delikater Felchenkaviar oder eine würzige Bodensee-Bouillabaisse. Und auch wer nichts über seine Forelle nach Art der Müllerin kommen lässt, wird fündig. Von der Höri zum Hegau, von Bodman bis nach Friedrichshafen: Insgesamt sind es 21 Restaurants, die ihre Gäste mit dem besonderen Wildfang-Menü á la Bodensee verwöhnen. Ein Glas erlesenen Weins aus der Region und ein Tisch mit Blick auf die idyllische Landschaft machen das Fest für die Sinne vollkommen. Wer davon nicht genug kriegt, der kann mit dem BodenseefischPass für jedes Menü Stempel sammeln und mit etwas Glück attraktive Gastro Gutscheine gewinnen.

### Auf dem Tisch? Wilder Fisch!

Der Star der BodenseefischWochen ist natürlich der Fisch selbst. Und hier präsentiert er sich ausschließlich so, wie ihn der

See geschaffen hat – denn serviert wird garantiert nur Wildfang aus dem Bodensee. Wildfang, das steht für naturbelassenen Fisch und traditionellen Fischfang. Fernab von Fischfarmen werfen die alleingesessenen Fischer ihre Netze dort aus, wo Erfahrung und Gespür es anzeigen – in dem Wissen, dass jeder Fisch seine kulinarische Erfüllung finden wird. Denn bei den BodenseefischWochen gilt auch: Was der Fischer an die Küchentür liefert, wird von den Köchen verarbeitet. Und wenn der

der traditionellen Fischerei-Region. Dabei gibt es unter kundiger Führung herrliche Aussichten und Spannendes zu Fisch und Fischerei. Beim abschließenden Fischesen im Gasthaus Grüner Baum in Moos wird das Thema von der genüsslich-geselligen Seite gewürdigt.

### Sinnesimpulse pur ...

Der Unterwasserwelt noch näher kommt man nur auf dem Wasser selbst: Eine



Nach dem Fang heißt es für Fischer Stefan Riebel von der Insel Reichenau: Netze ordnen und für den nächsten Morgen bereit legen

fürs Menü eingeplante Fisch doch noch mal eine Extrarunde schwimmt? Keine Sorge, die Köche lieben es, spontan zu improvisieren und die Gäste mit frischen Ideen zu begeistern. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern am Ende immer vor allem eins: köstlich. Feines Felchen, zart-nussige Seeforelle oder das von Gourmets neu entdeckte Rotauge – die Wasser des Sees sind voller schmackhafter Reichtümer.

### Fisch on Tour: Unterwegs genießen

Die BodenseefischWochen führen auch dahin, wo die Fischerei daheim ist. Auf die Halbinsel Höri, etwa. Bei einer „Kult-TOUR am See“ wandern Interessierte auf acht entspannten Kilometern ins Herz

Felchenfahrt auf dem Solarschiff HELIO entführt Gäste auf die sanften Wellen des Bodensees. Zu Fischterrinen und geräuchertem Felchenfilet ziehen Inseln und Vulkane vorbei. Übrigens: Die BodenseefischWochen sind eine Weiterführung der Fischwochen am westlichen Bodensee – erstmals sind dieses Jahr auch Partner von gesamten Bodensee mit dabei.

Foto: REGIO Bodensee-Konstanz-Hegau / Ulrike Klumpp

Eine Liste aller teilnehmenden Restaurants sowie Informationen zu den Veranstaltungen und dem BodenseefischPass finden sich auf [www.bodenseewest.eu/bodenseefischwochen](http://www.bodenseewest.eu/bodenseefischwochen).

Termin steht!

# Kameha Grand in Bonn wird am 17.10.22 Schauplatz des großen Finales von Koch des Jahres

Das Finale von Koch des Jahres wird am 17.10.2022 im Kameha Grand in Bonn stattfinden. Die sechs Finalisten aus Baden-Württemberg, Niedersachsen, dem Saarland und der Schweiz müssen sich in diesem Wettkampf neuen Challenges und einer neuen Jury stellen. Auf dem Spiel steht dabei nicht nur der prestigeträchtigste Titel der Branche, der mit 5.000€ Preisgeld dotiert ist, sondern auch zahlreiche von den Sponsoren vergebene Sonderpreise. Neben dem Wettbewerb erwartet die Besucher

ein spannendes Rahmenprogramm und einzigartige Netzwerkmöglichkeiten. Außerdem nutzen die Veranstalter ihre Plattform um mit einem innovativen Konzept dem akuten Personalmangel der Branche entgegenzuwirken.

## Kameha Grand in Bonn als Austragungsort für das Finale

Ende Mai konnten sich die sechs Finalisten Mario Aliberti (Ivy, Karlsruhe), Marvin Böhm (Aqua\*\*\*, Wolfsburg), Francesco D'Agostino (Gioias & La Casita, Rheinau), Paul Decker (LUMI, Seezeitlod-ge, Gonesweiler), Niklas Oberhofer (EPOCA by Tristan Brandt, Waldhaus Flims Wellness Resort, Flims (CH)) und Tim Steidel (Gasthaus Hirsch, Tübingen-Kilchberg) im Vorfinale gegen ihre Konkurrenz durchsetzen und sich somit den Finaleinzug sichern. Nun steht der Termin für den Wettbewerbs-Showdown fest. Am 17.10.22 wird das große Finale im Kameha Grand in Bonn stattfinden.

Im Finale erwartet die sechs Köche eine neue Herausforderung. Sie müssen der Wettbewerbsjury ein Drei-Gänge Menü präsentieren, das folgende Voraussetzungen erfüllt:

**Vorspeise:** Friesenkrone Seidenmatjes

**Hauptspeise:** Ente

**Dessert:** Maronen und Hagebutte

Der Warenkorb darf dabei einen Wert von 16€ pro Person nicht überschreiten. Im Fall, dass bestimmte Produkte durch die Inflation nachweislich teurer geworden sind, wird dies in der Kalkulation natürlich berücksichtigt. Am Wettbewerbstag haben die Finalisten dann fünf Stunden Zeit das Menü für 8 Personen zuzubereiten.



Menü von Marvin Böhm

## Katai-Show & Küchenparty mit Wild Card Vergabe fürs Vorfinale 2023

Die Besucher erwartet aber nicht nur Nervenkitzel und Gänsehautmomente im Live-Wettbewerb, auch das Rahmenprogramm des Wettbewerbs hat es in sich. Mit der Katai-Show der Firma Balfego, die sich bereits in früheren Auflagen des Eventformats als echter Publikumsmagnet bewiesen hat, wird für Wow-Erlebnisse gesorgt. Auch die legendäre Küchenparty nach der Preisverleihung wartet neben wahren Gaumenfreuden mit einem weiteren Highlight auf.

Um dabei zu sein, kann sich jeder Profikoch oder Köchin aus Deutschland, Österreich und der Schweiz für einen Platz in der Küchenparty bewerben. Wer genommen wird, darf sein Gericht in Bonn nicht nur den Gästen präsentieren, sondern es wird auch eine ausgewählte Jury extra für die Küchenparty geben, die an dem Abend noch einen Sieger oder eine Siegerin kürt. Wer gewinnt sichert sich direkt einen Platz für das Koch des Jahres Vorfinale 2023. Eine einmalige Chance!

Anmelden kann man sich unter: <https://www.kochdesjahres.de/bewerbung-kuechenparty22/>

<https://www.kochdesjahres.de/personalsuche/>

Fotos: Melanie Bauer Photodesign

Tickets gibt es unter [www.kochdesjahres.de](http://www.kochdesjahres.de)



Menü von Mario Aliberti

Traube Tonbach

## Nina Mihilli wird Nachfolgerin von David Breuer in der Schwarzwaldstube

**F**ür Nina Mihilli geht in wenigen Wochen ein Berufsstraum in Erfüllung: Die 29-Jährige übernimmt im August die Restaurantleitung in einer der bekanntesten Gourmetadressen des Landes.

