

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 9/10 – 2018

**DER WEIN-
GENIESSER TIPP**
Spitzenwein aus Franken

ZWOLLE
ChefsRevolution

ÖSTERREICH
Urlaubsregion
Hall-Wattens

SCHWEIZ
Zeit als Luxus

MALLORCA
Resort Carrossa
und Hotel BonSol

NORWEGEN
Neues Ziel für Gourmets

MYANMAR
Auf der Suche nach
Nirwana

**SCHILDDRÜSEN-
KNOTEN**
Neue Therapie aus Asien

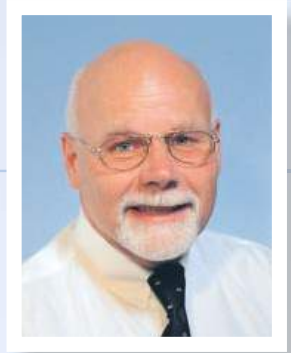
9/10 – 2018
37. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Genussbotschafterin in Ostwestfalen

Iris Bettinger

Hotel Reuter in Rheda-Wiedenbrück



Liebe Gour-med - Leser,

Eine Herbst wie ein Sommer, leider auch mit nicht nur erfreulichen Nachrichten. Pilzliebhaber sind enttäuscht. Wegen des fehlenden Regens gibt es in Deutschland kaum die geliebten Schwammerl, die importierten sind zu teuer oder haben wenig Geschmack. Mein Tipp, genießen Sie den König der Pilze! Heinz Winkler, Sternekoch in Aschau, lädt diesen Herbst wieder zur jährlichen Trüffel-Gala ein. Wann erfahren Sie auf Seite 48 in dieser Ausgabe.



Eine weitere Gelegenheit bietet sich bei dem Rheingau Gourmet & Wein Festival am 28. Februar 2019 im Kronenschlösschen in Hattenheim. Der „Trüffelpapst“ Ralf Bos höchstpersönlich präsentiert Ihnen die köstliche Knolle und verrät auch wie und woran man Geschmacksunterschiede erkennt.

Wissen Sie wo die meisten Luxusuhren in der Schweiz gefertigt werden? Wir haben es für Sie herausgefunden. Begleiten Sie uns nach La Chaux de Fonds und Le Locle im Nordwesten des Landes. Zwei kleine Städte in denen sich alles um die Zeit dreht.



TV Koch Armin Roßmeier empfiehlt für diese Jahreszeit variantenreiche Knödel-Rezepte. Probieren Sie die Rezepte aus, Sie werden, wie wir, begeistert sein.

Im 2. Teil unserer Myanmar-Reportage stellen wir Ihnen die Region Mandalay und Bagan vor. Die vielen Pagoden sind Zeugen einer ehemals hochentwickelten Architektur und des Buddhismus

Norwegen genießen, die Küche Norwegens war bisher weniger der Grund dieses schöne Land zu besuchen. Das ändert sich gerade sehr zum Gefallen von Gourmets und Connaissurens. Norwegen ist auf dem besten Weg eine kulinarische Reise wert zu sein.



Unser „neuer“ Reisedakteur Wilfried Sauer besuchte die österreichische Region Hall-Wattens nahe Innsbruck. Er meint, hier kann man Urlaub machen. Probieren Sie es aus!

Heiner Sieger, Reisedakteur mit langjähriger Erfahrung hat zwei Hotels getestet die er Ihnen gerne vorstellt. Auf sein Urteil ist Verlass.



Iris Bettinger, 1 Sterneköchin musste durch ein tiefes, langes Tal im ostwestfälischen Rheda-Wiedenbrück bevor ihr Kochstil im elterlichen Hotel Reuter die verdiente Anerkennung fand. Heute gehörte sie zu den „Vorzeige- Frauen“ am Herd und bekommt den verdienten Respekt für ihre einzigartigen kreativen Menus.

Lesen Sie mehr über die kulinarische Entwicklung der Restaurantszene in dieser Ausgabe.

Wie immer berichten wir Neues aus der Medizin- und Pharma-Industrie.

Lassen Sie sich die Lebensfreude nicht nehmen, die langen Abende eignen sich besonders für den Genuss eines guten Glases Wein und eines guten Buches. So vermeiden Sie den Herbst-Blues.

Viel Spass ...

Ihr

Klaus Lenser

Nicht vergessen: Alles wird gar!!!

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

Titelbild: Hotel Restaurant Reuter, Klaus Lenser



04 Iris Bettinger
Hotel Reuter in Rheda-Wiedenbrück

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP
Spitzenweine aus Franken

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP
von Armin Roßmeier
Knödelvariationen

14 GENUSS- UND REISETIPPS
14 Bad Neuenahr – Symbiose zwischen Gesundheit und Genuss
18 Region Hall-Wattens – Entspannung abseits des Tourismus
22 Schweiz – La Chaux de Fonds / Le Locle
26 Mallorca – Ein Landhaus zum Verlieben
29 Hotel BonSol – Ruhe-Oase mit Paradies-Faktor
31 Norwegen genießen!
34 Zwolle – Tradition und Genuss
36 Myanmar Teil 2 – Auf der Suche nach Nirwana

40 NEUES AUS DER GENUSSWELT
40 Rheingau Gourmet & Wein Festival
41 Kulinarischer Erntedank im Bülow Palais Dresden
42 Die 50 besten Köche Deutschlands 2018
43 Spa & GolfResort Weimarer Land ausgezeichnet
44 Pödör – Die besten Öle und Essige

45 BUCH-TIPPS



26 Mallorca



31 Norwegen



36 Myanmar

46 KURZ NOTIERT
46 Mövenpick Hotel & Resorts eröffnet luxuriöses Strandresort in Thailand
47 Neuer Küchenchef im Mandarin Oriental Munich
48 „Ganserl-Essen“ in der Residenz Heinz Winkler
49 Deutschlands höchster Weinberg
50 Ab sofort Reservierungen für die Ritz-Carlton Yacht
51 Erstes Kempinski Hotel in Singapur

52 NEUES AUS KUR- UND HEILBÄDERN

54 WEIN UND GESUNDHEIT

55 MEDIZIN NEWS

60 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL
63 IMPRESSUM

Besonders empfehlenswert



Hotel Reuter Rheda-Wiedenbrück

Küchenchefin Iris Bettinger im Koch-Olymp

Klaus Lenser

Man muss es leider zugeben, Ostwestfalen gehört nicht zu den kulinarischen Hochburgen der Republik. Natürlich gibt es Restaurants in denen

sich hervorragend speisen lässt. Gutbürgerlich, mit sehr regionalem Bezug und Gerichten, die oft sehr traditionell und in überdimensionierten Portionen

auf den Teller kommen. Fine Dining oder innovative Küche – inspiriert von aromatischen Experimenten – sind eher selten.

Besonders empfehlenswert

Iris Bettinger, die junge Küchenchefin im Hotel Reuter, hat sich von der klassischen regionalen Küche emanzipiert und kocht mutig gegen den traditionellen Trend in Ostwestfalen.

Nach Abitur und vor dem Studium der Lebensmitteltechnologie – das mangels Studienplatz nicht stattfand – entschloss sie sich, der elterlichen Berufslaufbahn zu folgen und bewarb sich in dem Freiburger Sternerrestaurant Colombi als Auszubildende für den Kochberuf.

Damals waren die Zeiten, wie Iris Bettinger bekennt, bei vielen Köchen noch etwas rauer. Frauen in der Restaurantküche waren eher selten und galten als exotisch. Nach der Ausbildung perfektionierte Iris Bettinger bei bekannten und schon berühmten Kollegen wie Fritz Schilling (Käferschänke München) und im Mandarin Oriental Hotel in München. Stationen in der Schweiz, Frankreich und Hamburg folgten. Sie wollte sich auf die große Aufgabe, den elterlichen Betrieb zu übernehmen, optimal vorbereiten.

Im Restaurant des elterlichen Hotels stand ihre Mutter am Herd. Die Küche, mit leichtem französischem Akzent, hatte einen guten Ruf und gehörte zum Besten was in der Region angeboten wurde.

Im Jahr 2008 übernahm dann Iris Bettinger mit ihrem Mann Marco Rückl die Regie im Hotel-Restaurant Ferdinand. Ihr moderner, mehr aromatisch betonter Kochstil, die neuen Ideen und die neuen, oft in der Region unbekannten Produkte, fanden zu Beginn nicht so rechte Akzeptanz bei den Gästen.

Heute erzählt sie lachend mit welcher Skepsis ihre Gäste vor den ersten Jacobsmuscheln mit Vanille – in Gourmetrestaurants längst Standard – saßen.

Ihre Kreativität war bei den etwas wortkargen und sehr heimatlich fokussierten Ostwestfalen nicht sehr gefragt.

Aber wie so oft im Leben, Gutes setzt sich durch. Heute ist das Hotel Restaurant Reuter die erste Adresse in Rheda, nicht nur für die Einheimischen, auch für Gourmets aus ganz Deutschland ein strahlender Leuchtturm für Genuss auf höchstem Niveau.



Stets gut aufgelegt, die Küchenfee

Besonders empfehlenswert



Iris Bettinger mit Mutter und Vorbild
Eva-Maria Bettinger

Der unerschütterliche Glaube von Iris Bettinger, das beste und frischeste Produkt, harmonisierend mit den feinsten Aromen und innovativen Ideen, zu kulinarischen Kompositionen angerichtet, hat auch den hartnäckigsten Ostwestfalen überzeugen können.

Die Überzeugung, dass ein Restaurant nicht nur eine Sättigungsstation sondern ein Ort für sinnliche Erlenbisse ist, hat sich gelohnt. Disziplin und Erfolg wurden und werden anerkannt und respektiert. Die Auszeichnung mit dem Michelin-Stern vor einigen Jahren ist die Bestätigung.

Die Menu-Karte ist ein Kompendium feinsten Kreationen. Sie steht für die erstklassigen Produktkenntnisse der Küchenchefin.

Der Titel des Menus: Interregiomediterraneurasisches-Menu macht nicht nur



Tomatenjelly und eingelegte bunte Tomaten, lauwarmer Lesbos Fetakäse, Melone und knusprige Kichererbsen

Schaukelstück vom US Rind, BBQ Jus, Polenta, Zuckermais und Bohnen



neugierig auf die Gerichte, er ist auch ein Hinweis auf die kreative Innovationsfreude von Iris Bettinger. Schon der Auftakt, asiatisches Tartar mit Shiitake Pilzen, Sesamcracker und Tomaten-Miso-Sud ist ein Gaumenschmeichler der erkennen lässt, wie sorgfältig, geradezu filigran die Küchenchefin den Einsatz von Aromen abwägt.

Der Zwischengang „Pasta Carbonara“, Ravioli, confiertes Eigelb mit Pfifferlingen und weißem Speckschaum ist eine raffinierte Komposition aus saisonalen, regionalen und mediterranen Produktverbindungen die einander ideal ergänzen. Nichts ist überaromatisiert, alles harmonisiert miteinander und verfeinert das Gericht.

Der Hauptgang, ein leider von vielen Köchen verschmähtes Schaukelstück vom US Rind, geräuchert und gebraten mit

Besonders empfehlenswert

würzigem BBQ-Jus und gebackener Polenta, Zuckermais, gelben und grünen Bohnen, zeigt wie Iris Bettinger ihre internationale Erfahrung herausstellt. Es gelingt ihr immer wieder beste Produkt aus mehreren Nationen zu außergewöhnlichen, kulinarisch erstklassigen Gerichten zu verarbeiten.

Das geräucherte, gebratene Schaufelstück ist eine Meisterleistung, auf den Punkt gegart. Der Aromenmix mit dem BBQ-Jus erinnert an köstlichen Grillgenuss.

Das sommerliche Dessert, lauwarmer Weinbergpfirsich, Himbeeren, grüne Mandel, Fichtenspitzen- und Mandeis ist ein Abschluss, der einmal mehr bestätigt, dass die Küchenchefin in der „1. Liga“ der Kochelite angekommen ist.

Lauwarmer Weinbergpfirsich, Himbeeren, grüne Mandeln, Fichtenspitzen- und Mandeis



Modern und innovativ, wie die Menus, das Restaurant

Besonders empfehlenswert

Maître, Herr über den Weinkeller,
Armin Weisenberger mit der Chefin



Die von Armin Weisenberger, Maître und Herr über den Weinkeller, empfohlenen Weine sind eine ideale Ergänzung zu den einzelnen Gängen.

Der zum Fleischgang servierte Rote, ein Volpago del Montello von C. Loredan Gasparini „Capo di Stato 2007“ verdient besondere Erwähnung. Der Wein passt perfekt zu dem würzigen BBQ-Jus und dem leicht rauchigen Aroma.

Iris Bettinger sieht sich nicht als Missionarin der Gourmetküche in Ostwestfalen. Ihre Leidenschaft für feines Essen hat sie von ihrer Mutter übernommen. Ganz sicher aber trägt sie dazu bei die Region kulinarisch aufzuwerten.

Wer sich von der Kochkunst der Küchenchefin selber überzeugen möchte hat am 31. Oktober eine sehr gute Gelegenheit. An diesem Tag findet im Hotel Reuter die 10. Küchenparty statt.

Zu Gast ist die Kollegin Viktoria Fuchs, Restaurant Spielweg im Münstertal und

Maik Neumann, Restaurant Landlust in Euskirchen sowie Tobias Bätz aus dem Posthotel im fränkischen Wirsberg.

Für alle anderen Leser, die ihren Besuch bei Iris Bettinger verschieben müssen, hat uns die Küchenchefin ein Rezept zum Nachkochen verraten.

Viel Spaß dabei und guten Appetit!

Fotos: Klaus Lenser, Hotel Restaurant Reuter

Info:
Hotel Restaurant Reuter
Jeunes Restaurateurs
Bleichstr.3

33378 Rheda-Wiedenbrück

Tel: 05242-9452-0

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



Ein perfektes Team, die Küchenmannschaft um Iris Bettinger

Pasta Carbonara

4 Personen

Zutaten

Speck Schaum

150 g	Speck mit Schwarte (grob gewürfelt)
2 El	Keimöl
	Salz
½	Gewürzswiebel (geschält, grob gewürfelt)
½ Stange	Staudensellerie (grob gewürfelt)
100 ml	Noilly Prat
100 ml	Weißwein
300 ml	Geflügelfond
1	Lorbeerblatt, 3 Gewürznelken, 3 Wacholderbeeren (Gewürzbeutel)
1 Zweig	Thymian
500 g	Sahne
	weißer Pfeffer
	Cayenne Pfeffer
	Zitronensaft
40 g	kalte gewürfelte Butter

Zubereitung

Speck und Keimöl im Topf hellbraun anschwitzen. Anschließend Zwiebeln und Sellerie dazugeben und einige Minuten dünsten. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, auf ½ reduzieren, dann mit Geflügelfond, Gewürzbeutel und Thymian auffüllen, die Flüssigkeit auf ½ einkochen. Die Sahne dazugeben und auf ½ reduzieren, zunächst mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft abschmecken, 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb geben und die kalte Butter einmontieren.

Parmesan Füllung

80 g	Sahne
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Basilikum
160 g	Vollei
135 g	Parmesan gerieben
1 El	Crème Fraîche
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Sahne, Thymian, Basilikum, Knoblauch im Topf auskochen und 30 Minuten ziehen lassen. Die kochende Sahne unterrühren auf das Vollei geben, dann durch ein Sieb geben. Anschließend den Parmesan und die Crème Fraîche einmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erbsencreme

100 g	frische gepulste Erbsen
-------	-------------------------

20 ml	Noilly Prat
40 ml	Sahne
1 El	Schalotten
20 g	Butter
	Salz
	Zucker
	Zitronensaft

Zubereitung

Schalotten in Butter farblos anschwitzen mit Noilly Prat ablöschen und reduzieren. Sahne und Erbsen dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten die Erbsencreme in einen Spritzbeutel füllen.

Nudelteig

500 g	Nudelgrieß
13	Eigelb
1 El	Olivöl
	Salz

Zubereitung

Den Nudelgrieß auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Kuhle formen, in die Kuhle die Eigelbe, Salz und Olivenöl geben. Mit den Fingern einen Teig von innen nach außen formen und kneten bis ein glatter Teig entstanden ist, diesen in Folie einwickeln und 2 Stunden ruhen lassen. Die Teig dünn ausrollen, rund ausstechen mit der Parmesan Füllung füllen, den Rand des Teiges mit Wasser bestreichen und zusammenfalten, den Rand andrücken, dann die beiden Spitzen des Halbkreises zusammendrücken. Die Capaletti 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser abkochen, anschließend mit Butter in einer Pfanne glasieren.

Schinken-Chips

Dünne Scheiben Schinken auf Backpapier in der Mikrowelle trocknen.

Parmesan-Chips

Geriebenen Parmesan in einer warmen Pfanne schmelzen, dann die Pfanne bei Oberhitze in den Ofen geben bis der Parmesan Goldbraun ist. Den Parmesan im warmen Zustand aus der Pfanne nehmen und direkt in Rechtecke schneiden.

Pfifferlinge

120 g	geputzte Pfifferlinge
20 g	Butter



1 El	Schalotten
1 TL	Knoblauch gehackt
	Salz
	Pfeffer
	Zitronensaft
	Schnittlauchringe

Zubereitung

Butter, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen bis die Schalotten und der Knoblauch goldbraun sind, dann die Pfifferlinge dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Schnittlauch abschmecken.

Konfiertes Eigelb

Olivöl
Eigelb

Zubereitung

Das Olivenöl bei 60°C im Ofen erwärmen, dann das Eigelb dazu geben und 20 Minuten bei 60°C garen, anschließend das Eigelb rausnehmen.

Erbsensalat

50 g	gepulste Erbsen
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
	Zitronensaft
	Olivöl

Zubereitung

Die Erbsen mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken

Anrichten

Die Erbsencreme auf die Teller dressieren, konfiertes Eigelb in die Mitte legen und mit Schinken-Chips würzen. Die Capaletti auf die Erbsencreme setzen. Mit Pfifferlingen, Erbsenkresse, Parmesan-Chips, Erbsensalat und Speckschaum ausgarnieren.



Marcel Teka Sommelier (IHK)

Leiter des Hofhotels

Grothues-Potthoff Senden/Westf.
(www.hof-grothues-potthoff.de)

wurde auf der diesjährigen ProWein
mit dem Titel „Ausgezeichnete
Weingastronomie“ prämiert

Spitzenweine aus Franken



Liebe Weinfreunde, nachdem wir in den letzten Ausgaben im wunderschönen Baden waren, möchte ich Sie in dieser Ausgabe in das leider etwas vergessene Weinland Franken mitnehmen.

Das Frankenland boomt! Die Weinwelt ist in Bewegung und junge Winzer drängen mit innovativen Ideen und Ausbaumethoden auf den Markt! Franken wird wiederbelebt (wenn man es so nennen mag)! Einer dieser jungen Winzer ist Mathias Meimberg! Just von der Zeitschrift Selection zum Winzer des Jahres 2018 ernannt worden und mit seinen zwei „Gütern“ (Weinhaus Boessneck und der Weinkellerei Meimberg) ganz vorne mit dabei. Mathias Meimbergs Lagen befinden sich allesamt um die wunderschönen Orte Iphofen und Escherndorf (mit den weltbekannten Lagen Escherndorfer Lump und Julius Echter Berg). Die Weine vinifiziert Mathias Meimberg bei seinem Geschäftspartner Johannes Arnold, welcher sein eigenes Weingut bewirtschaftet. Eine perfekte Ergänzung, da Mathias Meimberg sich um die Vinifikation der Weine kümmert und alle Weine vermarktet, damit Johannes Arnold sich um den Außenbetrieb kümmern kann. Wir verkosten heute einen Müller-Thurgau (Weinkellerei Meimberg), einen Silvaner (Weinkellerei Meimberg) und einen Wein des Weinhauses Boessneck (Silvaner, Spätlese, trocken). Ich freue mich diese drei tollen Weine empfehlen zu dürfen!

Müller-Thurgau, trocken, Weinkellerei Meimberg

Lange war Müller-Thurgau ein Beispiel für badische Weine. Dass die Franken (bzw. der Winzer aus dem Münsterland, Mathias Meimberg) diese Rebsorte perfekt beherrscht sieht man an diesem Wein. Eine schöne gelbgoldene Farbe springt ins Auge. Diese animiert schon zu probieren.

In der Nase offenbart dieser Wein Anklänge von Gewürzen, Nüssen und floralen Aromen.

Mein erster Gedanke: mehr davon! Seine Leichtigkeit im ersten Schluck ist animierend und am Gaumen entfaltet sich eine herrliche Gewürzwelt mit Pfeffer (erinnert schon fast an Grünen Veltliner) und Muskat. Leicht im Körper und dezent im Alkohol gehört dieser Wein zu den besten Müller-Thurgau Weinen Deutschlands. Es entfaltet sich eine angenehme Cremigkeit im Mund und ich bekomme Hunger ... warum kein Käsefondue ... dieser Wein passt perfekt.

Auch jegliche Art von Salaten kann er begleiten. Die Stärke dieses Weines ist seine Ausgewogenheit, Struktur, nasal wahrgenommene Aromen, als auch am Gaumen präsentiert er sich als Top Value.

Über den Preis mag ich gar nicht reden, aber soviel sei gesagt: Sehr viel Wein für schmales Geld.



Alkohol-Gehalt

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



Silvaner, Weinkellerei Meimberg

Der Silvaner, die Rebsorte Frankens. Die ersten Rebstöcke des Silvaners wurden zwar von der Domäne Castell gepflanzt, jedoch beherrscht Mathias Meimberg auch diese Rebsorte perfekt. Im Glas besticht er durch ein schönes Gelb und in der Nase durch die für Silvaner typischen krautigen und floralen Düfte. Ich erinnere mich an frisches Heu, Stachelbeere (ups, Sauvignon blanc?) und eine Sommerblumenwiese. Leicht zitrische Noten und Quitte mischen sich ein. Im Mund eine dezente Säure, Cremigkeit und Würze. Als Partner ruft sofort alles in mir nach Spargel: klassisch! Bei weiterem Reinriechen drängen sich die Gewürze in den Vordergrund und offenbaren die wahre Tiefe dieses Weines. Hier kann man wahrlich von Silvaner mit Struktur und Tiefe reden und jeder weitere Schluck offenbart, was Silvaner im Stande ist zu leisten.

Silvaner Spätlese, trocken, Weinhaus Boessneck

Beim Weinhaus Boessneck handelt es sich um das Weinhaus, welches sich im Premium Bereich befindet und das schmeckt man auch. Das Lesegut stammt aus der Lage: Iphöfer Julius-Echter-Berg!

Allein schon dieser Name verspricht Großes. 40 Jahre alte Rebstöcke auf Gipskeuper Böden verleihen Tiefe, Kraft, Struktur und Fülle. Im Glas strahlt ein dieser Silvaner in goldgelb an. Wir haben das Jahr 2014 im Glas und wer sagt, Silvaner könne nicht reifen, wird hier eines Besseren belehrt. Ich entschieße mich zum Dekanter zu greifen und gönne diesem Wein erstmal Luft!

Eine gute dreiviertel Stunde später offenbart dieser Wein seine Komplexität. Alles richtig gemacht! Die Farbtiefe verblüfft, erste Aromen von Honig, Pfeffer, Nuss und etwas nicht greifbarem Florealem springen entgegen. Schon jetzt freue ich mich auf den ersten Schluck!! Auch am Gaumen habe ich diesen für eine Spätlese typischen Honigton. Die Gewürze, Pfeffer (weiß) und Muskat ergänzen und unterstützen dies hervorragend. Und dann die floralen Noten von Veilchen und Sommerblumen!

Ein wahrer Genuss. Dieser Wein schreit nach Luft und kann zum „Monster“ werden, sollte er diese nicht bekommen! Ein Wein der nach gebratenem Kalbskotelett, nach Spargel und Sahnesaucen und gerne nach gegrilltem Fisch ruft! All das vermag er (wohlgemerkt: SYLVANER) in einer ungestümen Art! Ich bin verliebt! Wer Silvaner in Premium Qualität probieren möchte und offen für Neues ist, der ist hier genau richtig!

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

Fotos: Weinkellerei Meimberg



Alle Weine zu beziehen bei info@weinkellerei-meimberg.de oder unter www.weinkellerei-meimberg.de



Knödelvariationen

Reden wir vom Knödel, Kloß oder Klops haben sie eines gemeinsam – sie sind immer rund. Halt – Stopp, eine Ausnahme gibt es: Kaspessknödel! Diese österreichische Spezialität (im groben aus altbackenen Semmeln, Zwiebeln, Käse und Ei hergestellt) werden zwar als Knödel geformt, aber dann flach gedrückt bzw. gepresst und sehen dann aus wie ein Pflanzlerl, Burger, Bulette oder Frikadelle. Der Teufel steckt halt im Detail, aber da geht's ja gleich noch weiter!

Der Süden unseres ruhmreichen Knödellandes sagt nur zu der aus Semmeln hergestellten Beilage Knödel, wenn Kartoffeln verarbeitet werden, heißt es dann Kloß. Notgedrungen kann man ja auch

Knödel sagen, dann aber nur zusammen mit dem Vornamen „Kartoffelknödel“.

Der Norden, die Hochburg der Kartoffel sagt natürlich „Kartoffelkloß“, der Bayer nimmt's gelassen – na ja, so sind's halt die „Preißn“.

Der Österreicher braucht wieder eine Extrawurst, will sich aber mit dem Nachbar-Freistaat Bayern nicht anlegen, presst einfach den Knödel flach und somit hat der „Kaspessknödel“ auch seine kulinarische Berechtigung. Kaiser Franz Joseph hätte gesagt: „solange wie's schmeckt ist mir der Knödel wurscht, hoppla ham die auch noch an Wurstknödel“? Und ob, den bayerisch-österreichischen Leberknödel, der „Preiß“ hält dagegen, dass ist für uns

ein Klops, denn ihr habt uns schon mit dem Leberkäs beschissen und vom Servietten-Knödel wollen wir gleich gar ned reden, denn er ist durch ein Missgeschick entstanden. Nix für Ungut!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen meiner Knödelvariationen und guten Appetit!

Ihr Armin Roßmeier

Forellknödel auf Wurzelgemüse

Zutaten für 4 Personen

450 g	Forellenfilet
5	Laugenbrezen
3	Eier
je 1 EL	gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen
1 TL	frisch gehackter Dill
4 cl	Sahne
je 6	Wacholderbeeren und Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
½	Karotte
1 ½ l	Gemüse- oder Fischbrühe
je 150 g	Karotten, Sellerie, Lauch
2 EL	Olivenöl
100 g	feine Zwiebelwürfel
20 g	Butter
	Thymianzweige
	Salz, Pfeffer

• Forellenfilet in Würfel schneiden, die Hälfte davon in den Froster stellen, kurz anfrösten, danach mit eiskalter Sahne in den Mixer geben, fein pürieren, herausnehmen, in eine Schüssel geben, Dill zufügen, unter-

ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

• Laugenbrezen würfeln, mit Eiern, Schnittlauch, Petersilie und restlichem Dill gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun vorbereitete Fischfarce zugeben, gut unterarbeiten, Knödel formen, in sprudelnder Fisch- oder Gemüsebrühe mit Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Karotte, Lorbeerblatt einlegen, ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen.

• Geschälte und gesäuberte Karotten, Sellerie und Lauch in feine Streifen schneiden, in heißem Olivenöl auf den Biss andünsten.

Zwiebeln in zerlaufener Butter leicht anschwitzen, etwas Thymian zurebeln. Wurzelgemüse als Bett in tiefem Teller anrichten, Knödel darauf setzen, Schmelzzwiebeln darüber geben und mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Dieses Gericht ist pisco-vegetarisch.

Nährwert pro Portion

579 kcal – 25 g Fett – 38 g Eiweiß – 51 g Kohlenhydrate – 3,5 BE





Pfifferlingknödel mit Schinkensauce

Zutaten für 4 Personen

6	altbackene Brötchen
350 g	Pfifferlinge (geputzt)
2 EL	Olivöl
60 g	Zwiebelwürfel
3 EL	gehackte Petersilie
5	Eier
4	Thymianzweige
2	EL Semmelbrösel
	Muskat
	Salz, Pfeffer
	Sauce
2	Lauchzwiebeln
60 g	gekochte Schinkenwürfel
1 EL	Mehl
350 ml	Kalbsfond

- Pfifferlinge kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, große Pilze halbieren. Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, die Pfifferlinge zufügen, mit anschwenden, etwas Petersilie zugeben, mit Pfeffer würzen

und abkühlen lassen.

- Brötchen in Würfel zerteilen, mit aufgeschlagenen Eiern, Petersilie und Semmelbrösel gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit den Pfifferlingen vermengen. Von der Masse schöne Knödel formen und in leichtem, sprudelndem Salzwasser einlegen, ziehen lassen, bis die Knödel obenauf schwimmen.
- Lauchzwiebeln säubern, Röllchen davon schneiden, in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, den Schinken zufügen und mit Mehl bestäuben, mit Kalbsfond aufgießen, kurz köcheln lassen. In tiefem Teller als Spiegel anrichten, die Knödel halbieren, daraufsetzen und mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Nährwert pro Portion

411 kcal – 14 g Fett – 19 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate – 4 BE

Zwetschgenknödel mit Vanille-Zimtbrösel

Zutaten für 4 Personen

4	große, reife Zwetschgen
4	Stück brauner Würfelzucker
4 TL	Zwetschgenmus

Teig

400 g	mehligkochende Kartoffeln
3 EL	Mehl
1 EL	Kartoffelmehl
3	Eigelbe
1/2 TL	Orangenabrieb
1	Prise Salz
Mark einer ½	Vanilleschote

Brösel

60 g	Butter
2	Messerspitzen Zimt
1	Päckchen Vanillezucker
6 EL	Semmelbrösel

Außerdem

200 g	Himbeeren
3 EL	Himbeersirup
4	Minzekrönchen

- Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, gut ausdampfen lassen, abpellen, durch die Kartoffelpresse drücken, etwas auskühlen lassen. Mehl, Kartoffelmehl, Eigelbe, Vanillemark und Orangenabrieb dazugeben und zu einer Masse verarbeiten.

- Zwetschgen säubern, trocknen, halbaufschneiden, entkernen. Würfelzucker



n Zwetschge geben, Zwetschgenmus darüber verteilen, Zwetschge zusammendrücken, Zwetschge mit Kartoffelmasse gut ummanteln und in siedendes Wasser geben, ca. 8 – 10 Minuten auf dem Siedepunkt halten, nicht kochen.

- Die Hälfte der gewaschenen Himbeeren fein pürieren, mit Himbeersirup verfeinern, restliche Himbeeren für Dekoration beiseitelegen.

- Butter erhitzen, Vanillezucker, Zimt, Semmelbrösel zufügen, unterheben und etwas weiter erhitzen. Himbeersoße auf Teller verteilen, je einen Knödel darauf setzen, Himbeeren dekorativ ringsum ansetzen und

den Knödel mit den Bröseln gut bestreuen, mit Minzekrone ausgarnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Nährwert pro Portion

325 kcal – 13 g Fett – 3 g Eiweiß – 47 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

Fotos: Armin Roßmeier

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



Eine Symbiose zwischen Gesundheit und Genuss: Bad Neuenahr

Anne Wantia
Klaus Lenser

Rheinland-Pfalz größtes Heilbad, Bad Neuenahr-Ahrweiler, liegt romantisch eingebettet zwischen Weinbergen im Zentrum des Ahrtals. Der historische Kern von Ahrweiler mit seinen alten Fachwerkhäusern ist umgeben von einer mittelalterlichen Stadtmauer. Durch die verwinkelten Gassen lässt es sich entspannt bummeln und in einer der vielen Weinstuben den hier angebauten – meistens roten – Wein verkosten.

Bad Neuenahr punktet mit einem historischen Kurviertel in dem glanzvolle Bauten – im Stil der Gründerzeit mit royalem Charme – zu bestaunen sind. Der Kurpark, mehrfach wegen seiner Schön-

heit ausgezeichnet, ist einer der ältesten in Europa, gestaltet von dem bekannten Gartenarchitekten Lenné.



Der große Sprudel

Große Bäume, bunte Blumenbeete, reichlich Sitz- und Liegemöglichkeiten sowie ein Kneippbereich eignen sich ideal für Entspannung und Erholung. Weitere Gärten und Parks entlang dem Lauf der Ahr

werden bis zur Landesgartenschau im Jahr 2022 neu gestaltet und noch attraktiver.

Die ersten Quellen und deren positive Wirkung auf die Gesundheit entdeckt man vor über 150 Jahren. Weltberühmt wurde das Heilbad durch das Apollinaris Mineralwasser, „The Queen of Table Waters“. Bis heute kann jeder im Ortsteil Heppingen das quellfrische Wasser an einer öffentlichen Zapfstelle abfüllen.

„In Aqua Vita“, so das Motto einer Stadtführung, lernt man Bad Neuenahr noch besser kennen. Viel Wahres aber auch kleine Lügengeschichten amüsieren und erfreuen die Besucher bei einem Spaziergang durch das Heilbad. Im Bäderhaus, mit seinem großen Trinkbrunnen, verkosten die Kurgäste das anerkannte Heil-

wasser und hoffen auf Linderung ihrer Zipperlein. Nebenam im Kurhaus wartet die Spielbank auf risikofreudige Besucher, die auch mit kleinen Einsätzen, das Glück herausfordern. Für die meisten Besucher ist es allerdings nur ein kurzweiliger Zeitvertreib.

Der „Große Sprudel“ im Kurpark, so genannt weil er einem Geysir gleich mehrmals täglich seine Fontäne faszinierend mehrere Meter in die Höhe sprudelt und viele Zuschauer mit diesem Ereignis erfreut.

Die Ahr-Therme bietet viele Relax- und Entspannungsangebote. Außer dem Bad im mineralreichen Thermalwasser bei 31° gibt es zahlreiche Sauna-Zeremonien, belebende Massagen, Wassergymnastik und Kosmetikbehandlungen, die zum Kurerfolg beitragen. Im Sommer lockt zudem ein großer Außenbereich an die frische Luft. „Wieder aufleben“, so das Motto der Ahr-Therme, das sollte jedem Gast gelingen der sich in die fachkundigen Hände der Therapeuten, mit dem riesigen Wellness-Angebot, begibt.

Neben der Ahrtherme locken weitere Freizeitangebote wie Segway-Touren



Glanzvolle Bauten im royalen Stil

Radtour auf dem ca. 80 Kilometer langen Ahr-Radweg zwischen Blankenheim und Sinzig planen: neben Ahrtalbahn, Tourenplaner und E-Bike-Ladestationen ergänzt der RegioRadler-Bus den Service für den Radler.



Die Ahr-Therme mit großzügigem Aussenbereich

durch die Weinberge, Wandern auf dem Ahrsteig oder Radtouren entlang des Flusses. Noch komfortabler lässt sich eine

Der Weinanbau prägt das Ahrtal. Das größte geschlossene Rotweinanbaugebiet liegt im kleinsten Weinbaugebiet



Von der Rebe in das Glas, alles Wein

Deutschlands. Das macht die Menschen hier zu Recht stolz, gehören doch die Spätburgunder Weine der Region zur absoluten Spitze der in Deutschland angebauten Rotweine. Die Rotweine sind mit höchsten Ehrungen ausgezeichnet und genießen Weltruf. Gourmet-Restaurants rund um den Globus bieten die Spitzengewächse an.

Die nicht immer leichten Arbeitsbedingungen, wie die Lese per Hand in den extremen Steillagen, fordern die ganze



Stefan Steinheuer mit seiner charmanten Gattin Gabi

Aufmerksamkeit bei der Ernte. Die Weißweine spielen eine nicht so bedeutende Rolle, wenngleich man einige sehr gute Tropfen findet. Der hier gekelterte Blanc de Noir, eine sehr feinsinnige mit individueller Note geprägte Kreation, ein Weißwein aus der Spätburgunder Traube, findet immer mehr Anhänger - auch abseits der Ahr.

In der bekannten Winzergenossenschaft Mayschoß-Altenahr, gegründet 1868, finden täglich Weinführungen und -verkostungen statt. Diese sehr interessante Exkursion klärt über so manches Geheimnis des Weines auf.

Gastronomisch ist das Ahrtal rund um Bad Neuenahr gut aufgestellt. Von der Straußwirtschaft bis zum Sternerestaurant, hier findet jeder Gast, nach Laune, Geldbeutel und kulinarischem Interesse das richtige Angebot. Genuss-Veranstaltungen gibt es das ganze Jahr über. Besondere Empfehlung ist ein Besuch des „Köchemarkt“ im Kurpark Bad Neuenahr, der im Sommer stattfindet. Termine nennt Ihnen die Kurverwaltung. Spitzenköche der Region, u.a. der berühmte 2 Sternekoch Hans Stefan Steinheuer, kochen im Kurpark an eigenen Kochstationen frische, meist regionale Spezialitäten. Die besten Winzer bieten ihre Spitzengewächse an und das

alles zu Preisen die weit unter denen in den Restaurants liegen. Die Besucher des Köchemarktes reisen zum Teil mehr als 100 KM an um dieses Gourmet-Angebot zu genießen.

Wussten Sie, dass im Ahrtal Trüffel wachsen? Der Ahrtrüffelverein e.V. betreibt in Kooperation mit dem Küchenchef des Restaurants Vieux Sinzig, Jean-Marie Dumaine, eine Trüffelfarm und fördert den Anbau in der Region, getreu dem Motto: Trüffel für Jedermann!!

Bad Neuenahr ist nicht nur ein historischer Kurort, mit vielen präventiven und therapeutischen Kur- und Heilangeboten,



Jean-Marie Dumaine, Küchenchef im Vieux Sinzig, mit Frau und Tochter

Frank Krajewski, der Trüfflexperte in Bad Neuenahr



das Heilbad ist ein Erlebnisort für attraktiven Urlaub mit Gesundheitsanspruch und gesellschaftlichen, kulturellen Angeboten für Gäste die gerne alles an einem Ort haben.

Da bleibt nur zu empfehlen: Warum denn in die Ferne schweifen, wo das Ahrtal liegt so nah!!

Fotos: Anne Wantia, Klaus Lenser

Was, wann, wo stattfindet
erfahren Sie bei:
Ahrtal Tourismus
Tel: 02641 9171-0
www.ahrtal.de



Trüffel satt, auf dem Köchemarkt

CULINARY OPEN

19. Januar 2019

Spa & GolfResort Weimarer Land

10 TOP Köche

6 Premium Winzer

25 Genuss Stationen

1 Abend im Resort

Ticket zu 195,00 € inkl. MwSt.

www.CULINARYOPEN.DE

Die CULINARY Open ist eine Veranstaltung der Spa & Golf Resort Betriebsgesellschaft mbH.



Spa & GolfResort
Weimarer Land



Region Hall-Wattens: Entspannung abseits des Tourismus

Wanderer schätzen die herrliche Landschaft und die wunderbare Aussicht in das Tal und auf das Karwendelgebirge



Wilfried Sauer

Wenn man an Urlaub in Tirol denkt, da fallen einem als erstes die bekannten und malerischen Täler wie Ötztal, Zillertal, Stubaital oder der Achensee ein. Und man denkt natürlich auch sofort an die leckeren Tiroler Köstlichkeiten. Die Region um die ehemalige Salzmetropole Hall in Tirol und Wattens, von wo aus Swarovski seine glitzernden Schmuckstücke in die ganze Welt exportiert, stehen kaum ganz oben auf der Liste. Zu Unrecht, wie wir festgestellt haben.

Mitten im mächtigen Karwendelgebirge – einem der größten zusammenhängenden Naturschutzgebiete in den Alpen – gibt es viele reizvolle Kontraste

auf engem Raum. Die Landeshauptstadt Innsbruck ist nur wenige Autominuten entfernt. Unten im Tal liegen das geschäftige Hall und nur wenige Kilometer weiter Wattens sowie die kleineren Ortschaften Absam, Volders, Baumkirchen, Mils, Frit-

Blick auf Volders mit Bergpanorama



zens, Thaur und Tulfes sowie die kleinen malerischen Bergdörfer Gnadenwald und

Wattenberg, die sich an die steilen Berghänge schmiegen. Das auf über 1.000 Meter Seehöhe gelegene Wattenberg ist übrigens der Ausgangspunkt zu einer Tageswanderung hinauf zum malerischen Mölsee, dessen kristallklares Wasser Trinkwasserqualität hat.