Bereits seit 2019 wirkt die gebürtige Münchnerin an der Seite von Maître David Breuer als dessen Stellvertreterin und teilt sich mit ihm sowie Sommelier Stéphane Gass die Verantwortung für den Gästeservice in der Schwarzwaldstube. Im August verlässt David Breuer den Schwarzwald für eine neue Aufgabe.

Nina Mihilli freut sich auf ihre neue Rolle: „Für mich wird damit ein Traum wahr.“

jährige Erfahrung. „Ich hatte Respekt vor der Herausforderung, denn das Team der Schwarzwaldstube war damals bereits mehrfach als Deutschlands beste Servicebrigade ausgezeichnet worden.“

Nach zwei Jahren in Baiersbronn führte Mihilli ihr wachsendes Interesse an Wein nochmals gen Sylt ins Zwei-Sterne-Restaurant Söl'ring Hof und ins Serviceteam von Sommelière Bärbel Ring. „Dort habe ich mein Weinwissen wunderbar vertiefen können und parallel die Weinfachausbildung „WSET Level 3“ abgeschlossen“, sagt Mihilli. Nach einem Jahr tauschte sie die Nordsee erneut gegen den Schwarzwald und kam 2019 als stellvertretende Restaurantleiterin zurück ins Team von



Küchenchef Torsten Michel, Nina Mihilli, Stéphane Gass (v. l.)

„Nach dem Abitur hatte ich dann nur einen Berufswunsch: Ich wollte ins Restaurant.“ Gelernt hat sie ihr Handwerk von der Pike auf. Nach ihrer Ausbildung zur Restaurantfachfrau im Posthotel Achenkirch in Österreich heuerte sie zunächst für eine Wintersaison im Trofana Royal in Ischgl an, gefolgt von einer Sommersaison bei Holger Bodendorf auf Sylt. Danach war es erneut ihre Mutter, die ihr Mut machte, sich 2015 direkt in der Traube Tonbach zu bewerben – ohne lang-

Küchenchef Torsten Michel, Maître David Breuer und Sommelier Stéphane Gass.

Nach der Sommerpause im August wird Mihilli nun verantwortliche Gastgeberin des Spitzenrestaurants der Traube Tonbach.

Foto: Julian Beekmann

Weitere aktuelle Informationen unter [www.traube-tonbach.de](http://www.traube-tonbach.de)

## LAND und GENUSS in Münster

Landlust pur mitten in der Stadt

**D**ie Erlebnismesse LAND und GENUSS der Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft macht zum zweiten Mal Station in Münster.

Am 24. und 25. September 2022 können Besucher im Mühlenhof-Freilichtmuseum Münster Landluft schnuppern und das Leben von seiner genussvollen Seite erleben.

Die LAND und GENUSS Münster präsentiert das Beste, was das Land zu bieten hat: regionale Spezialitäten, handgefertigte Produkte, außergewöhnliche Ideen für Heim und Garten sowie attraktive Freizeitangebote. Darüber hinaus greift die Messe auch wichtige Fragen rund um die urbane Landwirtschaft auf und fördert den Dialog mit den Messebesuchern.

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Experten-Tipps rund um Genuss und Garten sorgen für das passende Land-Feeling! Gemeinsam mit Ausstellern und regionalen Partnern wie Erzeugern, Verbänden und Behörden bietet die LAND und GENUSS einen Einblick in die regionale Landwirtschaft sowie in die Natur- und Erlebnisregionen und macht Lust darauf, die Region selbst zu entdecken. Gärtner und Landwirte aus der Region laden die Besucher dazu ein, die heimische Landwirtschaft im persönlichen Gespräch näher kennenzulernen.

Für Familien und Kinder werden Lern- und Mitmachaktionen angeboten, die für das Landleben begeistern. Beste Unterhaltung für Klein und Groß ist garantiert.

### LAND und GENUSS

24. und 25. September 2022  
Mühlenhof-Freilichtmuseum Münster  
Öffnungszeiten:

**Sa., 24. September, 10 – 18 Uhr**

**So., 25. September, 10 – 18 Uhr**

Tageskarte 12 € / Happy Hour Karte 9 €  
ab 16 Uhr / Kinder bis 12 Jahre kostenfrei

[www.landundgenuss.de/münster](http://www.landundgenuss.de/münster)

# Neues aus Kur- und Heilbädern *Wellness* Fitness/Health Gesundheit

## Bad Kissingen und die Franken Saale Region

Auszeit und Erholung  
in der UNESCO-Welterbestätte



Arkadenbau mit Kurgarten

*Anne Wantia*

Kaum in Bad Kissingen angekommen, umfängt den Gast eine magische Ruhe. Die vielen sorgfältig gepflegten Grünanlagen wie der Kurgarten, der Rosengarten und der weitläufige Luitpoldpark sind Garantien für Erholung, Ruhe und Abschalten. Das quirlige Sprudeln der sieben heilenden Quellen, die beim Ausschank in der Wandelhalle, beim Atmen am Grädlerwerk oder beim Baden in der KissSalis Therme ihre lindernde Wirkung entfalten, wirkt beruhigend für Körper, Geist und

Seele. Ob Wandelhalle, Arkaden oder Regentenbau, seit Jahrhunderten lustwandeln die Menschen in den architektonisch beeindruckenden Gebäuden. Die vielen Grünanlagen sind einer der Gründe, warum im Juli 2021 Bad Kissingen als Teil der „Great Spa Towns of Europe“ sogar zum UNESCO-Welterbe ernannt wurde.

Musik und Kuren haben in Bad Kissingen schon Mitte des 19. Jahrhunderts eine große Rolle gespielt. Ganzjährige internationale Konzertprogramme und Festivals wie der Kissinger Sommer und der



Gradierwerk

Winterzauber sowie die Staatsbad Philharmonie Kissingen begleiten die Gäste fast täglich musikalisch durch Zeit und Raum, oder besser gesagt, durch Kur- und Heilanwendungen. Beeindruckend ist auch die Bühne der Konzertmuschel in der Wandelhalle, die sich ganz nach Wetterlage in den Kurgarten drehen lässt.

Die zahlreichen Kureinrichtungen, Fach- oder Rehakliniken bieten ein breites Spektrum an Therapieangeboten. Das Zusammenspiel aus klassischer Bäderkultur, alternativen Heilverfahren und modernster Medizin begründet den exzellenten Ruf von Bad Kissingen. Viele zeitgemäße, natürliche Heilmethoden ergänzen heute das klassische Kur-, Bäder- und Gesundheitsangebot. Im Fokus ist stets der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen nach Auszeit und Erholung. Geschichtsbewusste Bäderkultur, aber auch Jahrhunderte alte Behandlungsmethoden vereinen den hochmodernen Gesundheitstourismus zu dem anerkannten Kultur- und Gesundheitsstandort. Das einzige, was die Gäste dazu beitragen sollten, ist die Bereitschaft, anzukommen und sich einzulassen auf die Oase der Auszeit für Entspannung und Erholung!



Weinwanderwege in Ramsthal

Einlassen auf das, was einen erwartet oder was geboten wird, gelingt besonders gut bei einem Treffen mit der ausgebildeten Kursleiterin für Waldbaden Susanne Reuß oder bei einer Gesundheitswanderung mit Thorn Plöger. Zusammen mit Susanne lässt man sich auf das „langsam Gehen“ und die „Wahrnehmung der Umgebung“ ein. Um Stress abzubauen, bekommt jeder Teilnehmer ein unbehandeltes Stück Holz in die Hand. Gemächlich geht es aus dem Kurpark hinaus in den naheliegenden Wald. Dabei schärft die Gruppe den Hörsinn, in dem sie versucht, mindestens sieben unterschiedliche Geräusche wahrzunehmen. Das ist gar nicht so einfach, wie es sich anhört. Im Wald



Susanne Reuß: Spezialistin wenn es um Waldbaden geht

angekommen genießt man die Natur mit allen Sinnen und schon bald fühlt man, wie verloren gegangene Energie zurückkommt. Körperliche Anstrengung oder extreme sportliche Aktivitäten sind für Waldbaden nicht nötig, hierbei geht es darum, die Sinne zu sensibilisieren. Und dazu gehört eben auch die kleine Holzscheibe, die man anschließend mit nach Hause nimmt. Die Gesundheitswanderungen mit dem zertifizierten Gesundheitswanderführer Thorn Plöger dienen der Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ergänzen soll man die Naturerfahrungen mit Heilwasser und/oder Kneippschen Anwendungen. Eine kleine Herausforderung für die Füße ist der 250 m lange Barfußweg mit un-





Romantische Kanutour auf der Saale

terschiedlichem Bodenbelag, mal ganz weich, mal eher etwas steinig. Die Wahrnehmung der Natur und Muttererde mit den Fußsohlen ist für die meisten Menschen ein ganz neues Erlebnis. Alle, die den Hin- und Rückweg absolviert haben, betrachten die Erde aus einem anderen Blickwinkel. Gesundheitswanderungen sind nicht nur eine schöne Abwechslung, sie bereichern das Leben, sind für jeden machbar, denn sie sind nie länger als drei oder vier Kilometer.

Neben den 125 km gut markierten Wanderwegen rund um Bad Kissingen kann man herrliche Ausflüge in die nahe Umgebung unternehmen. Sportliche zieht es an die Fränkische Saale zu einer Kanutour. Bootsverleiher findet man an verschiede-

nen Einstiegsstellen. Von Diebach nach Morlesau ist man z. B. eine gute Stunde unterwegs. Neben einer Bootswanderung bietet der Weingenuß-Wanderweg für Liebhaber der Saaletalweine eine weitere Alternative. In Hammelburg, der ältesten Weinstadt Frankens und Ramsthal erwarten den Besucher spannende Infos an den terroir f Aussichtspunkten über die Weine und die Region. Eine gute Empfehlung ist anschließend in einem Gasthof oder direkt bei einem Winzer einzukehren, um einen Schoppen dieser ausgezeichneten Weine zu genießen. Das Weingut Baldauf in Ramsthal hat ein paar ganz besondere Tropfen anzubieten.

Kulinarisch ist Bad Kissingen gut aufgestellt. Restaurants und Bistros bieten unterschiedliche Geschmacksrichtungen an. Von traditionell fränkisch bis innovativ-modern. Empfehlenswert ist das Bistro Weinwerk, mit Blick auf den Rosengarten und die spektakuläre Wasserfontäne. Zu den hauseigenen Weinen kann man aus einem abwechslungsreichen Tapas-Angebot wählen. Das denkmalgeschützte Gebäude, in dem sich das Bistro Weinwerk befindet, stammt aus dem Jahr 1873 und ist mit seiner Kuppel schon immer ein Wahrzeichen gewesen. Jetzt wurde das Haus durch eine umfangreiche Sanierung zu einem „Weinkeller“ umgebaut. Kurios ist das dieser sich nun im Obergeschoss befindet, wo die Stahltanks bis



Weinberge in der Franken Saale Region



Tapas, Wein und mehr in Weinwerk

in die Kuppel hineinragen. Ein etwas ungewöhnlicher Platz für einen Weinkeller, aber die Qualität des Weines wird nicht durch den „Höhenkeller“ beeinträchtigt.

Das Hotelangebot in Bad Kissingen wird allen Ansprüchen gerecht. Von der einfachen Pension bis hin zum 4 Sterne Plus-Angebot. Im legendären 1894 erbauten Hotel Kaiserhof Victoria haben sich schon viele prominente Besucher ein Stelldichein gegeben. Von der Kaiserin Sisi bis hin zu Bismarck hat sich hier die Prominenz versammelt. Das geschichtsträchtige und zum Teil denkmalgeschützte Haus ist immer noch erste Wahl bei den Besuchern. Dank der hervorragenden Lage an der mondänen Kurhausstraße erreicht man von hier schnell den Kurgarten, die Fußgängerzone oder den Luitpoldpark. In den renovierten und modernisierten Zimmern im historischen Haupthaus findet der Gast alle Annehmlichkeiten mit dem Komfort, den ein Hotel in dieser

Klasse bietet. Wer möchte nicht mal über die legendäre „Sisi-Treppe“ schreiten oder in dem wunderbaren Wintergarten des Hotels frühstücken?



Wandelhalle

Bad Kissingen und die Franken Saale-Region sind einen Besuch wert, auch wenn man nicht als Kurgast hierher kommt.

Fotos: Anne Wantia, Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH



Fine Dining im Kaiserhof Victoria

Info:  
[www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de)  
[www.frankens-saalestueck.de](http://www.frankens-saalestueck.de)  
[www.kaiserhof-victoria.de](http://www.kaiserhof-victoria.de)  
[www.weinwerk-hab.de](http://www.weinwerk-hab.de)  
[www.baldaufwein.de](http://www.baldaufwein.de)





## Lotse für die Qualitätsgastronomie Restaurantguide Deutschland 2022

Edition Michael Fischer / EMF Verlag  
816 Seiten, 45,00 Euro  
ISBN: 978-3-745-91078-0

Als kritischer und unabhängiger Lotse führt der Gault&Millau durch die Qualitätsgastronomie in Deutschland. Er vermittelt auch im Jahr 2022 einen so fundierten wie verlässlichen Überblick über die Restaurantszene zwischen Kiel und Garmisch, zeigt differenziert auf, wo die die besten Köchinnen und Köche der Republik aktuell stehen. So wird der Gault&Millau Restaurantguide zu einem unverzichtbaren Standardwerk für alle Genießer. Außerdem kürt der Restaurantguide auch 2022 wieder den vielbeachteten „Koch des Jahres“, sowie den Gastronomen, Gastgeber, Aufsteiger, Sommelier, Patissier und die Entdeckung des Jahres. Zusätzlich verraten Spitzenköche ihre Lieblingsadressen.

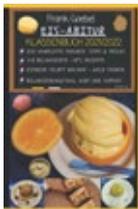


## Lotse für die Qualitätsgastronomie in Baden-Württemberg

### Gault&Millau Genussguide Baden-Württemberg

Edition Michael Fischer / EMF Verlag  
430 Seiten, 25,00 Euro  
ISBN: 978-3-7459-1080-3

Bodensee und Schwarzwald, Oberschwaben und die Schwäbische Alb, Stuttgart und Umgebung: Baden-Württemberg ist ein traumhaftes Urlaubsland im Südwesten Deutschlands. Die Vielfalt der Freizeit-Möglichkeiten ist groß und Naturliebhaber kommen hier genauso auf ihre Kosten wie anspruchsvolle Genießer. Zwischen Maultaschen, Spätzle und Fine Dining gehen Welten auf und der neue Gault & Millau Genussguide Baden-Württemberg führt mitten hinein ins Vergnügen. Dass der Wein dabei eine Hauptrolle spielt, versteht sich von selbst.



## Irgendwann landen alle beim Eis-Abitur! Eis-Abitur: Klassenbuch 2021/2022

Frank Goebel  
Unabhängig veröffentlicht  
291 Seiten, 25,50 Euro  
ISBN: 978-8-723-07738-6

Ein unkonventioneller Name für ein Buch über die heimische Eisherstellung, doch dieses neue Werk hat die reelle Chance ein Standardwerk zu werden. Als Autor Frank Goebel seine neue Eismaschine einweihte, das Eis zunächst schön cremig aus der Maschine kam, aber später steinhart aus dem Gefrierschrank, war er angetrieben die Physik zu überlisten. Das ist ihm gelungen! Für uns mit Abstand das beste Buch zur Eisherstellung bisher, eine klare Empfehlung!