Genau so vielfältig und kontrastreich ist auch das kulinarische Angebot. Viele Hofläden laden zur deftigen Jause ein und an guten Restaurants herrscht kein Mangel. Unbedingt einplanen aber sollte man den Gasthof Zum Schwan in Wattens und das nur einen Steinwurf entfernte Grander-Restaurant.

Im gemütlichen Schwan steht mittlerweile seit über 26 Jahren Günther Eberl am Herd, während sich Ehefrau Angelika stets aufmerksam und freundlich um die Gäste kümmert. Die Philosophie der Eberls: Frische, regionale Produkte, gepaart mit einer gehörigen Portion Kreativität, die die traditionelle Tiroler Küche mit Modernem verbindet und mit altem Wissen über Wildkräuter und Wurzeln verfeinert. Das hat ihm zwei Falstaff-Gabeln eingebracht.

Die bewusst klein gehaltene Karte macht Lust auf mehr. Angefangen bei Saiblings-tatar mit Apfel, Wildkräutern und Gemüse oder Hausgemachter Lammschinken mit eingelegten Schwammerln über Ochsenfilet und Wangerl vom Angusrind in Johannisbeersoss, Schwammerln und Erdäpfelwirrer oder Allerhand vom Hirschkalb aus der hauseigenen Jagd bis hin zu den süßen Verführungen wie Schokoladekremnockerl mit Pfirsichkompott in Salzkaramel oder den hausgemachten Sorbets. Ein saisonales Muss und Spezialität von Günther Eberl sind aber die Moosbeernockerl – lauwarmer, flachge-



Spezialität im Grander Restaurant:
Dreierlei von Maracuja und Schokolade

drückte Nockerl aus frisch gesammelten Blaubeeren, gebunden mit etwas Ei und Mehl.

Ganz anders vom Stil und der Atmosphäre das schräg gegenüber gelegene Außenrestaurant Grander. Thomas Grander verbindet hier modernes Ambiente mit exklusiver Küche. Und wer mag, kann durch die Glasscheibe dem Küchenteam bei der Zubereitung der Speisen zuschauen.

Die Speisekarte enthält verschiedene Menüvorschläge, die bereits Appetit machen. Oder noch besser: sich einfach von Thomas Grander überraschen und verwöhnen lassen – so wie wir es getan haben. Nach dem Gruß aus der Küche folgte – begleitet vom passenden Wein – eine gebeizte Eismeerforelle mit Avocado und Honigsenfsoße, danach eine Topinamburschaumsuppe, gefolgt von einem Basilikumsorbet. Als Hauptgang bekamen wir eine Ente mit Rosenkohl und Polenta. Variationen von Passionsfrucht und Schokolade bildeten den süßen Abschluss eines in Erinnerung bleibenden Menüs.

Aber wir waren ja nicht nur zum Essen da. Um Land und Leute kennenzulernen heißt es zunächst ein Quartier beziehen und von dort aus Land und Leute erkunden. Die Auswahl ist reichhaltig, von Pensionen bis zu 4-Sterne Hotels, je nach Lust und Laune. Und weil das Gebiet kein Hotspot des Tourismus ist, sind die Wirte und Hoteliers mit viel Herzblut bei der Sache. Wir wohnten im Speckbacher Hof

in Gnadewald, einem 4-Sterne-Hotel mit wunderschönem Blick über das Inn-tal. Dass wir das mit dem Herzblut in unserem Hotel vermisst haben und die fehlende Freundlichkeit und vom Gast zu Recht zu erwartende Höflichkeit beim Einchecken kann man auch wohlwollend nicht als Professionalität bezeichnen. Grundsätzlich ist anzumerken, dass die Servicefreundlichkeit im Restaurant und die Qualität der Küche vom ersten Eindruck bei der Anreise sich äußerst positiv unterscheiden. Einmal abgesehen von der überschaubaren Wellness Landschaft.

Direkt gegenüber vom Hotel liegt der nach Santiago di Compostela führende Jakobsweg an der hübschen Pilgerkirche St. Martin, in der wir gleich mit einem Pilger-Ehepaar ins Gespräch kamen. Wer ein paar Schritte auf dem Jakobsweg gehen möchte, kann auf dem knapp einstündigen Teilstück, den „Besinnungsweg“ von

länglich des 100-jährigen Firmenjubiläums entworfene Kunstmuseum in Form eines wasserspeienden Riesen wurde 2014/2015 von einem internationalen Team aus Künstlern und Landschaftsgärtnern umgebaut und um vier neue Wunderkammern erweitert. Der indische Designer Manish Arora, der österreichische Multimediakünstler André Heller, der israelische Künstler Arik Levy und der mexikanische Stararchitekt Fernando Romero haben je eine Wunderkammer neu in Szene gesetzt. Ready to Love, Heroes of Peace, EmotionalFormation und El Sol – so klingend wie die Namen, so spannend, farbenfroh und überraschend sind die jeweiligen Installationen.

Ein Highlight ist die große Kristallwolke bestehend aus 800.000 Kristallen im Außenbereich, die zusammen mit einem Wasser- und Lichtspiel ein funkelnbes Er-lebnis sind. Einen Audio-Guide braucht



Eine Faszination der Kristallwelten: Die Swarovski – Kristallwolke

Absam nach St. Martin gehen, dessen neun Stationen sich an den Seligpreisungen des Neuen Testaments orientieren.

Sehenswert und immer wieder ein Erlebnis insbesondere auch für Kinder sind die neugestalteten Swarovski Kristallwelten. Das 1995 von André Heller zusammen mit Andy Warhol und Salvador Dali und anderen Künstlern und Designern an-

man für den Besuch der Kristallwelten übrigens nicht. Die App am Eingang aufs Smartphone geladen – und schon ist man stets informiert.

Wer sich die Kristallwelten an einem Sonntag anschauen will, kann den Tag ganz entspannt mit einem Brunch im angeschlossenen Restaurant „Daniels Kristallwelten“ – benannt nach dem



Historische Altstadt von Hall in Tirol

Swarovski-Gründer Daniel – beginnen. In dem modernen, lichtdurchfluteten Gebäude mit seiner großen Terrasse bietet das Küchenteam an verschiedenen Stationen ein umfangreiches Büffet mit kalten und zum Teil frisch zubereiteten warmen Speisen an.

Hall in Tirol mit einer der größten und besterhaltenen mittelalterlichen Altstädte Österreichs, seiner reichen Geschichte und seinen vielen kleinen Geschäften und Lokalen ist ein lohnendes Ausflugsziel. Seine Bedeutung erreichte Hall durch die Salzgewinnung. Bereits im 13. Jahrhundert wurde im nahen Halltal die Sole über eine neun Kilometer lange Leitung aus ausgehöhlten Baumstämmen in die Stadt geleitet und in den Sudhäusern dann das Wasser verdampft und das Salz gewonnen. Erst mit der Schließung der Saline 1967 endete die reiche Salzgeschichte der Stadt. Im Bergbaumuseum mitten in der Altstadt bekommt man einen lebendigen Eindruck über die Arbeit im Berg.

Teile der Sole-Leitung kann man auch heute noch sehen, wenn man vom Parkplatz Halltal in Absam auf dem Fluchtsteig des Solewanderwegs hinauf zum Herrenhaus wandert. Fluchtsteig deshalb, weil der meist parallel verlaufene angelegte und heute geteerte Weg oft vom Weißenbach überflutet wurde und die Knappen deshalb auf den höher gelegenen Fluchtsteig ausweichen mussten. Der Steig führt entlang an steilen Hängen zur

Kapelle und der bewirtschafteten Hütte St. Magdalena und von dort aus weiter zum Herrenhaus. In der Regel lassen sich auf dieser Wanderung zahlreiche Gämssen auch ohne Fernglas beobachten. Und wer ein Faible für die Pflanzen hat, kann



Malerische Landschaften um Wattenberg

hier besonders im Frühjahr die ganze Farbenpracht der Alpenflora bewundern. Auch die Knappen nahmen diesen Steig auf ihrem Weg zur Arbeit. Da die Strecke zu lang war, um sie jeden Tag zu gehen, diente das Herrenhaus – das Ziel unserer Wanderung – als Unterkunft während der

Arbeitswoche. Oben angekommen, kann man einen Blick in einen der acht Hauptstollen werfen.

Etwas unterhalb liegt der Pungghof, den Jungbäuerin Johanna Strasser mit ihrer Familie im Nebenerwerb bewirtschaftet. Heute ist Brotbacken bei ihr angesagt. Der große Holzofen im Garten ist bereits eingeheizt und wir bereiten gemeinsam den Teig für ein zünftiges Bauernbrot zu. Die Zutaten – alles aus regionaler Produktion – sind bereits abgewogen, so dass wir nur noch alles zusammen mit Wasser zu einem geschmeidigen Teig zu kneten brauchen. Während der Teig ruht, machen wir zusammen mit ihr einen Spaziergang über den Hof und durch den Bauerngarten. Und als dann das Brot im Ofen ist erzählt uns Johanna Strasser von den Veränderungen in der Landwirtschaft und auch davon, dass selbst in dieser ländlichen Region Kinder den engen Bezug zur Natur zunehmend nicht mehr haben. Deshalb unterrichtet sie regelmäßig. Schulklassen kommen zu ihr auf den Hof. Hier erfahren sie, woher die Milch kommt und wie man Brot backt.

Zurück nach Hall. Nicht nur bei schlechtem Wetter ist der Besuch der Münze in der Burg Hasegg, der Wiege des Talers und des heutigen Dollars ein Tipp. In Hall wurde nicht nur 1486 erstmals eine Silbermünze – der Taler – geprägt, der dem Wert des Golddukaten entsprach.



Josef Hoippichler beim Aufschneiden seines knusprigen Krustenbratens

Sondern hier wurde auch die maschinelle Walzenprägung erfunden. Lohnend ist auch der Aufstieg auf den Müntzturm, der mit einem herrlichen Blick über die Stadt und die Region belohnt wird.

Genug gebummelt, wieder rein in die Natur. Das malerische Dorf Tulfes mit seinen knapp 1.700 Einwohnern ist Ausgangspunkt vieler Wanderungen in den Tuxer Alpen oder hinauf auf den Glungezer, dem Hausberg nicht nur der Tulfen, sondern schon fast aller Tiroler. Wir sind hier mit Susi Vianello verabredet. Auf unserer gemütlichen Wanderung erklärt uns die Kräuterpädagogin die unzähligen Kräuter und Blumen, die uns am Wegesrand und auf den Wiesen begegnen. Zugegeben, etliche der Kräuter waren mir neu und einige Namen habe ich auch wieder vergessen, aber die Wanderung mit Susi war sehr unterhaltsam und lehrreich, konnte sie uns doch zu jedem der Kräuter sagen, wofür sie gut sind und wie man sie verwendet – sei es als Medizin oder in der Küche.

Da das Wetter nicht ganz so mitgespielt hat, verlegten wir unsere geplante Jause vom eigentlich schönen Platz beim Mühlrad kurzerhand in die gemütliche Stube beim Tuxerbauern in Tulfes. Hier betreibt Josef Hoppichler zusammen mit seiner Frau und seinen Kindern einen landwirtschaftlichen Betrieb, einen Bauernladen mit einer herrlichen Auswahl an Brot, Wurst, Speck, Käse und vielen anderen

Schmankerln sowie eine Gastronomie. Gerade, als wir den Laden betreten, wird frisch aus dem Backofen ein Krustenbraten hereingetragen. Widerstand zwecklos. Etwas Sauerkraut dazu und eine Scheibe vom selbstgebackenen Walnuss-Brot sind genau das Richtige nach dieser Tour. Und natürlich einen Schnaps, denn der darf in Tirol nicht fehlen. Über 30 verschiedene Edelbrände und Liköre aus eigenem Früchten und Kräutern stellten die Hoppichlers her.



Schnaps-Sommelier Hubert Strasser

Schnapsbrennen hat in Tirol eine lange Tradition, und so brennen noch heute – oder erst recht heute – viele Bauern. Einer von ihnen ist Hubert Strasser. Der Schnaps-Sommelier betreibt in Absam den Hof und die Brennerei Bogner in der 11. Generation. 40 Hochland-Rin-

der für die Fleischproduktion – fast nur an Nachbarn, Bekannte und Gastronomen – und 7.000 Zwetschgen-Bäume stehen rund um seinen Hof. Ein Großteil des Obstes geht frisch in den Handel, aber ein Teil wird auch gebrannt. Von der Wildzwetschge bis hin zu im Eichenfass gelagerten Tropfen. Und da Hubert Strasser ein neugieriger Typ ist, probiert er ständig etwas Neues aus. Aktuell stellt er auch Whisky her, und für ein Hotel in der Region komponiert er einen eigenen „Tschinn“, wie er es nennt. Dass er mit Leib und Seele Bauer und Schnapsbrenner ist, sieht man sofort am Leuchten in seinen Augen, wenn er seine Schätze präsentiert und zur Degustation anbietet und zu jedem seiner Schnäpse etwas zu erzählen hat.

Fazit:

Wer eine Region sucht, die landschaftlich, kulturell und kulinarisch viel zu bieten hat aber vor allem touristisch noch nicht so überlaufen ist, wo die dörfliche Struktur und das Persönliche überwiegen, wird sich hier wohlfühlen. Probieren Sie es aus.

Fotos: Wilfried Sauer, Tourismusverband Hall Wattens

Infos:

Allgemein

Tourismusverband Region Hall-Wattens

E-Mail: office@hall-wattens.at

www.hall-wattens.at

Restaurants

Zum Schwan

Swarovskistrasse 2

6112 Wattens

www.gasthof-schwan.at

Grander Restaurant

Doktor Felix-Bunzl-Strasse 6

6112 Wattens

www.grander-restaurant.at

Hofläden

Tuxerbauer

Schmalzgasse 5

6075 Tulfes

www.tuxerbauer.at

Brennerei

Brennerei Bogner

St. Marienweg 2

6067 Absam

www.derbogner.at



Schweiz

La Chaux-de-Fonds

Le Locle 2 Städte und die Zeit

Zeit als Luxus

A. Wantia
K. Resnel

Die höchste Stadt Europas, La Chaux-de-Fonds, auf ca. 1100 m über NN inmitten des Jura im Kanton Neuchâtel ist weltberühmt und das nicht nur weil sie UNESCO Weltkulturerbe geworden ist. Die kleine Stadt, mit ca. 40.000 Einwohnern, verdankt ihren Ruhm und Reichtum der Zeitmessung.

In La Chaux-de-Fonds und der Nachbarstadt Le Locle werden die meisten Schweizer Luxusuhren hergestellt. Alle großen Namen der Uhrenhersteller produzieren hier ihre Uhren im Verkaufswert von mindestens 1500,- bis weit über eine Million Schweizer Franken.

Die Geschichte der Zeitmessung wird im Internationalen Uhrenmuseum anschaulich und mit Originalexponaten ab 1572 dargestellt.

Bereits Mitte des 18. Jahrhunderts setzte sich die Fertigung von Einzelteilen einer

Uhr als Haupterwerbsquelle gegenüber der Landwirtschaft durch. Handwerksbetriebe spezialisierten sich auf die Fertigung von Uhrenteilen, meist in Heimarbeit.

Der bedeutendste Kulturwandel der Stadt war damit eingeleitet. Schnell stellte sich heraus, dass die Bedingungen für die feinmotorische Arbeit verbessert werden



Das Carillon (Glockenspiel) in La Chaux-de-Fonds



Schachbrettartig angelegt: Die Uhrenstadt La Chaux-de-Fonds

mussten. Gutes Licht war eine wichtige Voraussetzung.

Der Weg in die Industrialisierung zog viele Menschen nach La Chaux-de-Fonds, geeigneter Wohnraum war knapp. Nachdem die Stadt im Jahr 1794 durch einen Brand fast völlig zerstört wurde, bot sich an, eine neue Stadt zu entwickeln.

Der Architekt Charles-Henri Junod entwickelte das Konzept der schachbrettartig angelegten Häuserzeilen um dem explosionsartigen Zuzug der Menschen arbeitsplatzgerechten Wohnraum anzubieten.

Die wichtigste Herausforderung war viel Licht einzufangen. Natürliches Licht war in dieser Zeit eine wichtige Voraussetzung für die präzise Fertigung bei der Uhrenherstellung.

Alle Wohnungen und Häuser sind aus diesem Grund mit großen Fenstern versehen und zum Westen ausgerichtet. Dieser exponierte Baustil war Anlass, der Stadt den UNESCO Weltkulturerbe-Status zu verleihen.

Der Uhrenboom war nun nicht mehr zu bremsen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden bereits etwas mehr als 50% der Weltproduktion in La Chaux-de-Fonds und dem kleinen Nachbarort Le Locle hergestellt.

Einen Einbruch gab es Ende des letzten Jahrhunderts als asiatische Digital-Uhren den Markt überschwemmten. Der Produktionseinbruch hielt nicht lange an,

emotionale Werbung und gezielte Marketingmaßnahmen, die das Qualitätsbewusstsein und den Besitzerstolz potenzieller Kunden ansprachen, wurden zum Markenkern für Uhren aus La Chaux-de-Fonds und Le Locle.

Besuchern der Stadt empfehlen wir den Besuch einer Uhrenmanufaktur. Hier kann man erleben wie mit akribischer Perfektion die Zeitmesser, vielfach noch per Hand, entstehen.



Exponat im Uhrenmuseum



Rathaus in Le Locle



Vanessa Lecci, eine der nur noch vier weltweiten Designer für Emaille-Zifferblätter

In dem kleinen Städtchen Peseux lernen wir Vanessa Lecci kennen. Eine von den noch vier weltweit tätigen Emaillierinnen für Uhren-Zifferblätter. Die Emaillierung von feinen, kunstvoll per Hand hergestellten Zifferblättern ist industriell nicht möglich. Das individuell gefertigte Blatt ist ein Unikat und lässt jede mit einem solchen Zifferblatt ausgestattete Uhr zu einem exklusiven Schmuckstück werden.

In Le Locle gibt es ein Trainingszentrum in dem das Uhrmacherhandwerk gelehrt wird. Bei Nachfrage können auch Besucher ihre Geschicklichkeit testen. Die charmante Ausbilderin Laura steht mit Rat und Tat zur Seite.

Obwohl das Leben in La Chaux-de-Fonds und Le Locle von Luxusuhren bestimmt wird, gibt es eine Vielzahl weiterer architektonischer und kultureller Sehenswürdigkeiten.

Keine geringer als der berühmten Architekt Charles Edouard Jeanneret Le Corbusier wurde hier geboren. Das für seine Eltern im Jahr 1912 erbaute Haus, das Maison blanche, war schon damals ein Meilenstein moderner Architektur. Heute ist es ein Museum mit Exponaten aus dem Leben des Künstlers und Bau-meisters.

Das Maison blanche ist bis auf geringe Ausnahmen im Originalzustand erhalten.

Das 3 Seen Land, wie die Region auch genannt wird, mitten im Jura, bietet eine reizvolle Landschaft. Touristisch noch nicht wirklich entdeckt, lädt es zum Wandern, Mountainbiken oder reizvollen Mountainradtouren ein.

Die Hauptstadt des Kantons ist Neuchâtel (Neuenburg). Dort sollten sie unbedingt das Kunsthistorische Museum besuchen. Der Tüftler Jaquet Droz, sein Sohn Henri-

Louis und Jean-Frédéric Leschot haben ein Wunderwerk der Technik hinterlassen. Mit drei mechanisch in Bewegung gesetzten Figuren, Schriftsteller, Musikerin und Zeichner, reisten sie im 18. Jahrhundert um die Welt und amüsierten mit diesem Kunstwerk Kaiser, Könige und den Hochadel. Sozusagen Entertainment der frühen Neuzeit.

Eine, technische Revolution von Jaquet Droz „Die Automaten“ mechanisch arbeitende Figuren



Genießer müssen in dieser Region auf nichts verzichten. Die Nähe zu Frankreich garantiert eine geschmackvolle Auswahl an Restaurants, von der Bauernhof-Gaststätte bis zum Gourmet-Restaurant gibt es reichlich Angebote.

Ein Besuch lohnt in der Markthalle von



Maison blanche, gebaut von Le Corbusier für seine Eltern



Grand Hôtel Les Endroits, das beste Haus am Platz



Hotelbesitzerin Danielle Vogt mit Sohn und Küchenchef Stefan Vogt

La Chaux-de-Fonds. Die erst vor kurzem eröffnete Halle ist der ideale Treffpunkt, in der Menschen in lockerer Atmosphäre auf ein Glas Wein oder ein schmackhaftes Tellergericht zusammen kommen.

Etagen verteilte SPA-Bereich lädt zum Entspannen und Relaxen ein. Neben verschiedenen Saunen und Ruhebereichen gibt es selbstverständlich auch einen Innenpool sowie einen Außenpool mit Jacuzzi und Massagedüsen.

und Hingabe bereitet er seine Gerichte zu.

Produkte aus der Region, aber auch frischen Fisch, verarbeitet er zu feinen, harmonisch abgestimmten Gerichten. Sein hohes Niveau wird sicher bald mit einer höheren Auszeichnung gewürdigt. Verdient hätte er es.

Fotos: Anne Wantia



Käsetheke in der Markthalle

Die ständig gut gelaunte Chefin Danielle Vogt sorgt für eine positive Stimmung und ist der ruhende Pol des Hauses. Angenehm überrascht waren wir von dem Küchenchef Stefan Vogt und seinen kulinarischen Angeboten. Mit Leidenschaft

In der Markthalle sucht man sich den Fisch aus, der dann im Bistro nebenan gegrillt und mit frischen Beilagen am Tisch verzehrt wird. Die Auswahl ist groß, egal ob man Fisch oder Fleisch, beziehungsweise Käse bevorzugt.

Wer es etwas stilvoller mag und zusätzlich eine attraktive Übernachtungsmöglichkeit sucht ist perfekt im Grand Hotel des Endroits untergebracht. Auf einer stolzen Höhe von 1111 m über NN präsentiert sich das gerade renovierte, privatgeführte Hotel als eine Oase der Ruhe und Beschaulichkeit. Der über verschiedene



Frischer Fisch und ...



... köstliche Desserts in der Markthalle

Infos:
Tourisme neuchâtelois – Montagnes
Espace 1
2300 La Chaux-de-Fonds
Tel. +41 (0) 32 889 68 95
info.cdf@ne.ch

Internationales Uhren Museum
www.mih.ch

Emaile-Künstlerin
www.vanessaalecci.ch

Maison blanche
www.maisonblanche.ch

Markthalle
www.halle-de-sens.ch

Grand Hôtel Les Endroits
Boulevard des Endroits 94-96
2300 La Chaux-de-Fonds
contact@lesendroits.ch
www.lesendroits.ch



Der herrschaftliche Landsitz gehörte vor rund 400 Jahren einer gewissen Donna Christiana, einer Adligen. Von einem kleinen Balkon des landwirtschaftlichen Gutshofs aus, so berichtet es die Überlieferung, soll die damals größte Arbeitgeberin der Region die Arbeit der Bauern überwacht haben. Seit 1993 liegt das Landgut, mit rund 340 Hektar Gelände, das überwiegend Naturschutzgebiet ist und inklusive des Hausbergs Puig de Carrossa im Eigentum der Familie Hamacher aus dem Rheinland. Die hatte es zunächst als privates Feriendomizil und später als Seminarhotel genutzt. Nun hat sie es sehr behutsam renoviert und zu einem idyllischen Ferienparadies ausgebaut.

Die gesamte Anlage ist barrierefrei

„Wir haben die früheren Schafställe, Garagen und landwirtschaftlichen Nutzgebäude mit der alten Bausubstanz genutzt für den Umbau in Gebäude mit den neuen Suiten, die alle auch über eine eigene Terrasse verfügen“, erzählt Inhaber Peter Hamacher. Auch das Herrenhaus

Ein Landhaus zum Verlieben

Heiner Sieger

Die griechischen Götter wohnten auf dem Olymp, auf dass sie die Menschen gut im Blick hatten. Das neue 5-Sterne Resort Carrossa auf Mallorca thront auf einem der sanften Hügel der Llevant-Region im Norden der Baleareninsel. Von diesem idyllischen Platz aus fühlt sich der Gast auch den Göttern nahe – und das nicht nur wegen der prächtigen Aussicht.

Sobald man auf der Straße von Manacor nach Artà abbiegt und dem Wegweiser in Richtung „Carrossa“ folgt, steckt man schon mitten drin im ursprünglichen Mallorca. Hier, wo einst Schafhirten und Olivenbauern lebten, ist auch heute – gottlob – nichts zu spüren vom Trubel, der an vielen Küstenorten rund um die beliebte Urlaubsinsel tobt. Über schmale, von typisch mediterranen Steinmauern gesäumte Straßen, vorbei an verwilderten Grundstücken, geht es über rund vier Kilometer leicht bergan. Und dann ist es auch schon durch die Olivenbäume zu erspähen: das majestätische, von Palmen umstandene Hauptgebäude des 5-Sterne Resorts Carrossa.



Kühle Erfrischung: der Pool des Carrossa hat sportliche Ausmaße

Seit Mai diesen Jahres ist das historische Herrenhaus das Zentrum des neuen Luxushotels auf der Insel. Das Carrossa Hotel Spa Villas ist damit auch das jüngste Mitglied der Hamacher Hotel & Resorts, mit weiteren Häusern in Osttirol. Rund um das Herrenhaus mit seinen 31 Zimmern hat die Inhaberkategorie in zweijähriger Arbeit ein Resort mit weiteren 45 neu errichteten Suiten, zwei Restaurants, Poollandschaften und einem Wellness Spa geschaffen.

wurde kernsaniert und mit modernster Technik sowie luxuriösen Möbeln ausgestattet, die den Zimmern ein wohnlich warmes Ambiente verleihen. Die eleganten Polstermöbel stammen überwiegend von Gervasoni in Udine, die knallbunten Bezüge von Designers Gilde in London. Durch die offenen Deckenbalken verströmen die Räume trotzdem typisch mallorquinisches Flair. Einen zusätzlichen künstlerischen Touch bringen die großen abstrakten Gemälde von Irmgard Hama-

Die offenen Deckenbalken verleihen den Zimmern mallorquinsches Flair



Auf der Terrasse der Suiten tritt Entspannung automatisch ein



cher ein, die sie eigens als Unikate für jedes Zimmer gemalt hat.

Die gesamte Anlage ist barrierefrei gestaltet. „Das ist uns sehr wichtig, denn man braucht auch Wege, auf denen sich Gäste mit betagten oder körperlich eingeschränkten Angehörigen und Freunden bewegen können“, sagt Peter Hamacher, dessen Handschrift das gesamte Anwesen trägt. Zum Ensemble gehören zudem noch einige Landhäuser mit jeweils vier Zimmern und eigenem Pool. Die sind gedacht zur Selbstversorgung für Familien oder Gruppen, die noch größere Intimität genießen möchten, aber trotzdem auch den Service des Hotels in Anspruch nehmen können.

Umgeben von prächtigen Pinien und Palmen, jahrhundertalten Olivenhainen und duftenden Lavendel- und Rosmarinbüschen haben die Hamachers hier einen malerischen Platz voller Ruhe geschaffen. Nur die Laute der Natur sind zu hören, wie das Summen der Bienen in den Blüten von Lavendel, Orangen, Zitronen und Hibiskus, dazu das romantisch-sommerliche Zirpen der Grillen. Das Hotel vereint Tradition und Moderne zugleich: im luxuriös renovierten Landsitz musste nach spanischem Baurecht alles Historische erhalten bleiben. Zwischen den Gebäudekomplexen liegt ein ursprünglicher Kakteen- und Orangengarten. Und gleich neben der Carrossa-Hauptterrasse ein kleiner Weinberg von Garten-Architekt Frank Dietrich, einem Experten für mediterrane, sinnliche Gärten.

Auf der exponierten Höhenlage blickt man, wie früher wohl die Götter vom

Olymp, rundum über die mallorquinische Landschaft: im Nordwesten bis zur nahen Bucht von Alcudia und dem imposanten Felsen „Ferrutx“, im Norden bis nach Artà mit seiner Kathedrale Sant Salvador und der Festung Almudaina, im Nordosten bis Cala Ratjada, im Osten bis Cala Millor und im Süden über die weiten Olivenfelder. Wohl dem, der die Zeit findet, hier die Stunden dahin plätschern zu lassen.

Das romantische Ambiente animiert zum Schmusen

Der besondere Zauber des Ortes scheint sich direkt auf die Gäste zu übertragen. Viele Paare flanieren hier innig Arm in Arm über die Hotelanlage, egal ob jung oder junggeblieben, ob mit oder ohne Kinder – das romantische Ambiente des Carrossa animiert offensichtlich zum Schmusen, kuscheln und verliebt sein.

Das mag aber auch an der lässig-stilvollen Führung des Hotels liegen. „Vollkommene Entspannung steht bei uns im Vordergrund. Unsere Gäste sollen sich selber und das Hotel und die Umgebung richtig genießen können. Daher pflegen wir einen hohen persönlichen Service“, beschreibt diese Philosophie Hotelmanager Giuseppe Moscovio, der seine Heimat Capri mit der Balearn-Insel getauscht hat.

Ein typischer Tag im Carrossa startet mit einem Sprung ins Schwimmbaden oder mit einem reichhaltigen Frühstück. Oder umgekehrt, je nach persönlicher Vorliebe. Vom feinen Tee, über prickelnden Cava bis zu frischen Säften, vom spanischen Schinken, Fisch und Käse bis zu

heimischen Früchten und Marmeladen reicht die Auswahl am Frühstücksbüffet. Die österreichische Attitüde der Hoteliersfamilie kommt dem Gast in Form von frischem Bircher-Müsli zu Gute – für Mallorca allemal eine nette Frühstücks-Überraschung. Die Brote werden selber in der Küche gebacken, oder sie kommen von einem deutschen Bäcker in Cala Ratjada, der vorgebackene Brote liefert. Zur Freude der figurbewussten Damen sind auch immer Low Carb-Eiweißbrote dabei.

Zum Mittag- und Abendessen haben Gäste die Wahl zwischen dem loungeartigen Bistro Badia sowie dem Carrossa Fine Dining Restaurant, in dem mallorquinische und internationale Spezialitäten auf der geschützten Panoramaterrasse schmecken. An den schönen Tagen – von denen es auf Mallorca von März bis November mehr als genug gibt – nimmt die

Eigentlich unbezahlbar – der Blick von der Terrasse des Bistros Badia



Mehrzahl der Gäste ohnehin am liebsten draußen Platz.

Abendessen unter Palmen

Wer sich für das Bistro Badia entscheidet, den belohnt ein Abendessen unter Palmen, bei Grillenzirpen, einer leichten sommerlichen Brise und dezenten spanischen Klängen aus der versteckten Musikbox. Küchenchef Ramon Garcia aus Granada kredenzt hier leichte mediterran-sommerliche Gerichte, die aber unverkennbar auch einen südamerikanischen Einschlag haben: „Pimientos al Padron“ – gebratene grüne Paprika mit Salzflöckchen, „Chipirones“ – kleine frittierte Baby-Tintenfische, „Aguacate al la Plancha“ – gegrillte Avocado mit Burrata und Mango Sauce und vor allem eine köstliche „Ceviche de Gambas“ – ein peruanisches Gericht mit frischen Crevetten, fein eingelegt in einem Sud aus Limettensaft, Koriander, Chili, Zwiebeln und Sellerie und traditionell begleitet von frittierten Süßkartoffeln.



Experte für
feinen Fisch:
Küchenchef
Ramon Garcia

Im Restaurant Carrossa zelebriert der Küchenchef, der zuletzt im Hotel Hyatt in Alcudia tätig war, eine Fine-Dining-Küche mit leichtem exotischem und asiatischem Touch. Drei Hauptspeisen und drei Vorspeisen wechseln jeden Tag. Regelmäßig auf der Karte stehen Gerichte wie Thunfisch Tataki mit einer Vinaigrette aus Miso, begleitet von Algensalat oder das Lammkaree unter der Olivenkruste mit einem würzigen Karotten-Hummus.

Zu den wechselnden Spezialitäten zäh-



Jeden Mittwoch wird auf der Terrasse des Restaurants Carrossa gegrillt, musikalische Begleitung inklusive



Mallorquinischer Kürbis, königlich zubereitet

len Schulterfleisch vom Iberico-Schwein mit Parmentiere, Lauch und Chips von der Süßkartoffel oder Dorade mit Blumenkohl, gerösteter Macadamia-Nuss und Schaum von der Zitrone. Vegetarisch oder vegan angehauchte Gäste finden ihre Freude etwa an Apio nabo - Sellerie mit Apfel und geräucherten Mandeln oder einem Roten Curry mit mallorquinischem Gemüse und Kokosreis. Leckermäuler laben sich an Nachspeisen wie Schokoladenmousse von der Gianduja mit Thymian, Zitrone und Haselnuss.

Drachenfisch – frisch vom Markt

Die Fischgerichte indes sind die Lieblingskinder des Chefkochs. Kein Wunder, denn Fisch gibt es ja hier fangfrisch und in üppiger Auswahl jeden Tag. „Fische bereite ich am liebsten mit interessanten Zutaten zu. Zitrusgeschmack

etwa, der etwas sauer ist, macht den Fischgeschmack intensiver“, bekennt Ramon Garcia. Da absolute Frische für ihn oberstes Gebot ist, pflegt er zahlreiche Lieferanten aus Mallorca und der Region Artà, um Fisch, Gemüse, Obst zu kaufen.

Mehrmals in der Woche besucht er selber die Fischmärkte in Porto Alcudia, Cala Ratjada und Colonia Sant Pere. Nur dort findet er saisonale Spezialitäten wie den „Caproig“, einen Drachenfisch mit sehr festem weißen Fleisch, der überwiegend in Juli und August rund um Alcudia gefischt wird. „Aber auch der St. Petersfisch, ein großer steinbuttartiger Fisch, ist sehr gut für die Zubereitung auf dem Grill oder im Ofen geeignet und wird von mir mit Kartoffeln und Oliven in Folie im Ofen gebacken oder gratiniert mit Brot, Käse und frischen Kräutern.“

Zu den Gerichten passend stehen nur rein mallorquinische und spanische Weine auf der Karte, wie der leicht tropisch anmutende 2017er Blanc de Blanca aus Prensà, Viognier und Chardonnay von der Bodega Angel oder der rote 2012er Reserva Pesquera. Winzer Alejandro Fernández hat diesen edlen Tempranillo 24 Monate in Barriques aus amerikanischer Eiche reifen lassen.

Fotos: Hotel Carrossa, Heiner Sieger

Info:

Hotel Carrossa – www.carrossa.com

Ruhe-Oase mit Paradies-Faktor



Heiner Sieger

Nur acht Kilometer von Mallorcas Hauptstadt Palma entfernt liegt das Hotel BonSol in Illetas. Die ehemalige Sommerresidenz regionaler Fürsten hat nicht nur eine kleine eigene Badebucht. Gäste finden hier auch Sonnenterrassen auf drei Ebenen, eine mediterrane Gartenlandschaft, mallorquinische Herzlichkeit und familiäres Ambiente.

Auf die Empfehlung von Daniel ist Verlass. Der „Mateus“, ein fein prickelnder, eleganter portugiesischer Rosé, den der Kellner

mit gekonntem Schwung ins Glas gefüllt hat, passt wunderbar zu den mediterranen Speisen. Und erst recht zu diesem samtigen Spätsommerabend. 27 Grad misst das Thermometer noch um halb neun. Sieben Meter unterhalb der Terrasse des Strandrestaurants im Hotel Bon Sol plätschern sanft die Wellen in die kleine Bucht, die Sterne leuchten und an den Tischen spielt Señor Pablo Sans – wie übrigens schon seit 30 Jahren – betörende spanische Weisen auf seiner Gitarre. Draußen vor der Bucht läuft gerade ein prachtvoll beleuchtetes Kreuzfahrtschiff in der Dämmerung aufs offene Meer aus. Mehr Romantik auf einmal ist wohl nicht möglich.

Natürlich muss Daniel die Gläser noch öfter füllen, denn einen solchen Abend muss man einfach mit allen Sinnen genießen. Und die kulinarischen Genüsse sind ja auch noch da. Das Buffet lockt mittags wie abends mit zahlreichen spanischen Spezialitäten, wie der andalusischen Gazpacho, einer kalten scharfen Suppe – die wie geschaffen ist für solch einen lauen Sommerabend. Dazu eine reiche Auswahl bunter Salate, Fische wie die landestypischen Boquerones und natürlich reichlich Crevetten.

Den Hauptgang serviert David am Tisch. Die Gäste haben jeden Abend die Wahl zwischen gegrillten Garnelen – mit oder ohne Knoblauchbegleitung, dem „Fishermans Catch of the day“ und einem üppigen Fleischangebot vom Rinderfilet Steak über Hähnchenbrust und Lammfilet bis zum Braten des Tages. Dazu passend wählt man aus zahlreichen feinen Saucen, Kräuterbutter und Beilagen je nach Lust und Appetit. Wer noch weiter schlemmen mag, bedient sich am reichhaltigen Büffet mit spanischen Kuchen, Eis und Süßspeisen oder wählt vom Käsebuffet ein feines Stück Manchego, um den Magen zu schließen.

Deftig mallorquinisch trifft Nouvelle Cuisine

Das Gegenstück zum lässigen Strandlokal ist im BonSol das feine Restaurant in den oberen Stockwerken des Hotels. Hier schlemmen die Gäste in gediegenes Ambiente mit Blick auf die Bucht von Illetas. Zur Auswahl stehen immer ein etwas traditionell-deftiges Menu mit Speisen wie Fabada Asturiana, einem lokalen Bohneneintopf, Spinat auf mallorquinische Art, gebratenes Spanferkel oder Lammgulasch. Das Gorumet-Menue bietet eher feinere Teller wie Seeteufelsuppe mit Knoblauchcroutons, Lauch und Garnelen-Terrine mit Blaubeer-Coulis oder Rinderfilet Mignon im Kartoffelneusten mit Marktgemüsen. Der großzügige Speisesaal erinnert dabei mit seiner Ausstattung mit dunkelbraunen Tafeldecken, gemauerten Wänden und Säulen, vornehmen roten Sitzpolstern, Ritterrüstungen und historischen Gemälden stark an eine Schlossgaststätte. Entsprechend stilvoll sind auch der Service und die Menus sowie die Begleitung mit dezenter Piano-Live-Musik.



Die Strandterrasse des BonSol ist ein wahrhaft fürstlicher Platz

„Ich koche alles, was man hier auf dem Markt kaufen kann, traditionelle mallorquinische und typisch spanische Küche, aber für manche Gäste auch Nouvelle Cuisine, gerne auch vegan oder à la minute“, schmunzelt Chefkoch Jesus Egea. Der 60-Jährige führt schon seit 20 Jahren im BonSol die Regie am Herd. Seine Erfahrung kombiniert er immer wieder mit innovativen kulinarischen Kombinationen, über die er sich jedes Jahr auf internationalen Treffen inspirieren lässt. „Wir bleiben zwar traditionell, aber wir wollen auch die neuesten Trends auf der Karte haben“, sagt er. Seine Produkte kauft er regelmäßig direkt und frisch von mallorquinischen Bauern auf dem Bauernmarkt, vor allem heimisches Obst und Gemüse.

Wie sollte es auf einer Mittelmeerinsel auch anders sein – saisonaler Fisch hat in Egeas Küche einen hohen Stellenwert. Im Sommer etwa ist Saison für Mahe-Mahe, Rubina und Sardinen. „Die Crevetten bekommen wir aus dem kalten Wasser in 200 Meter Tiefe der Bucht von Soller, wo die Berge der Tramuntana mit ihren Felsen direkt ins Meer ragen“, erzählt er. Aber auch Rotbarben, Calamares und mallorquinische Steinfische, die Fonds einen besonderen Geschmack verleihen, kauft er auf dem großen Fischmarkt in Palma.