## Roadtrip mit Vater und Sohn Drei Uhr morgens

Gianrico Carofiglio  
Folio  
180 Seiten, 20,00 Euro  
ISBN: 978-3-852-56769-3

Schlaflos in Marseille: Die bewegende Geschichte der Annäherung von Vater und Sohn. Eine Fahrt nach Marseille wird für Antonio und seinen Vater zu einer Reise in die Erinnerung und nach innen. Der verschlossene Gymnasiast muss zu einer neurologischen Untersuchung, die vorschreibt, zwei Tage und zwei Nächte ohne Schlaf zuzubringen. Sein Vater, der früh die Familie verlassen hat und zu dem er ein kühles Verhältnis hat, begleitet ihn. Erstmals erfahren die beiden eine nie gekannte Intimität: Der Vater erzählt von seiner Jugend, von der Bekanntschaft mit der Mutter des Jungen, der Sohn von seinen Hoffnungen und Ängsten. Der Aufenthalt vollzieht sich zwischen Wachzustand und Erschöpfung, er führt in anrührende Viertel, an atemberaubende Strände, ins Herz der pulsierenden Stadt. Eine Begegnung, die zwei Menschen für immer verändert.



## Eine außerordentliche Lebensgeschichte Das mangelnde Licht

Nino Haratischwili  
Frankfurter Verlagsanstalt  
832 Seiten, 34,00 Euro  
ISBN: 978-3-627-00293-0

Nach der lang ersehnten Unabhängigkeit vom ins Taumeln geratenen Riesen stürzt der junge georgische Staat ins Chaos. Zwischen den feuchten Wänden und verwunschenen Holzbalkonen der Tbiliser Altstadt finden Ende der 1980er Jahre vier Mädchen zusammen: die freiheitshungrige Dina, die kluge Außenseiterin Ira, die romantische Nene, Nichte des mächtigsten Kriminellen der Stadt, und die sensible Keto. Die erste große Liebe, die nur im Verborgenen blühen darf, die aufbrandende Gewalt in den Straßen, die Stromausfälle, das ins Land gespülte Heroin und die Gespaltenheit einer jungen Demokratie im Bürgerkrieg – allem trotz ihrer Freundschaft, bis ein unverzeihlicher Verrat und ein tragischer Tod sie schließlich doch auseinanderprengt. Die Bilder zeigen ihre Geschichte, die zugleich die Geschichte ihres Landes ist, eine intime Rückschau.



## Einblicke in die Gedankenwelt eines Narzissten

### Ein Sommer in Niendorf

Heinz Strunk  
Rowohlt  
240 Seiten, 22,00 Euro  
ISBN: 978-3-498-00292-3

Ein bürgerlicher Held, ein Jurist und Schriftsteller namens Roth, begibt sich für eine längere Auszeit nach Niendorf: Er will ein wichtiges Buch schreiben, eine Abrechnung mit seiner Familie. Am mit Bedacht gewählten Ort – im kleinbürgerlichen Ostseebad wird er seinesgleichen nicht so leicht über den Weg laufen – gerät er aber bald in die Fänge eines trotz seiner penetranten Banalität dämonischen Geists: ein Strandkorbverleiher, der Mann ist außerdem Besitzer des örtlichen Spirituosengeschäfts. Als Dritte stößt die Freundin des Schnaps-händlers hinzu, in jeder Hinsicht eine Nicht-Traumfrau – eigentlich.

## Diabetes als Ursache und Folge von traumatischen Erlebnissen

# Psychologische Begleitung während der Diabetes-therapie ist wichtig

**R**und die Hälfte aller Deutschen trägt das Risiko, im Laufe des Lebens eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) zu entwickeln. Etwa jeder Zehnte erkrankt tatsächlich daran. Die Ursachen einer PTBS sind vielzählig. Auch chronische Erkrankungen wie ein Diabetes mellitus können sie begünstigen. Umgekehrt kann aber auch eine traumatisierende Situation Risiko für einen Diabetes Typ 2 sein. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) weist auf das gefährliche Wechselspiel zwischen PTBS und einer schlechten Stoffwechseleinstellung hin. Er rät Betroffenen, sich an diabetologische Einrichtungen mit entsprechend qualifizierten Diabetesberaterinnen und -beratern zu wenden sowie eine begleitende Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Gleichzeitig müsse die Politik für mehr psychosoziale Angebote sorgen, um Patientinnen und Patienten besser aufzufangen.

„Die meisten denken bei den Ursachen einer PTBS vornehmlich an extreme Gewalterfahrungen. Krieg, Flucht und Naturkatastrophen“, so Professor Dr. habil. Claudia Luck-Sikorski, Präsidentin der SRH Hochschule für Gesundheit in Gera und VDBD-Expertin. „Doch inzwischen ist bekannt, dass nicht nur akute Extremerfahrungen PTBS auslösen können, sondern auch dauerhafte Krisen im sozialen Umfeld dafür verantwortlich sein können.“ Da chronisch Erkrankte sehr häufig mit Vorurteilen, Diskriminierung und Mobbing konfrontiert sind, sei das PTBS-Risiko bei ihnen höher als bei ihren gesunden Mitmenschen. „Umso wichtiger ist es, diese Patientinnen und Patienten frühzeitig zu identifizieren und einer ge-

eigneten Psychotherapie zuzuführen“, so die Psychotherapeutin.

### Stigmatisierung und fehlende Inklusion können PTBS auslösen

„Beispielsweise stehen Menschen mit einem Typ-1-Diabetes häufig unter einem Rechtfertigungsstress, da ihnen fälschlicherweise die Mitschuld an der Erkrankung durch einen schlechten Lebensstil gegeben wird“, betont Luck-Sikorski. Schon im Kindesalter erfahren viele Stigmatisierung und Diskriminierung durch Ausschluss von Klassenfahrten und anderen sozialen Aktivitäten. Hinzu komme oft, dass Betroffene aufgrund einer gescheiterten Eingliederung (Inklusion) in Schule und Gesellschaft einen Bildungs- und Berufsweg einschlagen, der nicht den persönlichen Fähigkeiten und Interessen entspricht. „Nicht zu unterschätzen sind aber auch potentiell traumatisierende Erlebnisse wie etwa eine lebensbedrohliche Stoffwechselentgleisung, die diabetische Ketoazidose. Sie ist bei Kindern häufig Anlass zu einer Diabetesdiagnose“, so Luck-Sikorski.

### PTBS als Ursache und Folge eines Diabetes Typ 2

Noch häufiger scheinen Menschen mit einem Typ-2-Diabetes von PTBS betroffen zu sein. „Das liegt vermutlich daran, dass PTBS zugleich Ursache als auch Folge eines Diabetes Typ 2 sein kann“, erklärt Luck-Sikorski. Einerseits sind Betroffene noch häufiger als Menschen mit Diabetes Typ 1 Diskriminierung und Mobbing ausgesetzt, da die Stoffwechselerkrankung meist auch mit Übergewicht oder gar Adipositas einhergeht. Das schafft

einen erheblichen Leidensdruck“, so die Expertin. Andererseits können traumatisierende Erfahrungen nachweislich einen Diabetes Typ 2 entstehen lassen. Frauen sind dabei doppelt so häufig betroffen wie Männer, wie eine Studie zeigt.<sup>1</sup>

### Gefährliches Zusammenspiel: PTBS und Diabetes

Klassische Symptome einer PTBS sind Vermeidungshaltungen, Flashbacks oder Alpträume. Betroffene sind durch diese ständigen Belastungen in ihrem sozialen und beruflichen Alltag sehr eingeschränkt. Auch auf die Stoffwechsellage hat dies einen gefährlichen Einfluss: Patientinnen und Patienten können sich oft kaum noch auf ein gutes Diabetesmanagement einlassen, vernachlässigen ihre Therapie und riskieren damit schwere gesundheitliche Schäden.