Sommerresidenz lokaler Fürsten

Die gesamte Hotelanlage ist eine paradiesisch-verwunschen wirkende Ruheoase – nur wenige Kilometer entfernt vom pulsierenden Palma, der Hauptstadt Mallorcas, eher nicht zu erwarten. Ihren speziellen Charme verdankt sie auch ihrem Ursprung. „Die Villa war früher die Sommerresidenz der Fürsten des benachbarten Schlosses Bendinat, die hier die Sommerfrische genossen“, erzählt Hotellier

Martin Xamena. Mit seinem fast schulterlangen grauen Haar, dem forschenden Kinnbart und seinem feinen Habitus erinnert er selber an einen spanischen Granden.

Seit mehr als 60 Jahren befindet sich das Hotel BonSol im Besitz seiner Familie. Im Jahr 1951 hatte Antonio Xamena, Martins Vater, die damals verlassene Villa am Hang von Illetas entdeckt und sie zu einem Gästehaus umfunktioniert. Die ursprünglich 14 Gästezimmer, in der auch schon Hollywood-Prominenz wie Errol Flynn nächtigte, erweiterte die Familie bis heute nach und nach auf 143 großzügige Unterkünfte.

Botanische Vielfalt und überraschende Kontraste

„Wir waren immer darauf bedacht, dass Hotel mit dem Meer in Verbindung zu bringen. Jeder Gast hat von seinem Zimmer aus zumindest einen Teilblick auf die Bahia de Palma“, lächelt Martin Xamena. Auch die Treppen und Wege, die durch die terrassenförmig angelegte Gartenanlage zum Strand hinunter führen, eröffnen immer wieder den Blick auf die kleine Bucht und das offene Meer. Das Hauptgebäude selber, mit großzügigen Salons, gemütlichen Winkeln, offenen Kaminen, antikem Mobiliar, echten alten Ölgemälden und Porzellan erweckt dabei noch immer den Eindruck eines altspanischen Herrenhauses.

Aber das Leben spielt sich in der „guten Sonne“ natürlich überwiegend drau-

ßen ab. Über den Hang des Anwesens erstreckt sich ein 8000 Quadratmeter großer subtropischer Park, der zu einem kleinen, gepflegten Sandstrand mit glasklarem Wasser führt. Bunte Geranien fließen wie Wasserfälle von den Balkonen und Terrassen, die Pinien tragen üppige Efeuranken, dazwischen wachsen Olivenbäume, Oleander und bunte Hibiskusbüsche. Palmen, Oliven, Bananen, Zitronen und Orangenbäume, Gummibäume und Zwergkiefern verleihen dem Ensemble den speziellen paradiesischen Flair. Hier findet jeder seine spezielle Ruhe-Ecke.

Wer die botanische Vielfalt durchstreift, stößt immer wieder auf überraschende Kontraste zwischen Licht und Schatten, die Hitze der Steine in der Sonne und die Kühle der schattigen, grottenähnlichen Winkel, geprägt von den kräftigen Farben der Bougainville und anderen exotischen Blüten. Dazwischen leuchtet das kräftige Blau der drei Pools und das gelb und weiß der Sonnenliegen auf. Kräftige und schlanke Baumstämme, Luftwurzeln und üppige Efeuranken verleihen einigen Stellen einen dschungelartigen Charakter. Man wäre wenig verwundert, wenn sich unvermittelt eine Schlange aus einem der Bäume lösen und einem eine Orange oder einen Apfel offerieren würde ...

Fotos: Hotel BonSol

Infos:
Hotel BonSol www.hotelbonsol.es/de/
Pablo Sans: pablosans@hotmail.com



Der subtropische Park des Hotels ist ein wunderschöner Garten voller farblicher und botanischer Kontraste

Norwegen genießen!



A. W.
K. L.

Norwegen, das Land der Fjorde, Postschiffe, Skifahrer und weltgrößter Lachs-Erzeuger, ist ein beliebtes Reiseziel für Besucher, die eine intakte Natur, nette Menschen und Abenteuer suchen. Hinzu kommt, dass dieses wunderschöne Land auch ein lohnenswertes Ziel für Gourmets geworden ist.

Man muss den Norwegern bestätigen, dass sie sehr umweltbewusst, ressourcenschonend und nachhaltig mit ihrer Natur umgehen. Ein Beweis dafür sind die vielen Elektroautos auf den Straßen. Die Regierung unterstützt großzügig den Kauf von E-Kraftfahrzeugen, die Anschaffung der klassischen Antriebsmodelle wird uninteressant.

Mit gleichem Umweltbewusstsein wird die Fischerei, Fischzucht und Landwirt-

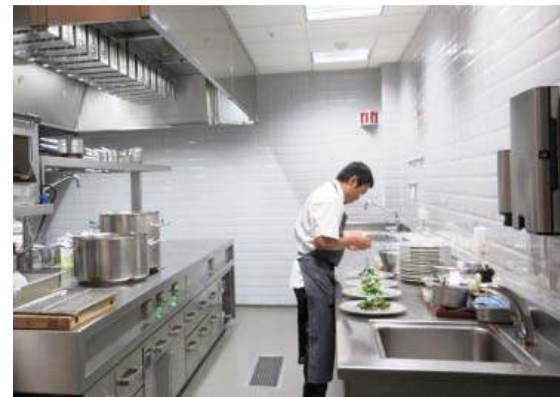
schaft betrieben. Der biologische Anbau ist schon fast selbstverständlich geworden. Die wenigen noch konventionell bewirtschafteten Höfe stellen um auf Bio-Anbau. Die Folge dieser Umstellung sind hochwertige Agrarprodukte mit mehr Geschmack und besserer Qualität.

Gesunde Ernährung und aromatische Erzeugnisse mit viel Eigengeschmack stehen hoch im Kurs bei den norwegischen Chefköchen und Gourmetrestaurants.

Die Städte Bergen und Stavanger in West-Norwegen entwickeln sich zu kulinarischen Hochburgen und das nicht erst seit der junge Andre Pettersen zum Gewinner des europäischen Bocuse d'OR 2018 in Turin wurde.

Der gerade 22 jährige Küchenchef, geboren auf den Lofoten, kocht im Restaurant MONDO in Sandnes nahe Stavanger. Das skandinavisch-stylisch – mit modernem

Ambiente – eingerichtete Restaurant, hell und mit großen Fenstern ist ein gemütlich-eleganter Platz, passend für gehobene Ansprüche und Fine Dining. Die Gäste haben einen freien Blick in die offene Küche und beobachten, meist fasziniert, die Küchenmannschaft bei der Zubereitung der Speisen.



Die offene Küche im Restaurant MONDO, Arbeitsplatz von Andre Pettersen

Seine Menus, Kreationen mit heimischen Produkten aus Bio-Anbau, verfeinert mit Kräutern und Gewürzen, sind wahre Gaumenbereicherer. Sie bestätigen die Klasse von Andre Pettersen. Der erste Stern wird nicht lange auf sich warten lassen.



Ein neuer Star am Gourmet-Horizont: Andre Pettersen Gewinner des Bocuse d'OR 2018



Ingeborg Anzjøn, private Gastgeberin im Fira Haus

Eine empfehlenswerte Erfahrung ist das Fira Haus von Ingeborg Anzjøn in Sandnes. Die charmante Gastgeberin kocht in

ihrem Privathaus für Gäste die eine persönliche Bewirtung bevorzugen.

Das Interieur ihres Hauses, im Laura Ashley Stil, lässt erst gar keine Restaurant-Atmosphäre aufkommen. Die freundliche offene Art der Gastgeberin vermittelt ein Gefühl als sein man zu Hause.

Gekocht wird was die Gäste (vor) bestellen. Das Fira Haus ist der ideale Platz für kleine Familien- oder Gruppenfeiern die ein gepflegtes Ambiente in einem Privat-



Delikate Snacks von Ingeborg Anzjøn

haus gegenüber dem eines Restaurants bevorzugen.

Veganer sind in Norwegen bestens aufgehoben. Viele Restaurants und Hotels bieten auf ihren Menukarten oder auf den Frühstücksbüffets vegane Gerichte an.

Bergen, die alte Hansestadt, ca. 200 KM nördlich von Stavanger, kann viel über die Geschichte und Entwicklung Norwegens erzählen. Restaurierte Häuser rund um den Hafen sind Zeuge des Wohlstandes früherer Zeiten, der aber auch heute noch durchaus vorhanden ist.

Die Marktstände im Hafen sind für Feinschmecker ein Paradies. Alles was in Norwegen wächst, im Meer schwimmt oder an Land gedeiht, ist tagesfrisch im Angebot. Einige Händler bereiten die Produkte verzehrfertig zu. Da läuft manchem Gast schon vor dem Genuss das „Wasser im Mund“ zusammen.

Gourmets treffen sich am Abend im Restaurant Cornelius. Das Restaurant, auf einer kleinen Schäre gelegen, ist nur mit dem Schiff zu erreichen. Schon die Fahrt dorthin ist ein kleines Abenteuer. Nach einer Menukarte fragt man vergeblich, es gibt keine. Auskunft über die Zusammen-



Hafen von Bergen mit Blick auf den Berg Fløyen, ein beliebtes Ausflugsziel

setzung, des immer 5 gängigen Menus, gibt es auch nicht. Es wird gekocht, was vom Chefkoch frisch zu kaufen war. Meistens Fisch, aber nicht nur, Fleisch gehört ebenso zum Angebot.



Frisch geangelter Seeteufel

Jeder Gang ist von feiner Qualität und auf hohem Standard. Der Service versteht es die Spannung vor den einzelnen Gängen hoch zu halten, weiß der Gast doch oft gar nicht was serviert wird. Umso erstaunter ist der Feinschmecker von der einzigartigen Qualität. Das Cornelius ist ein „Muss“ für Bergen Besucher die feines Essen zu schätzen wissen.

Auf dem alljährlichen Food-Festival in Bergen kann man feststellen, dass Essen eine immer größere Bedeutung im Leben der Norweger einnimmt. Allein die Vielfalt der neugegründeten Käsereien mit einer Palette herrlich schmeckender Kuh, Ziegen- oder Schafskäsesorten lässt ein Verkosten zum riesigen Vergnügen werden.

Mit dieser Auswahl waren die Erzeuger bei dem World Cheese Award 2018 vertreten und haben den traditionellen „Käseländern“ gezeigt was sie können.

Aber nicht nur bei der Käseherstellung



Eine beeindruckende Käsevielfalt der norwegischen Käsereien



Nur mit dem Schiff zu erreichen, Restaurant Cornelius

sind sie Experten. Circa 40 Micro Craft Beer Brauereien laden einmal im Jahr zu einer Verkostung ihrer Braukunst ein. Bier-Experten und Liebhaber aus dem ganzen Land lassen sich dieses Vergnügen nicht entgehen.

Es ist erstaunlich, wie genussvoll sich Norwegen seinen Besuchern präsentiert. Frisch, harmonisch, exzellent zubereitet sind die Gerichte. Das Land ist kulinarisch sehr gut aufgestellt und für Genussliebhaber und Connaissseure eine empfehlenswerte Destination.

Natürlich bleibt das Land auch seinen traditionellen touristischen Angeboten treu. Wer mag kann Hochseeangeln, einsame Schären mit fachkundigen Guides besuchen oder Lachse angeln in den Fjorden und Flüssen. Wandern in freier Natur, im



Frischer Kabeljau serviert im Cornelius

Winter mit Hunde- oder Motorschlitten den Winterwald erobern oder Skifahren. Nicht zu vergessen das Naturschauspiel der Polarnacht mit dem Zaubерlicht Aurora borealis.

Norwegen ist das Urlaubsland mit unzähligen Möglichkeiten, lassen Sie sich verführen.

Fotos: Anne Wantia

Info:

www.fjordnorway.com
www.corneliusrestaurant.no
www.bergenfjordadventures.com
www.bergenolfestival.no
www.norwayinsidetour.com
www.fira.no

Zwolle

Tradition und Genuss

Klaus Lenser

Zwolle, die dynamische kleine Hansestadt im Nordosten der Niederlande, ist nicht nur das kulinarische Zentrum der Region. Die Stadt ist Zeuge für die erfolgreiche Geschichte des Hanse-Bund und gehört heute zu den schönsten Städten der Niederlande.

Die mittelalterlichen, sehr gut restaurierten Häuser mit ihren prächtigen verzierten Giebeln in der Innenstadt weisen auf die erfolgreiche Vergangenheit einer ehemaligen Handels- und Kaufmannsmetropole hin.

Tradition ist hier ein Begriff der gelebt wird. Zahlreiche Museen wie das Stedelijk Museum erzählen die Geschichte von der Entstehung bis in die Neuzeit. Im Museum de Fundatie, das teilweise im ehemaligen Justizgebäude mit seinem ultramodernen Anbau, deWok, untergebracht ist, findet man Kunstwerke aus vier Jahrhunderten. Nicht weit davon entfernt befindet sich in einer ehemaligen Klosterkirche die schönste Buchhandlung Hollands.



Restaurierte Häuser aus der Hansezeit

Das Ambiente der „Waanders in de Broeren“ so heißt die Buchhandlung, ist eng verknüpft mit den klassischen Stil-Elementen der alten Klosterkirche. In dem Laden ist auch ein Café, das bevorzugt von den Studenten als Rückzugs- und Erlebnisort genutzt wird.

Dass Zwolle auch eine sehr beliebte Universitätsstadt ist erkennt man daran, dass viele junge Menschen, internationaler Herkunft, das Stadtbild prägen.

Ein geführter Stadtrundgang durch das Zentrum ist die beste Gelegenheit vieles über die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft der kleinen Metropole zu erfahren.

Bekannt geworden ist Zwolle aber nicht nur auf Grund seiner Geschichte. Gourmets, Feinschmecker und Genießer wissen das vielfältige, hochwertige kulinarische Angebot der Stadt zu schätzen. Eine große Auswahl feiner Restaurants, wie sie selten in einer kleinen Stadt zu finden sind, macht die Wahl zur Qual. Eines ist sicher, die Chance enttäuscht zu werden ist nicht sehr groß.

Der jedes Jahr stattfindende Bauernmarkt wird von tausenden Gästen – auch aus Deutschland – besucht. Hier erfährt man alles über die neueste Entwicklung der Gourmetszene.

Parallel zu dem Bauernmarkt (Boeren-



Früher eine Klosterkirche, heute Hollands schönste Buchhandlung



Köstliche Desserts gabs natürlich auch



markt) findet seit einigen Jahren die „ChefsRevolution“, die wichtigste Veranstaltung für Hollands Küchenköche, statt. Die berühmtesten Küchenköche sind hier vertreten, ebenso präsentieren Hersteller für Küchenausstattung ihre neuesten Innovationen.

Die ChefsRevolution ist nicht nur eine Kochshow, Ernährungswissenschaftler, Mediziner, Biologen bereichern mit ihren

Vorträgen zur gesunden Ernährung das Programm.

Veranstaltet wird dieser Event von Port Culinaire, die Organisation obliegt Jonny Boer, er ist der erste Küchenchef in Holland, der mit 3 Sternen ausgezeichnet wurde.

Heute gibt es noch zwei weitere Küchenchefs denen diese Ehrung zuteil wurde.



3-Sternechef Jonnie Boer

Jonny Boer, steht im Restaurant „de Librije“, unterstützt von seiner Frau Thérèse, am Herd. Das Restaurant, mit angeschlossenen Hotel, ist in einem ehemaligen Frauen-Gefängnis untergebracht. Das stilvolle Ambiente, entwickelt nach den Ideen von Thérèse Boer, ist elegant, gemütlich und innovativ (siehe Ausgabe 1/2 - 2018 Gour-med).

Gourmets und alle die in Zwolle genießen möchten sollten einen Besuch im „de Librije“ nicht versäumen.

Fotos: Stadt Zwolle, Klaus Lenser



... anlässlich der ChefsRevolution

Stadt Zwolle:
www.hanzestadzwolle.nl

ChefsRevolution:
www.chefsrevolution.com

Restaurant de Librije/ Jonny Boer ***
www.librijeswinkel.nl



Myanmar Teil 2

Auf der Suche nach Nirwana

Klaus Lenser

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen die burmesische Metropole Yangon vorgestellt. Unsere Reise geht weiter Richtung Mandalay, der zweitgrößten Stadt Myanmars, in der gleichnamigen Provinz. Viele Touristen kommen nach Mandalay um von dort aus in andere Landesteile weiter zu reisen. Schade. Mandalay, eine ehemalige Königsstadt, erzählt viel über Myanmar und seine Geschichte.

1857 von König Midon gegründet wurde Mandalay Stadt des Handwerks und

Goldstadt genannt. In vielen kleinen Betrieben werden bis heute die handwerklichen Fähigkeiten einheimischer Arbeiter genutzt um feine Gold- und Silbergegen-



Handgefertigte Silberkunst aus Mandalay

stände herzustellen. In den, immer noch zahlreichen, Goldwerkstätten wird das mit dem Hammer per Hand geschlagene hauchdünne Blattgold zur Verarbeitung für die Dächer der zigtausend Pagoden hergestellt.

Die Arbeiter bekommen ein 24 Gramm schweres Goldblatt das zu einem mikrodünnen Blättchen gehämmert wird.

Silberschmieden, Webereien, Zigarren-Manufakturen prägen das Stadt- und Straßenbild. Besucher sind willkommen, niemand stört, einige Werkstätten haben zur Straßenfront kleine Läden und verkaufen ihre handgemachten Produkte direkt an die Passanten.

In der Stadt gibt es noch einige der herr-



Farbenfrohe handgewebte Stoffe stehen hoch Kurs

lichen alten Häuser. Leider sind von den kunstvoll verzierten Teakholzhäusern nicht mehr viele erhalten. Im zweiten Weltkrieg, bei den Kämpfen der Briten gegen die Japaner und durch viele spätere Feuer in der Stadt, wurden die meisten zerstört.

Erstaunlich, wie eine neue gastronomische Entwicklung auf den wachsenden Tourismus reagiert. In vielen kleinen Gasthäusern wird original burmesische Küche mit regionalen Produkten aus Bio-Anbau serviert. Oft sind es Neugründungen, bei uns würde man sie „Start Ups“ nennen, von Hausfrauen, die ihre Kochfähigkeiten nutzen um Geld zu verdienen. Der Staat fördert diese Initiativen und unterstützt die Hausfrauen bei der Ausbildung junger Menschen, die den Kochberuf lernen wollen.

Diese Restaurants sind nicht mit den sonst in Asien üblichen Straßenküchen zu verwechseln, es sind ganz normale Restaurants mit Standards unserer Gasthäuser von vor 40 Jahren. Sauber und gepflegt mit ebensolchen Toiletten. Manches Mal ist es das Wohnzimmer einer Familie wo man mit köstlichen burmesischen Speisen „von Mama gekocht“, verwöhnt wird. „Ma Mas Guest House“ ist so ein typisches Restaurant.



Hier kann man nicht nur vorzüglich essen, es gibt auch Gästezimmer, in denen man gut und preiswert übernachten kann. Die



„Lady“ Win Thein Myint (l.) mit ihrer Küchenassistentin

Gründerin und Besitzerin von „Ma Ma“ ist eine wirkliche Lady, die sehr verehrt wird und in einem hohen Alter, das man höflicherweise nicht mehr erwähnt.

„Lady“ Win Thein Myint steht heute noch am Herd, unterstützt von ihrer Tochter Su Su und einigen Kochschülerinnen die von den beiden ausgebildet werden. Wichtig ist ihnen, authentische regionale Gerichte auf den Teller zu bringen.

Gestärkt geht es weiter Richtung Bagan, in die Region der Pagoden und Tempel. Das buddhistische Myanmar ist Erbe von zigtausend Tempeln aus mehr als 4000 Jahren Buddhismus. Die Religion ist allgegenwärtig. Sie beeinflusst das Leben der Menschen wie es kaum in einem anderen asiatischen Land vorkommt. Der starke Glaube ist geprägt von Toleranz und Weltoffenheit. Burmesen sind immer freundlich, offen, hilfsbereit und fröhlich. Buddha wird verehrt und ist das große Vorbild für das eigene Leben, mit Buddha auf dem Weg ins Nirwana.

Viele Buddhisten wünschen sich nichts sehnlicher, als das Nirwana zu erreichen. Sie sehen im Leben vor allem das große Leid, das sie mit jeder Wiedergeburt aufs Neue ertragen müssen. Buddhisten glauben, dass nur die Erkenntnis aller Dinge sie vom Leid befreien und sie ins Nirwana führen kann.

Viele Kultstätten sind ein Glaubensbekenntnis. Ein bedeutender Teil der Geschichte dieses Landes ist die ehemalige Königsstadt Amarapura. Hier befindet sich die ca. 1200 m lange U-Bein-Brücke, die eine Verbindung zu den Ufern des Taungthaman Sees ist. Gebaut wurde die Brücke 1851 aus den Restbeständen eines alten Königspalastes. Heute ist sie ein beliebtes Ausflugsziel für Burmesen und Touristen.

In dem naheliegenden Mahagandaryon Kloster, heute eine buddhistische Universität, kann man den Alltag der Mönche erleben. Junge Männer die hier studieren sind später als Buddha-Lehrer an

den Schulen tätig. Alles ist offen in dem Kloster, Fremde dürfen alles anschauen. Bei Interesse dürfen Touristen bei der täglichen Speisung der Mönche anwesend sein. Die gesamte Versorgung mit Lebensmitteln stammt aus Spenden. In riesigen Töpfen, groß wie mittlere Braukessel, wird das Essen zubereitet. Touristen aus den „Wohlstandsländern“ sind erstaunt und verwundert über die Genügsamkeit der Mönche, die gutgelaunt, wenn auch in schweigender Andacht, ihre Speisen verzehren.



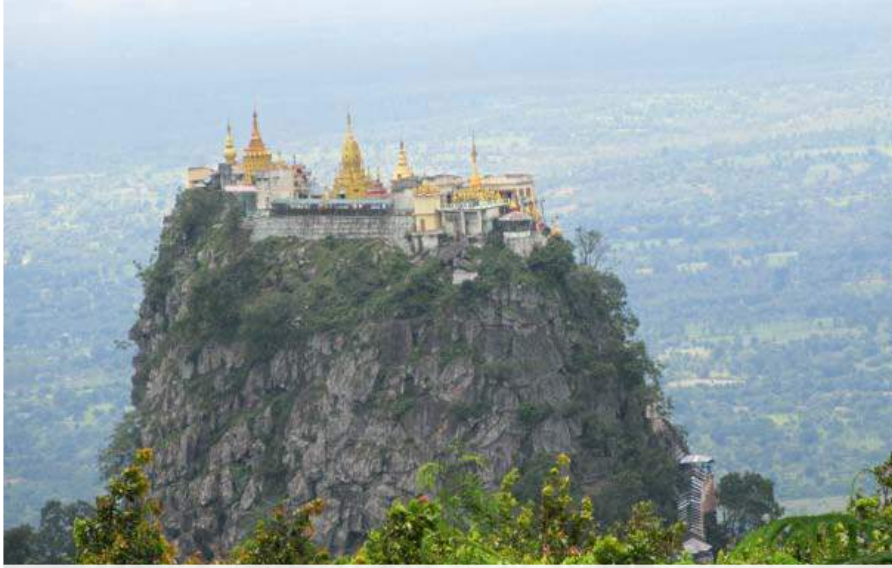
Eher versteckt, der Hinweis auf die Schildkrötenfarm in Minsontaung

Naturschutz und Nachhaltigkeit haben in Myanmar einen hohen Stellenwert. Auf dem Weg von Mandalay zu dem Mount

Sternschildkröten, zwei Monte alt



Popa gibt es eine Schildkrötenfarm, die wirkungsvoll den Erhalt und die Aufzucht der nur hier lebenden Sternschildkröten betreibt. Die Farm wird unter anderem von World Wildlife unterstützt.



Blick vom Mount Popa Resort auf die Mount Popa Taung Kalat Pagode

Der Mount Popa, ein nicht mehr aktiver Vulkan, ist mit seinen fast 1600m eine der höheren Erhebungen in der Region. Inmitten dieses dschungelähnlichen Regenwaldes liegt das Mount Popa Resort. Ein 5 Sternehotel mit, wenn nicht gerade Nebel oder Regenwolken den Blick be-

Erstaunt stellt man fest, dass Statik, stabiles Baumaterial, architektonisches Wissen, Kreativität bei der Umsetzung des buddhistischen Glaubens in Bauwerke, keine Erfindung der Neuzeit ist.

Eine der bedeutendsten Pagoden in Ba-



Bagan: Die Ananda Dhammayangyi Pagode, die berühmteste in Myanmar

hindern, einer herrlichen Aussicht zum Mount Popa Taung Kalat, auf dessen Spitze sich die Pagode Tuyin Taiung befindet. Allein der Gedanke, welche Mühe es gemacht haben muß, das Baumaterial für die Pagode hier hoch zu schaffen, lässt die Besucher voller Hochachtung die fantastische Aussicht genießen.

Von hier sind es noch ca. 50 KM in die Stadt der zigtausend Pagoden, Bagan. Eine kleine, von Touristen stark frequentierte Metropole, in der sich alles um die Kultstätten der historischen Geschichte des Landes dreht. Mehrere tausend Pagoden, von klein bis riesig, sind Zeugen der religiösen und kulturellen Vergangenheit.



Pagode mit zerstörter Kuppelspitze, Auswirkung des Erdbebens 2016



Die Kuppelspitze

gan ist die Ananda Dhammayangyi Pagode. Dieses prachtvolle Bauwerk ist eine Pilgerstätte für gläubige Burmesen. Aber auch Touristen kommen her um diesen imposanten Bau zu besichtigen und zu bewundern.



Im Umland von Bagan gibt es hunderte Pagoden

Phantasievoll werden Traditionen und Regeln des Buddhismus in Form gebracht und durch kunstvolle Stuckarbeiten an den Pagoden weitergegeben. Man könnte fast sagen ein Lehrpfad für die Suche nach Nirwana.

Leider wurden bei einem Erdbeben 2016 einige der großen Tempel teilweise zerstört. Die Regierung bemüht sich die Gebäude wieder zu restaurieren, aber wie so oft fehlt das nötige Kapital. Die UNESCO hat für die denkmalgeschützten Pagoden Hilfe zugesagt, aber leider reicht das nicht aus um alle geschichtsträchtigen Bauten schnell wieder aufzubauen.

Myanmar, das Land voller mystischer Entdeckungen, mit einer noch weitgehend intakten Natur und Menschen die von einer ausgesprochenen Höflichkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft ge-



Exotische Früchte auf dem Bauernmarkt im Dorf Popa am Fuße des Mount Popa

prägt sind, ist auf dem richtigen Weg zu einem der schönsten, noch wenig überlaufenen Reiseziele Mittelasiens zu werden. Helfen Sie mit, dass es so bleibt und schützen Sie bei Ihrer Reise nach Myanmar das kulturelle Erbe dieses Landes.

Für Gourmets haben wir noch eine Empfehlung. Neben dem SEEDS (s. Ausgabe Gour-med 7/8-2018) ist das berühmte französische Restaurant „Le Planteur“, Einheimische nennen es auch „Le Blounde“, einen Besuch wert.

Im „Le Blounde“ wird schon seit vielen Jahren hohe französische Kochkunst zelebriert. Das Restaurant im eleganten Ambiente, mit französischem Flair, war

einst der Treffpunkt von Diplomaten, Politikern, Stars und Sternchen. Heute ist dort der neue Mittelstand des Landes zu Gast und natürlich Gourmets aus aller Welt, die den immer noch sehr guten Ruf des Restaurants zum Anlass für ein exzellentes Dinner nehmen.

Gäste, die dem Weingenuss frönen möchten, finden in der Wine Bar des Le Planteur eine große Auswahl internationaler Spitzengewächse.

Wer den British Way of Life bevorzugt ist im HIGH TEA Room gut aufgehoben, das zelebrieren der traditionellen English Tea Time ist ein stilvolles Erlebnis bei dem sich gut entspannen läßt.

Myanmar wird der Hotspot Asiens für Touristen die das Unentdeckte und Ursprüngliche mögen. Fahren Sie hin und kommen Sie so begeistert zurück wie alle Besucher dieses schönen, etwas mystischen Landes.

Mingalabar, bis bald in Myanmar.

Fotos: Klaus Lenser

Buchen können Sie die Reise über:
Erlebe Fernreisen
 Peterstr. 88
 D 47798 Krefeld
 Tel.: 02151-3880-0
www.erlebe-fernreisen.de

Yangon
 KHIRI (www.khiri.com)

Restaurant Le Planteur
 Tel.: +95 99797 13840
 E-Mail: info@leplanteur.net
www.leplanteur.net

Hotels:
Mandalay
 Mercure Mandalay Hill Resort
 Tel.: +95 2 403 56 38
www.mercuremandalayhillresort.com

Bagan
 Villa Bagan
 Tel.: +95 61 246 40 49
www.villabagan.com

Mount Popa Resort
www.popamountain.htoohospitality.com/contact

Eine der vielen Köchinnen die in ihrem Privathaus für Gäste kochen



Restaurant Le Planteur (Le Blounde) Garten- und Inside-Restaurant



Rheingau Gourmet & Wein Festival

Zwei Veranstaltungen mit besonderem Genusserlebnis

Simon Stirnal und Ralph Bos laden ein zu TRÜFFEL & FERRARI

Am 28.02.2019 essen Sie echte Trüffel, präsentiert von Ralph Bos, – dem Trüffel-Experten schlechthin. Gourmets bezeichnen ihn als Trüffelpapst. Eine Bezeichnung die es auf den Punkt bringt. Es gibt wohl niemand in Deutschland der mehr über Trüffel weiß als er. Dieses außergewöhnliche Genusserlebnis startet mit einem Empfang im Begrüßungszelt (ab 11.30 Uhr) mit Geldermann Brut und Amuse Gueules / alkoholfreie Frucht-Seccos.



„Trüffelpapst“
Ralph Bos

Chefkoch des Hauses Simon Stirnal bereitet ein 4 Gang Menu mit ausgesuchten Trüffeln aus dem Périgord und Italien, die zu den exklusivsten, seltensten und teuersten der Welt gehören. In einer spannenden Exkursion durch die Aromenwelt der Trüffel führt sie Ralf Bos in die Welt dieser besonderen, im Verborgenen wachsenden Pilze. Er wird das „Mysterium der Trüffel“ mit seinen Geheimnissen aufklären.



Simon Stirnal, Küchenchef im
Kronenschlösschen

Der Mythos FERRARI begann 1902, als Giulio Ferrari den Traum hatte, im Trentino einen Wein zu schaffen, der es mit

den besten französischen Champagnern aufnehmen kann. Matteo Burani präsentiert als Aperitif Ferrari Metodo Classico Maximum Trento DOC Brut, anschließend zum Menu Ferrari-Spezialitäten.

Durch die Veranstaltung führt Sie kein geringerer als Hendrik Thoma, Deutschland bekanntester Master Sommelier.



Desserts der 1. Liga von:
Ted Steinebach ...

Am Abend des 28.02 erleben Sie ein Dinner mit außergewöhnlichen Geschmacksharmonien aus der Welt der Pâtisserie. Die drei Stars der Delikatessen, Matthias Mittermaier, Birgit Wieland und Ted Steinebach bereiten ein Dinner, wie Sie es noch nie gegessen haben



... Birgit Wieland

Die drei Pâtissiers präsentieren in einem Menu jeweils drei Gänge aus insgesamt 9 raffinierten kleinen & feinen süß-salzigen Gängen zu himmlischem Hochgenuss.

Der Abend beginnt mit einem Empfang im Begrüßungszelt (ab 19.00 Uhr) mit Geldermann Brut und Amuse Gueules / Aperitif Champagner Charles Heidsieck am Tisch / alkoholfreie Frucht-Seccos von



... Matthias Mittermaier

Van Nahmen / Menü in 9 Gängen / „coole Drinks“ zu jedem Gang / S. Pellegrino & Aqua Panna / Lavazza Cafe. Ab 23.00 Live Music im Bistro, am Piano „Dr. Feelgood jr.“

Dieser Abend wird mit den raffinierten Spezialitäten für Gourmets ein Erlebnis der Sinne.

Fein abgestimmte „coole Drinks“ begleiten jeden Gang. Der Gala-Abend wird am Tisch eröffnet mit dem Champagner Charles Heidsieck Brut Réserve. Moderiert wird die Veranstaltung von Patrick von Vacano.

Weitere Highlights des Rheingau Gourmet & Wein Festival lesen Sie in der Dezemberausgabe der **Gour-med**.

Fotos: Udo Grimberg, Simon Stirnal,
Ted Steinebach, Matthias Mittermaier,
Birgit Wieland

Kartenbestellung über:
Hotel Kronenschlösschen
Rheinallee

65347 Eltville-Hattenheim
Tel.: +49 (0)6723 640

E-Mail: info@kronenschloesschen.de
www.rheingau-gourmet-festival.de
www.kronenschloesschen.de

Kulinarischer Erntedank im Bülow Palais Dresden

Jedes Jahr ein großes kulinarisches Ereignis



Benjamin Biedlingmaier im vergangenen Jahr bei ihm Gastkoch war.

Unter den anwesenden Weingütern waren große Namen wie Geheimer Rat Dr. von Bassermann-Jordan aus der Pfalz und Inama, der Soave-Spezialist aus Italien. Auch Mathias Meimberg, bester Jungwinzer Frankens, sowie das naturnah wirtschaftende Pfälzer Weingut Hörner, das sich auf Sauvignon blanc und Burgunder spezialisiert hat, stellten sich vor. Den musikalischen Rahmen schaffte der Heidelberger Pianist Harald Krüger mit seiner Band „Krüger Rockt!“ und authentischem Rockabilly-Sound der 1950er Jahre. Kinder waren, wie in jedem Jahr, herzlich willkommen. Dank einer Kinderbetreuung konnten sich die Gäste ganz dem Genuss hingeben.

Sterneköche, Spitzenwinzer, Rock 'n' Roll: Das Kulinarische Erntedankfest 2018 im Hotel Bülow Palais Dresden ist eine Institution. Immer zum Sommerende laden der Küchenchef des Hauses, Sternekoch Benjamin Biedlingmaier, sowie Sommelière und Restaurantleiterin Jana Schellenberg herausragende und oftmals befreundete Köche und Winzer sowie leidenschaftliche Feinschmecker zu einer Küchenparty der Extraklasse. An mehreren Kochständen im Haus – im Wintergarten, im Bistro, in der Küche – bereiten Biedlingmaier und die Gastköche einen Sonntagnachmittag lang unter den Augen der Besucher warme und kalte Raffinessen zum sofortigen Genießen zu. Die Winzer schenken dazu ihre Weine aus. Es ist ein ausgesprochen lockeres Format. Man flaniert, probiert, kommt ins Gespräch.



Benjamin Biedlingmaier (r.) mit Sous Chef Sebastian Bellmann (l.)

Feinschmeckerfest mit internationalen Gästen

In diesem Jahr reisten unter anderem die Sterneköche Steffen Szabo (Hotel Goldene Traube, Coburg) und Philipp Liebisch (Hotel Bei Schumann, Kirschau) an. Beide gehören wie Biedlingmaier einer jungen

Generation von Sterneköchen an, die mit neuen Ideen frischen Wind in die Szene bringen und damit auch ein jüngeres Publikum an die Spitzengastronomie heranzuführen. Außerdem kochte Malte Schreiber, Küchenchef des Restaurants Berlin Capital Club am Gendarmenmarkt, für die Festbesucher im Bülow Palais, nachdem

Fotos: Konstanze Schneider, Sylke Scholz

Relais & Châteaux Hotel Bülow Palais
Königstraße 14
01097 Dresden
Tel.: +49 (0)351 - 80030
E-Mail: info.palais@buelow-hotels.de
www.buelow-palais.de

Die 50 besten Köche Deutschlands 2018

Viele Überraschungen, sechs Newcomer und ein sensationeller Wechsel an der Spitze



Kevin Fehling, Joachim Wissler und Tim Raue

Über 3.500 Mitarbeiter/innen der deutschen Gastronomie haben in einem zweistufigen Verfahren zuerst die besten Köche des Landes nominiert, um im Anschluss unter den 50 Meistnominierten für ihre Favoriten zu voten.

Damit sind die Germany's 50 BEST CHEFS der größte und härteste Award für Deutschlands Spitzenköche. Allein schon die Aufnahme in die begehrte Liste ist eine der allerhöchsten Ehren und Auszeichnungen des Landes. Zusätzlich dient die Liste auch als „der“ ultimative Insider-guide für nationale und internationale Genießer und Gourmets, die ständig auf der Suche nach dem Außergewöhnlichen sind und sich bei der nächsten Restaurantwahl auf die fachliche Bewertung tausender Gastronomiemitarbeiter verlassen wollen.

Die Verkündung der Platzierung erfolgte

auch dieses Jahr wieder auf den CHEFDAYS Germany in Berlin. Die CHEFDAYS sind eines der größten Foodsymposien



Clemens Rambichler, Aufsteiger des Jahres

Europas, auf welchem mehr als 50 der besten, kreativsten und bekanntesten Spitzenköche aus der ganzen Welt – wie z.B. Andre Chiang (Taiwan), Mauro Colagreco (Argentinien, Restaurant Mirazur in Frankreich, #4 der The World's 50 Best Restaurants), Tim Raue (Restaurant Tim Raue), Ángel Leon (Spanien, Restaurant Aponiente) den über 3.000 aus ganz Europa angereisten Köchen ihre neuesten Gerichte, Techniken, Konzepte und Ideen präsentierten sowie exklusive Einblicke in ihre aktuellsten sowie außergewöhnlichen Kreationen gewährten und über die Zukunft der Küche und Gastronomie diskutierten.

Germany's 50 best Chefs 2018 im Überblick

Den absoluten Bombenerfolg feierte Spitzenkoch Kevin Fehling vom Restaurant The Table in Hamburg. Er hat es geschafft Platzhirsch Joachim Wissler vom ersten Platz zu verdrängen und führt nun die Liste an. Tim Raue, Restaurant Tim Raue, Berlin, ist weiterhin auf Platz 2, Joachim Wissler, Restaurant Vendôme, wurde zum ersten Mal vom Platz 1 verdrängt und liegt nun auf Platz 3. Der höchste Aufsteiger: Clemens Rambichler, Sonnora, Dreis von 0 auf #20.

6 Neueinstiege:

- Clemens Rambichler (#20, Sonnora, Dreis)
- Boris Rommel (#27, Gourmet Restaurant Le Cerf, Marlenheim) Björn Swanson (#37, Golvet, Berlin)
- Christoph Rainer (#47, Luce d'Oro, Krün)
- Lars Keiling (#48, Keilings, Bad Ben-heim)
- Yves Ollech (#50, Essigbrätlein, Nürnberg)

Fotos: Rolling Pin, Waldhotel Sonnora

www.chefdays.de

Spa & GolfResort Weimarer Land ausgezeichnet

Thüringer Tourismuspreis geht ins Weimarer Land



In der Weimarahalle fand die Verleihung des Thüringer Tourismuspreises statt. In der Kategorie „Angebot & Qualität“ erhielt in diesem Jahr das Spa & GolfResort Weimarer Land in Blankenhain die Trophäe.

Im Rahmen der Tourismusstrategie 2025 hatte Thüringens Wirtschaftsminister Wolfgang Tiefensee bereits im vergangenen Jahr erklärt: „Unser primäres Ziel ist weniger die Steigerung der Ankünfte und Übernachtungen. Entscheidend ist die Steigerung des Umsatzes in den Betrieben.“ Viel zu oft werde die Strategie verfolgt, mit niedrigen Preisen Gäste anzulocken.

Das Projekt „Spa & GolfResort Weimarer Land“ ist somit perfektes Vorzeigebispiel einer gelungenen Tourismusoffensive und erhält zurecht den Preis in der Kategorie „Angebot & Qualität“. Neben dem wirtschaftlichen Mehrwert und der Schaffung von Arbeitsplätzen in der Re-

gion wurde hierbei auch eine völlig neue Zielgruppe von Reisenden für Thüringen erschlossen.