### Unzureichende Finanzierung psychosozialer Angebote

Bei Verdacht auf PTBS rät der VDBD Diabetespatientinnen und -patienten daher, sich von ihrem Diabetesteam hinsichtlich einer Psychotherapie beraten zu lassen. Gleichzeitig weist der Verband darauf hin, dass sich PTBS-Betroffene unbedingt dem Zusammenhang zwischen ihrer psychischen Erkrankung und einem erhöhten Diabetesrisiko bewusst sein sollten. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen könnten eine sich abzeichnende Stoffwechselerkrankung frühzeitig identifizieren. Darüber hinaus dürften psychosoziale Angebote nicht nur ein „Add-on“ sein, sondern müssten integraler Bestandteil der Diabetesbehandlung sein.

### Quellen/Literaturhinweise:

<sup>1</sup> Andrea L. Roberts, PhD1; Jessica C. Agnew-Blais, ScD2; Donna Spiegelman, ScD2,3; et al.: Posttraumatic Stress Disorder and Incidence of Type 2 Diabetes Mellitus in a Sample of Women. A 22-Year Longitudinal Study <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2088152>

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)  
[www.vdbd.de](http://www.vdbd.de)

## Adipositas

Telomerlänge nach einer bariatrischen Operation

**M**enschen mit Adipositas weisen oft kürzere Telomere im Vergleich zu normalgewichtigen Personen auf.

Bei Patienten mit Adipositas werden häufig Hinweise auf erhöhte Entzündungswerte, oxidativen Stress und vorzeitige Alterungsprozesse gefunden.

Das Ziel einer aktuellen Übersichtsarbeit war es zu untersuchen, ob die positiven gesundheitlichen Auswirkungen, die bei adipösen Patienten nach einer Operation beobachtet wurden, einer Wiederherstellung der Telomerlänge entsprechen. Als sekundäres Ziel bewerteten die Forscher zu Studienbeginn und nach der Operation den Zusammenhang zwischen Telomerlänge und verschiedenen Faktoren, die bei Veränderungen der Telomerlänge eine Rolle spielen könnten.

Zur Recherche nach relevanten Artikeln wurden folgende Datenbanken verwendet: MEDLINE, Web of Knowledge und SCOPUS. Langzeitstudien (länger als 2 Jahre) scheinen auf eine Verbesserung der Telomerlänge nach der Operation hinzuweisen, vermutlich aufgrund einer durch den Gewichtsverlust induzierten Verbesserung der Entzündungswerte und verringertem oxidativem Stress.

Die ausgewerteten Studien deuten auf einen günstigen Langzeiteffekt der Adipositas-Chirurgie auf die Erholung der Telomerlänge hin. Allerdings erschweren die geringe Studienzahl und die Heterogenität der analysierten Variablen in den verschiedenen Kohorten eine eindeutige Aussage.

**Original Titel:** Telomere length in patients with obesity submitted to bariatric surgery: A systematic review

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

## UKE-Wissenschaftler:innen weisen Belastung von Oberflächen mit Affenpockenvirus nach

**O**berflächen, die an Affenpocken erkrankte Patient:innen berührt haben, können hochgradig mit dem Virus belastet sein. Das ergab eine Untersuchung von Forschenden aus dem Arbeitsbereich Krankenhaushygiene, dem Institut für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene und der Sektion Infektiologie der I. Medizinischen Klinik und Poliklinik des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Zugleich geben die Forschenden Entwarnung: Es ist mit der Studie noch nicht bewiesen, dass sich andere Menschen durch den Kontakt der kontaminierten Oberflächen anstecken können. Die Studienergebnisse wurden im Fachmagazin *Eurosurveillance* veröffentlicht.

„Wir gehen davon aus, dass Oberflächen sehr stark belastet sein müssten, um sich durch den Kontakt mit dieser Oberfläche anstecken zu können. Dies betrifft wahrscheinlich vor allem in der Versorgung betroffener Patient:innen tätige Menschen sowie Personen, die mit einem Erkrankten zusammenleben. Von öffentlich zugänglichen Handkontaktflächen wie Türklinken oder Aufzugknöpfen geht nach den bisherigen Erkenntnissen keine Gefährdung aus“, erklärt Prof. Dr. Johannes Knobloch, Leiter der Studie und des Arbeitsbereichs Krankenhaushygiene des UKE.

Auf Oberflächen, die direkt mit der Haut der erkrankten Patient:innen in Berührung gekommen sind oder die erkrankte Patient:innen mit den Händen berührt haben, konnten die Forschenden bis zu eine Million Virusbestandteile nachweisen, in kontaminierter Wäsche sogar bis zu zehn Millionen. Kleinste Virussspuren konnten die Forschenden auch noch außerhalb der mit Patient:innen belegten Räume finden.

Den Wissenschaftler:innen ist es zudem gelungen, erstmals Affenpocken-Viren

von Oberflächen anzuzüchten – allerdings nur von den am stärksten belasteten Oberflächen. Diese Daten weisen darauf hin, dass es sich bei den Nachweisen mittels PCR nicht nur um inaktivierte Virusbestandteile handelt, sondern zumindest ein Anteil der gemessenen Belastung intakte Viren enthält. Die Anzucht der Viren von unbelebten Oberflächen ist ein wichtiger Baustein im Verständnis der Übertragungswege des Affenpockenvirus.

„Unsere Ergebnisse passen zu den bisherigen Beobachtungen, dass sich Personen in den meisten Fällen nur bei einem sehr engen Kontakt zu einem Erkrankten anstecken können. Zugleich zeigen unsere Ergebnisse, dass sich das medizinische Personal bei der Versorgung betroffener Patient:innen strikt an die empfohlenen Schutzmaßnahmen halten sollte“, sagt Prof. Knobloch.

### Originalpublikation:

D. Nörz, S. Pfefferle et al. Evidence of extensive surface contamination in hospital rooms occupied by patients infected with monkeypox. *Eurosurveillance*. 2022. <https://www.eurosurveillance.org/content/10.2807/1560-7917.ES.2022.27.26.2200477>  
DOI: <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2022.27.26.2200477>

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

## Das entgleiste Hautmikrobiom bei Neurodermitis

Experten empfehlen neue Generation therapiebegleitender Mikrobiompflege

**E**s ist ein Teufelskreis: Der Juckreiz bei Neurodermitis tritt anfallartig auf und ist so stark, dass unkontrolliertes Kratzen unausweichlich folgt. Das Kratzen zerstört die Hautbarriere, die Haut wird anfälliger für Infektionen. Krankheitserreger dringen ein und verursachen eine Reizung, die wiederum einen erneuten Juckreiz auslöst. Mehr als 4 Millionen Menschen, vom Baby bis ins Erwachsenenalter, leiden in Deutschland an Neurodermitis – und mit ihnen Familien, Partner und Freunde. Die chronisch-entzündliche Hauterkrankung Neurodermitis verläuft in Schüben.

### Der große Unterschied: Die Bakterienvielfalt

Der große Unterschied zwischen gesunder und neurodermitischer Haut ist die

Zusammensetzung des schützenden Hautmikrobioms. Bei Neurodermitis ist eine starke Verschiebung in der Besetzung des Hautmikrobioms zugunsten der schädlichen, entzündungsverursachenden Bakterien typisch.

So ist bei Neurodermitikern der Krankheitserreger *Staphylococcus aureus* im Hautmikrobiom zu einem hohen Maß nachweisbar, bei Menschen mit gesunder Haut dagegen eher weniger.

### Die biobasierte Regulierung des Hautmikrobioms

Aktuell empfehlen deutsche und internationale Experten eine Basispflege mit speziellen Wirkstoffen, die nachweislich das geschädigte Hautmikrobiom bei Neurodermitis regenerieren, den Feuchtigkeits-

Das Ergebnis umfangreicher mikrobiologischer Forschungen zum Hautmikrobiom ist der weltweit einzigartige patentierte mikrobiotische Wirkstoff *stimulans®*, der aus einem speziellen Milchsäurebakterium entwickelt wird.