Inhaber und Gastgeber Matthias Grafe nahm den Preis gemeinsam mit Hoteldirektor Mark. A. Kühnelt entgegen. Beide betonten, dass zum Erfolg des Konzeptes zu großen Teilen das Engagement und die Leidenschaft der Mitarbeiter beigetragen haben. „Unsere Mitarbeiter füllen die Idee eines perfekten Urlaubsdomizils ja erst mit Leben. Die Auszeichnung gebührt also dem gesamten Team – und zwar jedem Einzelnen“.

Foto: Spa& GolfResort Weimarer Land

Spa & GolfResort Weimarer Land
Weimarer Straße 60
99444 Blankenhain
Tel.: +49 36459 6164-0
E-Mail info@spahotel-weimar.de
www.golfresort-weimarerland.de

Tradition trifft Trend – Table 8 im The Mulia Bali

Ob mit trendigen Lokalen wie „Hu-tong“ und „Chois“ oder auch dem Revival der „Imperial chinese Cuisine“ – die chinesische Streetfood- und auch Gourmetküche macht von sich reden, denn sie erfindet sich ständig neu, ohne ihre Wurzeln zu vergessen. Internationales Paradebeispiel ist das „Table8“, eines der neun Restaurants und Bars im Luxusresort „The Mulia Bali“. Denn hier dinieren die Gäste wahrhaft royal: Das Interieur ist den Palastgemächern der chinesischen Kaiserin „Dowager Ci Xi“ nachempfunden. Zwischen Porzellanpagoden und Palisander-Möbeln können sogar ihre Kunstwerke bestaunt werden!

Auf der Karte stehen neben Siu Mai, den gedämpften Hackbällchen im Wan-Tan-Blatt, auch Drei-Pilze-Suppe, saftige Dumplings und handgezogene Reisnudeln, feinstes Beef Tatar mit Szechuanpfeffer und Kimchi oder luftige Buns. Ein innovativer Geheimtipp ist „Budda jumps



over the wall“, eine exquisite Hühnersuppe mit Gemüseeinlage. Knusprig geröstetes Spanferkel oder Hefeklößchen mit gebackenen Garnelen und Hoisin-Sauce begeistern Gaumen und Auge gleichermaßen, denn alle Gerichte werden an offenen Kochstationen live zubereitet – getreu dem Motto „Der Weg ist das Ziel“, wie schon Konfuzius wusste!

Foto: The Mulia

Hotelinformationen unter
www.themulia.com oder unter der
Tel.: (62 361) 301 7777

Die besten Öle und Essige zur Genusserhöhung

Eine aromatische Kooperation von Pödör und Zurheide Supermärkten



Thomas Bühner, Pödör Markenbotschafter

Thomas Bühner, der auch Markenbotschafter der Pödör Produkte ist, verwöhnte die Gäste mit einem 5 Gang Menu. Das war schon ein besonderes Erlebnis. Wo sonst wird man in einem Supermarkt von einem 3 Sterne-Küchenchef verwöhnt.

Die hochwertigen Pödör Produkte, viele sind Bio zertifiziert, sind aus dem Feinkostbereich nicht mehr wegzudenken. Gourmetköche in ganz Europa nutzen die Öle und Essige für die Zubereitung ihrer Menus.

Alle Pödör Produkte erfüllen strengste Qualitätsansprüche und garantieren den Erhalt der gesunden und ungesäuerten Fettsäuren. Details zu den Ölen, so wie Frucht-Balsamicos und Essigen und die

Thomas Bühner – 3 Sternekoch – ist begeistert von dem frisch gepressten Öl.

Deutschlands kleinste Öl-Pressen erfreut Kunden und Geschmacksexperten in einem Supermarkt der Firma Zurheide Feine Kost in Düsseldorf an der Berliner Allee unweit der Kö.

Der Meisterkoch schaut fast sinnlich auf den Pressvorgang. Man kann sehen wie sehr ihn der Pressvorgang in seinen Bann zieht. Schwärmerisch erklärt er den feinen Geruch der ätherischen Öle den um ihn stehenden Kunden in der Feinkostabteilung und hat auch gleich spontane Ideen zu welchen Speisen die Öle sich besonders schmackhaft verarbeiten lassen. Es spielt keine Rolle welche Frucht zu Öl gepresst wird. Ob Nüsse, Oliven oder Fruchtkerne, zu jedem gewonnenen Öl fällt ihm sofort ein wozu es gut passen würde.

Ermöglicht hat dieses besondere Erlebnis die Firma Pödör Premium Öle & Essige. Anlass war eine kulinarische Gala im

Zurheide Supermarkt, im Crown Haus in Düsseldorf, organisiert und unterstützt von Pödör.



Rest von ausgepressten Pistazien



Genussexperten:
Helga Wachtmeister (Pödör)
und Thomas Bühner

nächsten Termine der Genuss-Galas in den Zurheide Supermärkten erfahren Sie hier:

PÖDÖR Deutschland
Lindenstr. 34
41515 Grevenbroich
www.podoroee.de

Fotos: Klaus Lenser

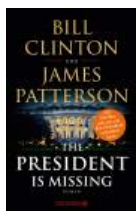


1.000 Redewendungen und Sprüche, die aus dir einen Engländer machen

Don't get me wrong

Brian Brennan, Rosa Plana
PONS GmbH
286 Seiten, 12,00 Euro
ISBN: 978-3-125-62083-4

So sagen es die Engländer! Wecke den Engländer in dir: 1.000 gängige Redewendungen und Sprüche – von gehoben bis umgangssprachlich, von brav bis vulgär. Endlich leicht und locker sprechen: Die Bezeichnungen für die Familienmitglieder (grandmother, brother-in-law, second cousin, niece und nephew) kennst du im Schlaf, aber die englischen Entsprechungen für Redewendungen wie „kein Wunder“, „das ist mir schnuppe“ oder Sprichwörter wie „besser spät als nie“ und „Ende gut, alles gut“ hast du immer noch nicht parat? Passgenau für dich: DON'T GET ME WRONG! gibt dir all die Redensarten an die Hand.



Politischen Thriller erster Güte

The President Is Missing

Bill Clinton
Droemer
480 Seiten, 22,99 Euro
ISBN: 978-3-426-28197-0

Angst und Ungewissheit halten die Nation in ihrem Würgegriff. Gerüchte brodeln – über Cyberterror und Spionage und einen Verräter im Kabinett. Sogar der Präsident selbst gerät unter Verdacht und ist plötzlich von der Bildfläche verschwunden. In der packenden Schilderung dreier atemberaubend dramatischer Tage wirft »The President Is Missing« ein Schlaglicht auf die komplizierten Mechanismen, die für das reibungslose Funktionieren einer hoch entwickelten Industrienation wie Amerika sorgen, und ihre Störfähigkeit. Gespickt mit Informationen, über die nur ein ehemaliger Oberbefehlshaber verfügt, ist dies wohl der authentischste, beklammerndste Roman jüngerer Zeit.



Eintauchen in die Welt der japanischen Maifa

Das Jahr der Katze

Christoph Peters
Luchterhand Literaturverlag
352 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-630-87476-0

Ein ungewöhnlicher Thriller in der Tradition eines Cormac McCarthy oder Quentin Tarantino und das faszinierende Panorama einer bizarren japanischen Unterwelt, die noch immer die Traditionen der Samurai-Zeit beschwört, auch wenn ihre goldene Zeit längst der Vergangenheit angehört. Früher verstand sie sich als eine ehrenwerte Gesellschaft. Heute ist japanische Yakuza zunehmend eine Organisation gewöhnlicher Krimineller, verwickelt in Drogenhandel und schmutzige Immobiliendeals. Staat und Polizei haben die jahrhundertlange Toleranz und Koexistenz aufgekündigt und der Yakuza den Kampf angesagt.

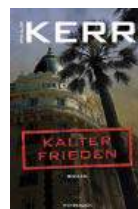


500 Redewendungen und Sprüche, die aus dir einen Italiener machen

Acqua in bocca

Roberto Bortoluzzi
PONS GmbH
192 Seiten, 12,00 Euro
ISBN: 978-3-125-62086-5

Sie wollen etwas Bestimmtes auf Italienisch sagen, haben aber das Gefühl, dass Ihnen all das, was Sie gelernt haben – die Grammatik und die ganzen Vokabeln –, nicht so viel bringt, um es natürlich und locker „rüberzubringen“? Vielleicht fragen Sie sich auch, warum Ihr Italienisch nach so vielen Lernjahren immer noch „wie aus dem Lehrbuch“ klingt? Die Bezeichnungen für die Familienmitglieder (padre, fratello, zio, nonna, nipote und cugino) kennen Sie im Schlaf, aber die italienischen entsprechenden Redewendungen für „hammergeil, Hals- und Beinbruch“ oder Sprichwörter wie „Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.“ Und „Es ist leichter gesagt als getan“ haben sie immer noch nicht parat. ACQUA IN BOCCA! gibt Ihnen all die Wendungen in die Hand, mit denen Sie sich gewandter, treffender und natürlicher ausdrücken und ihr Italienisch zum Glänzen bringen können. Im direkten Vergleich des Italienischen mit dem Deutschen können Sie interessante sprachliche Feinheiten entdecken.

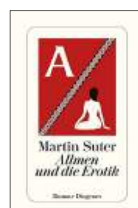


Packender Spionagethriller

Kalter Frieden

Philip Kerr
Rowohlt
400 Seiten, 22,95 Euro
ISBN: 978-3-80520-330-2

Französische Riviera 1956: Es ist einsam geworden um Bernie Gunther. Um sich vor seinen vielen Feinden zu verstecken, heuert er als Concierge in einem Grandhotel an der Côte d'Azur an. Als eine höchst attraktive Engländerin ihn bittet, ihr Bridge beizubringen, erfüllt er ihren Wunsch daher nur zu gern. Aber die junge Frau verfolgt ihre eigenen Pläne: Sie will über das Kartenspiel Zugang zu dem Schriftsteller W. Somerset Maugham bekommen, der ebenfalls an der Riviera lebt. Auch Bernie lernt Maugham kennen und wird bald von ihm um Hilfe gebeten, denn der Schriftsteller wird erpresst.



5. Band aus der Allmen Buchreihe

Allmen und die Erotik

Allmen und die Erotik
Diogenes
272 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-257-07033-0

Nicht nur Gefällig-Harmloses lässt sich in edles Porzellan gießen, sondern auch Deftig-Anzügliches in vollendeter Kunst. Allmen und Carlos geraten an einen geheimen Schatz wertvoller Porzellanfiguren für Liebhaber der expliziten erotischen Darstellung. Ein Fall, der sie gehörig ins Schwitzen bringt. Denn sie ermitteln nicht ganz freiwillig. Ein erpresserischer Komplize hat sie in der Hand.

Mövenpick Hotels & Resorts eröffnet luxuriöses Strandresort in Hua Hin, Thailand



Mövenpick Hotels & Resorts eröffnet das Mövenpick Asara Resort & Spa Hua Hin, ein stilvolles Strandhotel direkt am Meer mit Blick auf den Golf von Thailand. Das Fünf-Sterne-Hotel – zuvor als Asara Villa & Suite Hua Hin geführt – wurde komplett renoviert und neu gestaltet.

Das luxuriöse Resort verbindet modernes Design mit traditionellem Thai-Charme in einem erstklassigen Strand-Spot, umgeben von üppigen tropischen Gärten und grosszügigen Pools.

Das Hotel bietet 96 private Suiten und Pool-Villen und ist eine wahrhafte Oase der Ruhe. Es liegt nur zehn Minuten vom Zentrum von Hua Hin und zwei Autostunden von Bangkok entfernt.

„Hua Hin ist eines der begehrtesten Strandziele Thailands, und wir freuen

uns sehr, ein so beeindruckendes Resort an diesem goldgelben Küstenstreifen zu managen“, sagt Mark Willis, Präsident Asia von Mövenpick Hotels & Resorts. „Unserer Philosophie entsprechend, unseren Gästen unvergessliche Momente zu beschern, kombiniert mit Thailands berühmter Gastfreundschaft und der spektakulären Strandlage des Resorts, werden wir hier ganz besondere Erlebnisse für jeden Besucher schaffen.“

Die 120 Quadratmeter großen Suiten des Resorts bieten einen eigenen Balkon oder eine Terrasse mit Liegen sowie ein Badezimmer mit Regendusche im Innen- und Außenbereich und Badewanne. Die Villen mit einem oder zwei Schlafzimmern sind 150 oder 200 Quadratmeter groß und verfügen über luxuriöse Wohnbereiche, große Terrassen und private Pools.

Für das ultimative tropische Lifestyle-Er-

lebnis bietet eine 400 Quadratmeter große Villa direkt am Strand, drei separate Pavillons mit zwei Schlafzimmern, einen eigenen Strandbereich, eigener Terrasse und einen Pool mit Blick auf das Meer.

Gäste haben die Wahl zwischen zwei exquisiten Restaurants im Resort mit einem breiten Angebot an authentischer thailändischer Küche, frischen Meeresfrüchten und internationalen Gerichten. Die Restaurants bieten Sitzgelegenheiten sowohl im Innenbereich, auf der Terrasse, am Pool und am Strand mit Cocktails und kühlen Getränken, serviert an der tropischen Strandbar.

Für Fitness und Entspannung bietet das Resort das Asara Spa sowie einen modernen, gut ausgestatteten Fitnessraum, einen privaten Infinity-Außenpool und einen weitläufigen Garten im Resort, der sich ideal für einen ruhigen Spaziergang eignet.

„Das Mövenpick Asara Resort & Spa Hua Hin ist ein verborgener tropischer Rückzugsort und der perfekte Platz, um sich von allem zu erholen“, sagte Simon Dell, General Manager des Resorts. „Die idyllische Lage, die geräumigen Unterkünfte und die umfangreichen Annehmlichkeiten sprechen eine breite Palette von Gästen an, von Paaren, die eine romantische Auszeit im Paradies suchen, bis zu Familien, die zusammen eine erlebnisreiche Zeit verbringen wollen. Es ist auch ein sehr beliebtes Ziel für Events aller Art und Hochzeiten.“

Das Mövenpick Asara Resort & Spa Hua Hin ist das neueste Hotel im Portfolio von Mövenpick Hotels & Resorts in Thailand. Es ergänzt die sechs bestehenden Hotels in Bangkok, Phuket, Pattaya und Chiang Mai.

Foto: Mövenpick Hotels & Resorts

Weitere Informationen unter
www.movenpick.com/hua-hin

Berühmtes Feinschmecker-Restaurant Kastenmeiers bald im Hotel Taschenbergpalais Kempinski Dresden

Fischfreunde und Hotelgäste dürfen sich gleichermassen freuen: Das berühmte Dresdner Fischrestaurant Kastenmeiers zieht im Frühsommer 2019 ins Hotel Taschenbergpalais Kempinski Dresden.



Hotel Taschenbergpalais Kempinski Dresden

Das derzeitige Fine Dining Restaurant Intermezzo wird grundlegend renoviert. Nach Abschluss der Umbauarbeiten wird das Restaurant Kastenmeiers in das Taschenbergpalais einziehen. Das Fischrestaurant ist aktuell im Kurländer Palais ansässig. „Mit diesem außergewöhnlichen Restaurant bieten wir unseren Gästen gern in Zukunft ein weiteres luxuriöses Highlight in Dresden.“



Gerd Kastenmeier

Die Küche, wird sich auf erlesene Fischspeisen spezialisieren und zusätzlich hochwertige Fleischgerichte anbieten.

Foto: TBP Betriebs GmbH c/o Hotel Taschenbergpalais Kempinski Dresden

www.kempinski.com/de/dresden/hotel-taschenbergpalais/



Neuer Küchenchef im Mandarin Oriental, Munich

Caspar Bork hat am 3. September 2018 als Executive Chef zusammen mit einem 22-köpfigen Team die Küche des Mandarin Orientals, Munich übernommen. Er verantwortet nun alle Outlets des Hauses, ausgenommen des Matsuhisa und wird diese kulinarisch und strategisch leiten.

Der 36jährige Sternekoch hat schon sehr früh, nämlich im Alter von sechs Jahren, seine Leidenschaft für das Kochen entdeckt. Nach seiner Ausbildung im Selektionshotel Excelsior Ernst, Köln, folgten namhafte Stationen wie das Restaurant Lorenz Adlon im Hotel Adlon, Kempinski, wo er als Sous Chef zwei Michelin Sterne erkochte, das Restaurant Kaps, Kitzbühel im Grand Spa Hotel, A-Rosa und das Restaurant Vitrum im The Ritz Carlton, Berlin, welches ebenfalls mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Die letzten vier Jahre kochte er für das Gourmet-Restaurant Steinberg im Kempinski Hotel „Das Tirol“ und freut sich jetzt auf die neue Herausforderung in München.

Der leidenschaftliche Küchenchef sagt selber: „Mein größter Motivator in Zeiten des Fachkräftemangels und des sich enorm schnell entwickelnden Gastgewerbes war es immer, zu meinen Kollegen und vor allem zu den Köchen ein vertrauensvolles Verhältnis zu pflegen. Nur so konnte ich alle begeistern und motivieren, immer ihr Bestes geben zu wollen.“

Ein weiteres Highlight im Mandarin Oriental ist die Eröffnung der Bar Ory. Pünktlich zur kalten Jahreszeit eröffnet

Ende Oktober 2018 das Ory mit neuem Look und Design. Die Einrichtung der Bar, die sowohl von der Hotellobby als auch von der Strasse zugänglich ist, besticht durch sorgfältig ausgewählte Materialien in dunkelgrün und gold. Messing- und Holzelemente sorgen für eine gemütliche und gleichzeitig weltgewandte Atmosphäre; die Wasserfontäne im Mittelpunkt des Raumes bildet einen ungewöhnlichen Blickfang.

Das avantgardistische Bar-Menü des Ory ist in verschiedene Kategorien unterteilt. Die Ory Klassiker sind eigene Interpretationen der bekanntesten Cocktails mit anderen Ingredienzien – so wird zum Beispiel Kokosnuss-Sorbet statt Sahne oder Sirup verwendet. Die Ory Signature Drinks zeichnen sich dagegen durch eher verspielte Mixturen aus. Außerdem gibt es eine große Auswahl an Aperitifs, Champagnern und eine umfangreiche Weinkarte mit ausgesuchten internationalen Tropfen. Dazu korrespondierend bietet das Ory eine kleine, aber feine Barfood-Karte, welche in Zusammenarbeit mit dem neuen Küchenchef Caspar Bork entstand, mit Köstlichkeiten aus der abwechslungsreichen internationalen Mandarin Oriental-Küche.



Der Name Ory leitet sich von Memory ab und verweist auf die Erinnerungen, die uns alle begleiten. Denn nur, was man selbst erlebt hat, bleibt.

Fotos: Hotel Mandarin Oriental Munich, Vadim Kretschmer

Reservierungen für das Ory:
Tel.: +49 89 58 80 54 57 oder per
E-Mail: info@ory.bar
www.mandarinoriental.de

Traditionelles „Ganserl-Essen“ in der Residenz Heinz Winkler



Residenz Küchenchef Steffen Mezger und Heinz Winkler

Der Herbst ist für 2 Sternekoch Heinz Winkler traditionell die Zeit mit saisonalen Genuss-Menüs seine Gäste zu begeistern.

Am **11. November**, dem St. Martinstag, steht die Martins Gans hoch im Kurs. Küchenchef Steffen Mezger und Heinz Winkler bereiten ein 5 Gang Menu rund um die Gans oder wie man in Bayern sagt „Ganserl“, zu.

Am **16. November** und **30. Dezember** verzaubert eine Trüffel-Gala den Gau-

men. Eine aromatische Reise in die Welt der geschmackvollsten „Knolle“ aus dem Piemont, serviert in einem exklusiven 5 Gang Menu, erwartet die Feinschmecker.

25 Mal in Folge wurde Harald Wohlfahrt mit 3 Michelin Sternen ausgezeichnet, jetzt ist er am **5. Dezember** als Gastkoch in der Residenz Heinz Winkler. Sozusagen als Nikolaus-Geschenk zelebriert er mit seinem Freund Heinz Winkler ein 6 Gang Menu der Extraklasse. Kann ein Herbst kulinarischer sein? Sicher nicht.