### Klare Empfehlung für die Basistherapie mit *ibiotics med*

*ibiotics med* stimuliert spezifisch und schnell die Regeneration des Mikrobioms. Die natürlichen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Hautbarriere und das Immunsystem werden gestärkt.

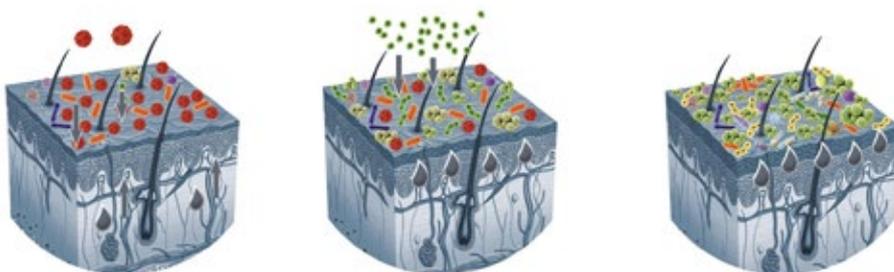
Schädliche Keime wie *Staphylococcus aureus* werden verdrängt. Trockene Haut erhält die nötige Feuchtigkeit und der pH-Wert der Haut normalisiert sich. Krankheitssymptome wie Entzündungen, Jucken, Schuppung und Rötungen können dadurch deutlich und nachhaltig reduziert werden. Klinische Studien zeigen, dass die Anwendung kortisonhaltiger Präparate reduziert oder sogar vermieden werden kann. In Anwenderuntersuchungen mit über 500 Teilnehmer:innen wurde eine klare Empfehlung von über 90 Prozent für *ibiotics med* ausgesprochen. Im Vergleich mit anderen herkömmlichen Produkten bei Neurodermitis schneidet *ibiotics* in Anwendertests regelmäßig deutlich besser ab.

Die Basistherapie mit regelmäßiger Anwendung von *ibiotics med* verlängert die beschwerdefreie Zeit zwischen den Schüben und mildert die Symptome in Akutphasen deutlich. Betroffene berichten sogar von einem Verschwinden der belastenden Symptome. Zur dauerhaften Stabilisierung des Hautmikrobioms muss die Behandlung mit *ibiotics med* kontinuierlich weitergeführt werden. *ibiotics med* hilft auch dort, wo herkömmliche Produkte nicht wirken.

Der Originaltext wurde gekürzt. Den vollständigen Inhalt finden Sie unter: [www.ibiotics.de](http://www.ibiotics.de)

Fotos: IFEMEDI / BELANO medical AG

Weitere Informationen: [ibiotics.de](http://ibiotics.de)



Wirkung der mikrobiotischen Hautpflege

 Entzündungsbakterien

 Mikrobiotische Hautpflege



Gesunde Hautflora

Zusammensetzung des schützenden Hautmikrobioms. Das Hautmikrobiom setzt sich aus Milliarden verschiedener Bakterien zusammen, die wie ein Vlies die Haut beschützen. Auf der gesunden Haut besteht es aus nützlichen Bakterien, die die Entzündungskeime so weit eingren-

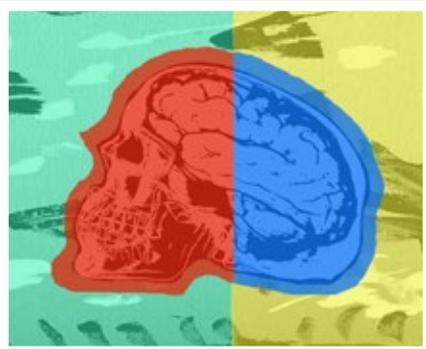
gehalt der Haut regulieren und die Hautbarriere auf natürliche Weise stärken. „Wir müssen uns lösen von dem Gedanken, einzelne Bakterien zu bekämpfen. Wirksamer ist es, das Hautmikrobiom als komplexes Ökosystem auf der Haut zu unterstützen.“

## NEW MEDICAL ART

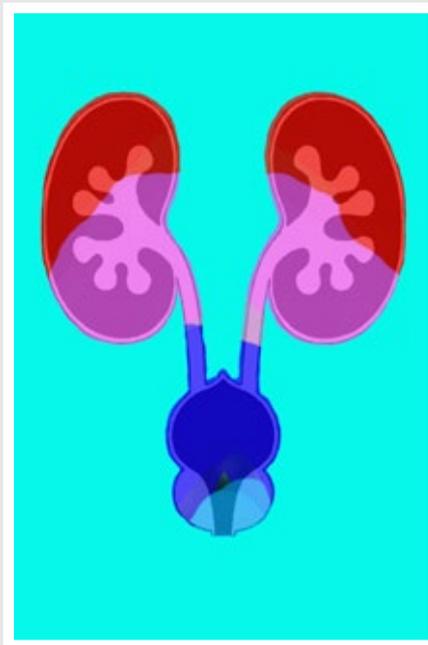
### Ein künstlerischer Blick ins Innere

Angelika Jelich, Künstlerin aus Münster/Westf., greift eine Thematik auf die in jeder Arztpraxis nicht nur den Beruf des Arztes künstlerisch aufwertet, Angelika Jelich veranschaulicht in ihren filigranen Werken die Transparenz des Körpers.

Die Anatomie des Körpers verdeutlicht das Zusammenspiel der Organe. Die Präsentation der Körperteile und ihre Funktionen werden in expressiven Farben und Formen zu einem harmonischen Ganzen. Ihr Blick ins Innere beschränkt sich nicht auf bestimmte medizinische Fachgebiete, jeder Körperteil wird dargestellt.



Transparency | Skull 5 | 2021



Transparency | Kidneys 10 | 2021



My Body 1a2 | 2021

Die Werkreihe *NEW Medical ART* wird individuell in mehreren Größen aus verschiedenen Materialien und Medien angeboten. Die Werkserie wird als Wandbild auf Stoffdruck in verschiedenen Größen und Motiven angeboten.

Jedes Bild ist auf 100 Exemplare limitiert und von der Künstlerin handsigniert.

Der Exklusivvertrieb für alle medizinischen Fachrichtungen und Einrichtungen liegt bei:

**Gour-med** das Magazin für Ärzte  
Fuggerstr.14  
48165 Münster  
Tel.: +49 2501 971 09 97  
E-Mail: [gour-med@gour-med.de](mailto:gour-med@gour-med.de)



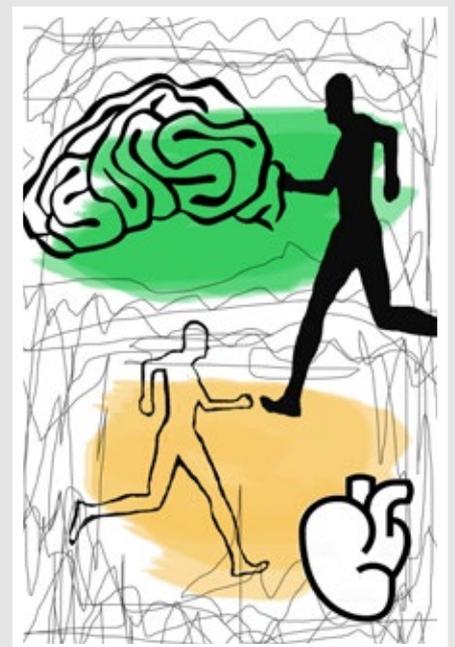
### NEW Medical ART

Von der Künstlerin  
Angelika Jelich gestaltet

**New Medical Art – Colorful  
bright Art and Body  
Ein künstlerischer Blick ins Innere**

Die berühmte New Yorker Agentur  
ARTHOUSE.NYC. stellt z. Zt. auf dem Big  
Screen Plaza hinter Kimpton Hotel at 6th  
and 29th Street in NYC eine Arbeit  
von Angelika Jelich aus.

Mehr Infos unter:  
[Gour-med@gour-med.de](mailto:Gour-med@gour-med.de)



Runner 1 | 2020

## Zahnvorsorge bei Diabetes besonders wichtig

**E**ine große Kohortenstudie stellte fest, dass Patienten mit Vorerkrankungen einen schlechteren Zahnstatus hatten als gesunde Probanden.

Nichtübertragbare Krankheiten und orale Erkrankungen haben mehrere gemeinsame Merkmale, sie sind alle multifaktoriell, chronisch und fortschreitend. Insbesondere orale Erkrankungen teilen einige wichtige Risikofaktoren mit nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs), die mit übermäßigem Zuckerkonsum verbunden sind, wie Diabetes und Adipositas. Zudem sind orale Erkrankungen chronisch-entzündliche Erkrankungen, welche im gesamten Körper Entzündungen hervorrufen können. Aus diesen Gründen hat die Forschung zum wechselseitigen Zusammenhang zwischen oralen Erkrankungen und anderen nichtübertragbaren Krankheiten in den letzten Jahren verstärkte Aufmerksamkeit bekommen.

### Zahnstatus wurde mit DMFT-Score bestimmt

Eine aktuelle Studie aus Korea hat nun untersucht, ob der Zahnstatus, repräsentiert durch den DMFT-Wert (Methode zur Kariesrisikobestimmung), durch das Vorhandensein von nichtübertragbaren Krankheiten beeinflusst wird. Außerdem sollte bestimmt werden, welche nichtübertragbaren Krankheiten einen größeren Einfluss auf den Zahnstatus hatten.

Große Studie mit über 10 000 Probanden Die retrospektive Querschnittsstudie umfasste insgesamt 10 017 Personen. Das Vorhandensein von nichtübertragbaren Krankheiten wurde auf der Grundlage der selbstberichteten Anamnese erfasst, die in der zahnärztlichen Krankenakte jedes Patienten aufgezeichnet war. Der individuelle DMFT-Score wurde auf der Grundlage der zahnärztlichen Aufzeichnungen und Röntgenaufnahmen bewertet.

### Bluthochdruck hatte den größten Einfluß auf die Zahngesundheit

Insgesamt 5 388 Personen hatten mehr als eine NCD, darunter Bluthochdruck, Diabetes mellitus (DM), Hyperlipidämie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) und Osteoporose. Der durchschnittliche DMFT-Score betrug  $8,62 \pm 7,10$  in der NCD-Gruppe und war somit signifikant höher als in der Gruppe ohne NCD ( $5,53 \pm 5,48$ ) ( $p < 0,001$ ). Bluthochdruck war der einflussreichste Faktor. Osteoporose, DM und CVD waren wichtige Risikofaktoren, die in einigen Subgruppen ausschlaggebend waren.

### Zahnärztliches Screening von Patienten mit Vorerkrankungen wichtig

NCD-Patienten hatten einen schlechteren Zahnstatus als gesunde Probanden. Die Autoren halten deshalb ein besseres zahnärztliches Screening von Patienten mit nichtübertragbaren Krankheiten für erforderlich, um Zahnverlust durch Karies zu verhindern. Dies ist insbesondere bei Patienten wichtig, bei denen mehrere Erkrankungen gleichzeitig vorliegen.

#### Original Titel:

A decision tree to identify the combinations of non-communicable diseases that constitute the highest risk for dental caries experience: A hospital records-based study

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

Redaktion:  
Anne Wantia (Reise, Foto)  
Klaus Lenser (Gastronomie, Reise)  
Bruno Gerding (Reise, Golf)  
Heiner Sieger (Reise)  
Marcel Tekaat (Wein)  
Susanne Plaß (Kulinarik, Reise, Foto)  
Dr. Alexander Pohlmann (Gastronomie und Hotels)  
Albin Thöni (Südtirol Spezialist für Wein und Gastronomie)

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

Erscheinungsort:  
48165 Münster

Nachdruck der Beiträge auch in Auszügen ist ohne Genehmigung des Verlages nicht gestattet. Unerlaubte Veröffentlichungen ohne Verlagserslaubnis werden strafrechtlich verfolgt.

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

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

## Mittelmeerdät könnte positiven Einfluss auf künstliche Befruchtung haben

**D**ie Ergebnisse zeigen, dass die Mittelmeerdät einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben könnte und den Erfolg einer künstlichen Befruchtung verbessern könnte. Aussagen über fettleibige Frauen kann die Studie allerdings nicht treffen. Die Mittelmeerdät gilt jedoch im Allgemeinen als gesunde und ausgewogene Ernährungsform.

Die Mittelmeerdät gilt als beliebte Ernährungsweise, bei der Gemüse, Obst, Fisch und Olivenöl im Vordergrund stehen. Sie eignet sich für eine dauerhafte Ernährungsumstellung und kann das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Wissenschaftler aus Griechenland haben jetzt untersucht, wie die Mittelmeerdät den Erfolg einer In-Vitro-Fertilisation beeinflusst.

Bei der IVF werden Eizellen künstlich befruchtet. Die In-Vitro-Fertilisation (IVF) ist eine Methode der künstlichen Befruchtung. Die Behandlung dauert mehrere Wochen. Zunächst wird die Eizellreifung bei der Frau durch die Gabe von Hormonen angeregt. Nachdem der Eisprung ebenfalls durch Hormone ausgelöst wird, werden der Frau Eizellen entnommen und im Reagenzglas mit Spermien befruchtet. Die befruchteten Eizellen werden nach einer Inkubationszeit wieder in die Gebärmutter eingesetzt und der Embryo kann sich entwickeln.

### Frauen, die sich strenger gemäß der Mittelmeerdät ernährten, hatten mehr klinische Schwangerschaften und Lebendgeburten

Die Wissenschaftler untersuchten 244 Frauen zwischen 22 und 41 Jahren. Die Frauen hatten einen BMI (Body Mass Index) von unter 30 kg/m<sup>2</sup> und waren damit nicht fettleibig. Mithilfe von Fragebögen wurde untersucht, in wie weit sich die

Frauen an den Ernährungsplan der Mittelmeerdät hielten. Die Frauen durchliefen nach Beginn der Diät ihre erste In-Vitro-Fertilisation. Auswirkungen auf die Anzahl der entnommenen Eizellen oder der eingesetzten Embryonen konnte bei den Frauen nicht gesehen werden. Die Auswertungen ergaben, dass Frauen, die sich strenger gemäß der Mittelmeerdät ernährten, mehr klinische Schwangerschaften (50 %) und Lebendgeburten (48,8 %) hatten als Frauen, die sich nur gering an die Mittelmeerdät hielten (29 % klinische Schwangerschaften und 26,6 % Lebendgeburten). Dieser Effekt konnte nur bei Frauen unter 35 Jahren gesehen werden, bei älteren Frauen zeigte sich der Unterschied nicht.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Mittelmeerdät einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben könnte und den Erfolg einer künstlichen Befruchtung verbessern könnte. Aussagen über fettleibige Frauen kann die Studie allerdings nicht treffen. Die Mittelmeerdät gilt jedoch im Allgemeinen als gesunde und ausgewogene Ernährungsform.

#### Original Titel:

Adherence to the Mediterranean diet and IVF success rate among non-obese women attempting fertility

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

## MS, Kopfschmerzen und Migräne

**M**ultiple Sklerose (MS) tritt häufiger bei Frauen als bei Männern auf. Damit hat sie eine Gemeinsamkeit mit einer anderen neurologischen Erkrankung: der Migräne. Untersuchungen zeigen, dass Migräne bei MS-Patientinnen und -Patienten häufiger als erwartet auftritt.

In einer multizentrischen Studie in Deutschland wurden 150 MS-Patientinnen und -Patienten untersucht. Insgesamt litten 67 % aller Teilnehmenden unter Kopfschmerzen. Besonders häufig waren Menschen mit einem klinisch isolierten Syndrom von Kopfschmerzen betroffen (78 %). Patientinnen und Patienten mit Kopfschmerz waren im Schnitt jünger, waren erst seit kürzerer Zeit an der MS erkrankt und waren weniger körperlich beeinträchtigt.

Kanadische Neurologinnen und Neurologen untersuchten in einem systematischen Review, welche (unspezifischen) Symptome oder Erkrankungen häufig vor oder zu Beginn der MS-Diagnose auftraten (Prodromalphase). Solche Prodrome könnten als Warnsignale auf eine sich entwickelnde MS hinweisen und so zur Früherkennung genutzt werden. In 29 Studien mit insgesamt 83.590 MS-Erkrankten und 396.343 Kontrollpersonen zeigten sich vor oder zu Beginn der MS besonders häufig Ängste, Depression, Migräne und Einbußen in der Denkleistung.

Bei häufigen Kopfschmerzen und Migräne in jüngerem Alter sollte eine MS differentialdiagnostisch in Betracht gezogen werden. Als mögliche Verbindung beider Erkrankungen werden systemische Zytokine und das Darmmikrobiom diskutiert.

#### Original Titel:

Headache in Multiple Sclerosis

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

## Zusammenfassende Analyse der Migräne-Prophylaxe mit Erenumab: wirksamer als Placebo

**O**b neue oder altgediente Medikamente: die Wirksamkeit und Verträglichkeit steht fortlaufend auf dem Prüfstand. Die Effektivität der Migräne-Prophylaxe Erenumab, die sich gegen den CGRP-Rezeptor richtet, wurde nun in einer Übersichtsanalyse über fünf Studien mit insgesamt über 3000 Patienten mit episodischer oder chronischer Migräne analysiert.

Auch wenn neue Medikamente zur Behandlung zugelassen sind, geht die Einschätzung ihrer Wirksamkeit und Sicherheit fortlaufend weiter – schließlich will man nach und nach besser verstehen, wie verlässlich ein Wirkstoff helfen kann. Auch bei den neuen Antikörpern gegen das Migräneeweiß CGRP und seinem Rezeptor ist daher eine Gesamtanalyse der Wirkung wichtig für Betroffene und Ärzte. Erenumab ist der erste zur prophylaktischen Behandlung der Migräne zugelassene Antikörper gegen den CGRP-Rezeptor. Forscher führten nun eine systematische Übersichtsstudie und vergleichende Analyse (Metaanalyse) zur Wirksamkeit und Sicherheit der Behandlung mit Erenumab durch.

### Zusammenfassende Analyse der Migräne-Prophylaxe mit Erenumab

In die Analyse aufgenommen wurden randomisierte, placebo-kontrollierte Studien, in denen entweder sowohl Patienten und behandelnde Ärzte oder nur Patienten "verblindet" waren – also nicht wussten, ob jeweils der Wirkstoff oder ein Placebo eingesetzt wurde. Untersucht wurden Veränderungen in der Zahl monatlicher Migränetage und der monatlichen Zahl von Tagen, an denen Migräne-spezifische Akutmedikamente genommen wurden. Außerdem wurden unerwünschte Ereignisse und Behandlungsabbrüche aufgrund solcher Ereignisse analysiert.

### Vergleich randomisierter Studien mit Placebo-Kontrolle

Fünf Studien konnten zusammengefasst und bewertet werden. Darin wurde Erenumab als Injektion unter die Haut einmal im Monat entweder in einer Dosierung von 70 mg (893 Patienten versus 1043 Patienten mit Placebo) oder 140 mg (626 Patienten versus 725 Patienten mit Placebo) gegeben. Diese Behandlung führte zu einer signifikant größeren Abnahme monatlicher Migränetage als ein Placebo. Die Patientengruppe, die 70 mg Erenumab erhielt, litt nach 12 Wochen an durchschnittlich 1,3 Tagen weniger unter Migräne als die Placebogruppe. Mit der 140 mg-Dosierung gewannen Betroffene im Schnitt 1,9 Tage ohne Migräne hinzu. Auch die Zahl der akutbehandelten Migränetage sank messbar mit Erenumab im Vergleich zum Scheinmedikament. Patienten gewannen im Mittel einen Tag (70 mg, -1,0 Tage) oder fast zwei Tage (140 mg, -1,8 Tage) ohne Medikamente zur Akutbehandlung der Migräne. Unerwünschte Ereignisse, beispielsweise aufgrund der Injektion selbst oder nach Absetzen der Therapie, wurden dagegen gleich häufig bei den Patienten in den Wirkstoff- und Placebogruppen berichtet.

### Erenumab-Prophylaxe: wirksamer als Placebo im Studienvergleich

Weitere Untersuchungen mit gezielt ausgewählten Patientengruppen und zur Langzeitwirkung sollten zukünftig noch genauer klären, für wen die Behandlung besonders geeignet sein kann.

#### Original Titel:

Erenumab for Preventive Treatment of Migraine: A Systematic Review and Meta-Analysis of Efficacy and Safety

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

## Anti-diabetische Wirkung von polyphenolreichem Essigextrakt

**P**olyphenole im Essig könnten in Zukunft in der Therapie der Typ-2-Diabetes eingesetzt werden. Dies zeigte eine aktuelle Studie an einem diabetischen Mausmodell.

Polyphenole im Essig haben einen positiven Einfluss auf die menschliche Gesundheit. Eine aktuelle Studie aus China hat sich zum Ziel gesetzt, polyphenolreichen Essigextrakt zu identifizieren und seine potenziellen antidiabetischen Mechanismen in vivo zu bewerten. Hierzu wurde ein diabetisches Mausmodell verwendet.

### Polyphenole in Essigextrakt

Die Wissenschaftler konnten 29 Polyphenole mittels UPLC-Q/Trap-MS/MS-Analyse identifizieren. Die wichtigsten Polyphenole waren:

- 4-Hydroxybenzoesäure
- Ferulasäure
- Ethylferulat

Der polyphenolreiche Essigextrakt verbesserte die Symptome von Typ-2-Diabetes durch Senkung von Blutzucker und Lipämie. Der Essigextrakt reduzierte die Entzündungswerte durch Hemmung des TLR4/NF-κB-Signalwegs. Zudem stellte die Behandlung mit polyphenolreichem Essigextrakt die Dysbiose der Darmmikrobiota wieder her (Hochregulierung von Bacteroidetes, Lactobacillus, Bifidobacterium und Bacteroides und Herabregulierung der Häufigkeit von Firmicutes, Proteobacteria und Enterorhabdus) und erhöhte den Gehalt an kurzkettigen Fettsäuren bei diabetischen Mäusen.

### Essigextrakt zur Behandlung

Diese Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass polyphenolreicher Essigextrakt ein Kandidat für die Behandlung von Typ-2-Diabetes sein könnte. Seine Wirkung entfaltet er vermutlich über die Regulation von Darmmikrobiota und Entzündungen, so das Fazit der Autoren.

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

# NO THILFE CORONAVIRUS

**Unterstützen Sie die weltweite Impfkation in Ihrer Praxis.**

In Deutschland werden jetzt mehr und mehr Menschen geimpft. Doch weltweit ist die Pandemie noch nicht beendet. Erst wenn das Virus überall besiegt ist, kann es sich nicht erneut ausbreiten. UNICEF sorgt dafür, dass Corona-Impfstoffe auch Menschen in den ärmsten Ländern erreichen. Mit Ihrem Engagement helfen Sie mit, Corona-Impfstoffe in Entwicklungsländer zu bringen und Spritzen für Millionen Impfungen bereitzustellen.

**Jetzt Flyer und Plakate bestellen!**



[www.unicef.de/impfkation](http://www.unicef.de/impfkation)