P.S. Biathlon Freunde und Sportinteressierte sollten sich den **16. – 20. Januar 2019** vormerken. In Ruhpolding findet der Biathlon World Cup statt. Die Residenz Heinz Winkler ist der richtige Ansprechpartner für Zimmerreservierungen und Kartenorganisation.

Fotos: Residenz Heinz Winkler



Carpaccio von Rind/Entenleber mit Trüffel

Residenz
Heinz Winkler
Kirchplatz 1

83229 Aschau im Chiemgau
Tel: +49 (0) 8052 17 99 – 66

E-Mail: Info@residenz-heinz-winkler.de
www.residenz-heinz-winkler.de



Wald und Waterkant – Erholung
zwischen Meerblau und Waldgrün

Per Pedes oder auf
dem Rad Kellenhusen
im Herbst entdecken

Ob zu Fuß, per Rad, joggend oder auf dem Rücken eines Pferdes – der Kellenhusener Forst wird jeden begeistern.

Ein dichter Mischwald ganz nah am Meer hat seine ganz eigene Stimmung. Auf einer Wanderung über verwunschene Pfade oder entlang eines kleinen Bachlaufs geben die dichten Baumstämme immer wieder den Blick auf weißen Sandstrand und das blaue Meer frei. Vor allem im Herbst begeistert dazu noch das Farbenspiel der sich langsam rot und gold färbenden Laubbäume.



Als perfekter Ausgangspunkt für eine Erkundung der Natur lädt Familie Schnoor in ihr Hotel Erholung ein. 2017 renoviert und erweitert, empfangen die Gäste ein Ambiente und eine Küche, die gleichermaßen von Wald und Meer inspiriert sind. Lichtdurchflutete Räume, helle Hölzer und frische Blautöne spiegeln die waldreiche Umgebung des Ostseeheilbades Kellenhusen in den einzelnen Hotelbereichen wider.

Foto: Hotel Erholung

Weitere Informationen und Buchungen
unter: www.hotel-erholung.de
oder telefonisch unter 04364 47096-0

Deutschlands höchster Weinberg steht jetzt im Allgäu

Wie der Hotelier Armin Gross aus Bad Hindelang in zehn Jahren vom Hobbygärtner zum eingetragenen Weinbauern wurde

Es ist geschafft – nach zehn Jahren Arbeit, drei Anträgen und tapferen Selbstversuchen darf der Allgäuer Hotelier Armin Gross ab sofort auf einer Fläche von 500 Quadratmetern und 860 Höhenmetern gewerblich Wein anbauen.

Rückblick: Im Mai 2008 pflanzte Armin Gross auf einer Fläche von 20 Quadratmetern, die zum Grundstück seines Hotels Prinz-Luitpold-Bad gehören, zehn Rebstöcke der Sorten „Solaris“ und „Muscat blau“. Die Trauben verspeiste die Familie Gross.

Mit einem Augenzwinkern stellte ein Allgäuer Online-Portal im Dezember 2010 fest: „Deutschlands höchster Weinberg steht in Bad Hindelang“ (www.allgaeukur.de/deutschlands-hoechster-weinberg-steht-in-bad-hindelang-oberallgaeu/).

Zwei Wochen später erhielt Hotelier Gross Post von der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau und erschrak, als er zur „Anhörung wegen einer nicht genehmigten Rebfläche von Weinreben“ geladen wurde.

Armin Gross wurde im Rahmen des vierseitigen Schreibens aufgefordert, seine Rebstöcke entweder zu roden oder die bewirtschaftete Fläche, sofern nicht größer als 1 Ar (100 Quadratmeter), als genehmigungsfreie Hobby-Rebanlage auszuweisen. 2011 erhielt Armin Gross vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kempten eine Landwirtschaftliche Betriebsnummer.

Drei Anträge und sieben Jahre später kam jetzt der lang ersehnte Erfolg: Armin Gross erhält die Genehmigung, auf 500 Quadratmetern Reben zu pflanzen und Weinbau zu betreiben.

„Meine Bewunderung für die deutschen

Vom Hobbygärtner zum Weinbauern – der Hotelier Armin Gross in seinem Weinberg



Weinbauern ist jetzt noch größer als zuvor“, gesteht Armin Gross, der auf dem Weg zum Weinbauern einige Hürden überwinden musste. Am Klima lag es nicht – jedes Jahr erreichten die Trauben seiner Rebstöcke der Sorte Solaris über 90° Oechsle. „Die Sorte ist für hartes Klima gezüchtet worden und wird bei uns geschmacklich vorzüglich“ erläutert der Neu-Weinbauer.

Voraussichtlich im Frühjahr 2019 werden die ersten 40 Liter in den Ausschank im eigenen Hotelbetrieb gehen – in den nächsten vier Jahren soll sich diese Menge verfünffachen.

Aufgrund von rechtlichen Bestimmungen darf der Wein allerdings keine Ortsbezeichnung führen – lediglich „Deutscher Wein“ darf auf das Etikett. Der Wunschname „Luitpolder Ochsenberg“ ist damit erst einmal nicht möglich. Gross möchte den Wein nun „Bergwein 860 NN“ nennen – legal und wirklich einzigartig.

Foto: Hotel Prinz-Luitpold-Bad

Bad Hindelang Tourismus
87541 Bad Hindelang
E-Mail: info@badhindelang.de
www.badhindelang.de

München

Marias Platzl eröffnet „Heimatgefühl“

Es ist soweit: Die kleine „Dependance“ des Platzl Hotel – das Marias Platzl, gelegen in der Au am Mariahilfplatz – hat eröffnet. „Heimatgefühl“ lautet das Motto dort.

Mit nur 34 Zimmern – die drei Kategorien heißen übrigens „Anna“, „Gundi“ und „Hermine“ – ist es ein kleines Haus, das jedoch mit unglaublich viel Charme und einem ganz eigenen, sehr bayerisch-familiären Charakter besticht. Fast wie in einem Dorf, nur mitten in München. „Heimatgefühl“ eben ...

Es geht um Gäste – sowohl aus Deutschland als auch international, sowohl Privat- als auch Geschäftsreisende – die München in seiner Ursprünglichkeit erleben möchten. Solche, die zwar Wert auf Stadt-Nähe und hohe Qualität legen, aber keine Lust mehr auf den globalen Einheits-Look der gängigen Hotelketten haben.



Die Gestaltung in den Zimmern und öffentlichen Bereichen ist ein einzigartiger Mix aus nostalgischen Original-Objekten, dezent versteckter Technik und einem Look, wie in Großmutters altem Häuschen.

Foto: Marias Platzl

Marias Platzl
Mariahilfplatz 4
81541 München
Tel.: +49 (0)89 23 703 0
E-Mail: servus@platzl.de
www.mariasplatzl.de

Reservierungen für die Ritz-Carlton Yacht Collection ab sofort möglich

Reisende aus der ganzen Welt können mit den individuell gefertigten Luxus-Yachten ab Februar 2020 spannende und kulturell bereichernde Routen rund um den Globus erleben

Wie die Ritz-Carlton Hotel Company bekannt gegeben hat, sind Reservierungen für die Ritz-Carlton Yacht Collection ab sofort für Reisende aus aller Welt möglich. Mit einer ungezwungenen Atmosphäre auf hoher See, dem legendären Ritz-Carlton-Service und Anlegestellen in begehrten Destinati-

onien rund um den Globus bietet The Ritz-Carlton Yacht Collection Gästen einzigartige Erlebnisse an Bord und revolutioniert dabei die Luxus-Kreuzfahrt-industrie.

essierte auf der neuen Webseite der The Ritz-Carlton Yacht Collection. Gäste haben unter anderem die Möglichkeit ihre Kreuzfahrt nach Region, Abreisedatum oder Anlegehafen zu suchen sowie Informationen zu Suiten und kulinarischen Angeboten zu finden. Zusätzlich gibt es auf der Webseite eine digitale Broschüre mit Bildmaterial und weiteren Informationen zu Reiserouten in der Eröffnungssaison.

Gäste der Ritz-Carlton Yacht Collection erwartet eine All-Inklusive Luxus-Kreuzfahrt mit großzügigen Zimmern, Aktivitäten und Unterhaltung an Bord, Getränken, verschiedenen Restaurants, inkludierten Trinkgeldern, W-LAN sowie Wassersport am Yacht-Hafen. Gegen einen Aufpreis können

die Gäste das Restaurant Aqua besuchen, welches von Sternekoch Sven Elverfeld entworfen wurde, Spa-Behandlungen genießen und aus umfangreichen Ausflugsangeboten des Anbieters The Shore Collection wählen. Preise für die Kreuzfahrten variieren je nach Route und Reisezeit.

Die Yachten der Ritz-Carlton Yacht Collection können auch privat gemietet werden.

Foto: The Ritz-Carlton Hotel Company, L.C.C.

Für die Eröffnungssaison der Ritz-Carlton Yacht Collection ab Februar 2020 sind Reservierungen ab sofort möglich. Verschiedene individuelle Routen geben Gästen die Möglichkeit auch aufeinander folgende Reisen zu buchen, ohne dabei einen Hafen zweimal anzufahren. Dadurch können Gäste eine größere Bandbreite an Destinationen entdecken und in die jeweilige Kultur vor Ort eintauchen.

Weitere Details zu Reiserouten, Preisen und Angeboten an Bord erfahren Inter-

Weitere Informationen unter
www.ritzcarltonyachtcollection.com



Goldener Wanderherbst in Oberstdorf

Die wärmenden Sonnenstrahlen lassen das Oberstdorfer Bergpanorama erstrahlen und tauchen die Bäume in leuchtend bunte Farben. Der goldene Herbst läuft derzeit zur Hochform auf und lockt Bergliebhaber mit idealen Bedingungen in die südlichste Gemeinde Deutschlands. Sei es eine gemütliche Rundwanderung mit der Familie zum schönsten Aussichtspunkt Oberstdorfs oder ein anspruchsvollerer Anstieg zur Gaisalpe – in dem über 200 Kilometer umfassenden Wandernetz auf drei Höhenlagen findet sich für jeden Geschmack und Anspruch die passende Tour.

Wanderer, die das ideale Wetter des goldenen Oktobers bei einem erlebnisreichen und doch gemütlichen Wandertag auskosten möchten, machen sich auf die knapp elf Kilometer lange Runde „In d’ Dörfle-Tour“.

Mal steil und mal aussichtsreich führt der mittelschwere Zwei-Länder-Panoramaweg bis hinauf zum Schönblick. Wie der Name schon sagt, wartet dieser mit eindrucksvollem Bergblick bis ins nördliche Allgäu auf und zählt damit zu den beliebtesten Wanderwegen der Region. Besonders eindrucksvoll stellt sich die Aussicht auf das unter Naturschutz stehende Gottesackerplateau dar, dessen Schratzenkalk über Jahrmillionen durch Niederschläge und Schneeschmelze zu einer imposanten Plateauoberfläche mit scharfen Kanten und tiefen Furchen geformt wurde.

Foto: Tourismus Oberstdorf / Michael Monschau

Routeninformationen unter:
www.oberstdorf.de

Erstes Kempinski in Singapur

The Capitol Kempinski Hotel Singapore öffnet seine Türen



Im Stadtzentrum von Singapur, dem Civic and Cultural District, befindet sich das architektonische Juwel, einst als Capitol Building und Stamford House bekannt, an das sich viele Einheimische gerne erinnern. Nach jahrelanger akribischer Restaurierung und mit erfrischenden modernen Akzenten durch renommierte Innenarchitekten ausgestattet, eröffnet The Capitol Kempinski Hotel Singapore nun als Oase der Ruhe im Herzen des Stadtstaates und empfängt seine ersten Gäste.

Eine erstklassige Adresse

Das Capitol Kempinski Hotel Singapore liegt im Zentrum des lebendigen Capitol Komplexes, der aus einem Wohnturm, einer Premium Mall und dem legendären Capitol Theatre besteht. Mit direktem Zugang zur U-Bahn und zahlreichen Sehenswürdigkeiten und Kunstzentren in nächster Nähe, ist das neue Hotel ein perfekter Ausgangspunkt zur Erkundung der Stadt.

Das aufwändig restaurierte und denkmalgeschützte Gebäude verbindet gekonnt viktorianische Elemente und koloniale Art-Deco-Einflüsse und steht für stilvolle Eleganz.

Wer eine Suite bucht, erhält täglich ein kostenfreies Gourmet-Frühstück und einen garantierten 24-Stunden-Aufenthalt. Die Lady in Red, charakteristische Kempinski-

Markenbotschafterin in jedem Kempinski Hotel, empfängt Gäste bei der Ankunft und kümmert sich um einen persönlichen Service während des Aufenthaltes.

Wellness und Entspannung

Moderne Therapien kombiniert mit asiatischen Massagen laden im The Spa zur Erholung ein, wobei Behandlungen auch in den Gästezimmern durchgeführt werden können. Während Fitnessbegeisterte im Gym mit modernen TechnoGym-Geräten auf ihre Kosten kommen, können Entspannungssuchende den Salzwasser-Relaxpool im Freien für ein entspannendes Bad besuchen.

Gastronomische Erlebnisse

Hochwertige Produkte, kreative Techniken und eine außergewöhnliche Auswahl an Weinen und Spirituosen, die den Ursprung der Marke als Weinhändler im 19. Jahrhundert widerspiegelt, stehen in kulinarischer Hinsicht im The Capitol Kempinski Hotel Singapore im Mittelpunkt.

Foto: Kempinski Hotels

Capitol Kempinski Hotel Singapore
15 Stamford Rd
Singapur 178906
Tel.: +65 6368 8888
E-Mail:

reservations.singapore@kempinski.com
www.kempinski.com

El Vendrell/Tarragona

Neuer Look für Hotel & Spa

Angelehnt an die europäischen Wurzeln der Marke und ihr modernes Design präsentiert sich das Le Méridien Ra Beach Hotel & Spa an der katalanischen Costa Daurada ab dieser Sommersaison in rundum neuem Look. Besonderen Wert wurde bei der Renovierung auf das harmonische Zusammenspiel von Materialien und Texturen gelegt. Für die Neugestaltung der Gästezimmer, der Tagungsräume sowie des Fitness-Bereichs und des Beach Club zeichnet die preisgekrönte Designerin Julie Frank von JCF Studio verantwortlich.



Beach Club

Im neuen Restaurant Lo Mam bringt der erfahrene Küchenchef Jordi Guillem seine traditionelle und zugleich innovative Küchenphilosophie ein und schafft avantgardistische Gerichte sowie spezielle kulinarische Erlebnisse, die das Beste von Land und See vereinen. Ein besonderes Highlight sind zudem die Dessert-Kreationen, die eine ideale Synergie aus Koch- und Backkunst sowie Eishandwerk darstellen und von höchster Kreativität zeugen.

Fotos: Marriott International

Weitere Informationen unter
www.lemeridienra.com

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

Entspannt durch den Herbst radeln

2.500 Leih-Fahrräder, mehr als 460 Kilometer bestens ausgebaute Radwege und Wanderwege, dazu wohlige warme Thermen mit legendärem Heilwasser: All dies macht Bad Füssing im Bayerischen Golf- und Thermenland zum idealen Reiseziel im Herbst.

Bad Füssing ist Bayerns fahrradfreundlicher Kurort, umgeben von einer paradiesischen Landschaft. Das flache Inntal und auch das Rottal sind ideal für entspannende, stressfreie Touren und Ausflüge. Auch deshalb kommen mehr als 90 Prozent aller Bad Füssing-Urlauber und Kurgäste immer wieder.

Leih-Fahrräder auch für besondere Ansprüche

Bad Füssings Radverleihgeschäfte und über 60 Vermieterbetriebe halten ein breites Sortiment an Fahrrädern für jeden Bedarf und jeden Anspruch bereit, darunter auch unterschiedliche Spezialräder zum Beispiel für Gäste mit Handicap.

Immer mehr im Trend bei Radfans in jedem Alter: E-Bikes. Bad Füssing ist eine Hochburg für diesen „Radlspaß mit eingebautem Rückenwind“. Mehr als 100 Leih-E-Bikes stehen heute in Bad Füssing bereits zum Mieten bereit, damit



Bad Füssing bietet seinen Gästen ganzjährig ein paradiesisches Terrain für entspannende Radtouren, z. B. durch die idyllische Biotop-Landschaft der Innauen



... und danach in die legendären Bad Füssinger Thermen. Beste Voraussetzungen für einen traumhaft erholsamen Herbsturlaub

die Benutzer und die Benutzerinnen mit höchstem Komfort und ohne große Anstrengung den Kurort, die Sehenswürdigkeiten in den Ortsteilen erkunden und die intakte Natur abseits der Autostraßen genießen können. Direkt von Bad Füssing aus erreichbar sind auch bekannte Fernradwege, zum Beispiel der Inntalradweg, der Römerradweg oder Deutschlands beliebteste Radstrecke, der Donau-Radweg von Regensburg bis Wien.

Und nach dem Radeln in die Thermen

Ein besonderer Genuss, den Bad Füssing seinen Gästen bietet: die wohltuende Kombination „Radeln und Thermalbaden“. Der entspannende Badespaß in den Thermen nach einer Radtour macht wieder fit, ist Balsam für Muskeln und Ge-

lenke. Wie ganz aktuelle Studien zeigen, hilft die Auszeit in den Thermen auch wirkungsvoll, den Stress des Alltags abzubauen.

Bad Füssing verwöhnt seine Gäste mit Europas weitläufigster Thermenlandschaft, vielen 100 Wellness-Inseln und besonders entspannenden Wohlfühlattraktionen wie dem mit fünf Sternen ausgezeichneten Saunahof.

Fotos: Kur- & Gästeservice Bad Füssing

Kur- & Gästeservice Bad Füssing
Rathausstraße 8
94072 Bad Füssing
Tel.: 0 85 31/97 55 80
Fax: 0 85 31/21 36 7
E-Mail: tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.com

Mediterrane Ernährung – inklusive Wein – trägt zu längerer Lebenserwartung bei

Wer länger lebt, möchte dies möglichst bei guter Gesundheit und mit einer angenehmen Lebensqualität tun. Gutes, gesundes Essen und ein Glas Wein dazu scheinen beides zu unterstützen. Darauf deuten jedenfalls die Daten der italienischen Forschergruppe hin, die seit 2005 die Moli-Sani Beobachtungsstudie durchführt. Deren Daten wurden jetzt daraufhin analysiert, ob die höhere Lebenserwartung, die bei mediterraner Ernährung in der Allgemeinbevölkerung gefunden wurde, auch bei älteren Menschen nachweisbar ist.

Signifikant verringerte Sterblichkeit bei über 65-jährigen

Unter den Teilnehmern der Moli-Sani-Studie fanden sich 5.200 Männer und Frauen, die zu Studienbeginn mindestens 65 Jahre alt waren. Anhand von Ernährungsbefragungen wurden die Ess- und Trinkgewohnheiten erhoben und danach

beurteilt, ob die Ernährung mehr oder weniger einer traditionellen mediterranen Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Fisch, Hülsenfrüchten und Olivenöl entsprach. Die Skala von 0 bis 9 beinhaltete auch einen „Mediterran-Punkt“ für moderaten Weinkonsum. Der lag in dieser Studie bei Frauen durchschnittlich zwischen 5 und 25 Gramm Alkohol täglich, bei den Männern zwischen 10 und 50 Gramm pro Tag.

Im Vergleich zu jenen Senioren, die es nur auf 0 bis 3 Mediterran-Punkte brachten, lag das relative Sterberisiko bei jenen, die 7 bis 9 Punkte erreichten, um 25 Prozent niedriger. Eine signifikant bessere Lebenserwartung fand sich mit jedem zusätzlichem Punkt auf der Mediterran-Skala, denn pro Punkt sank das Sterberisiko um 6 Prozent. Dabei leistete neben dem Konsum von Fisch und Olivenöl der Wein den größten Beitrag zur Risikoreduktion: Die Autoren weisen explizit darauf hin, dass in ihrer Studie der moderate

Weingenuss einen wesentlichen Schutzfaktor im Rahmen der mediterranen Ernährung darstellt.

Gleiche Vorteile auch in anderen Ländern

In einem zweiten Schritt suchten die Moli-Sani-Autoren in medizinischen Datenbanken nach weiteren Studien zu diesem Thema, um sie zusammenfassend in einer Meta-Analyse auszuwerten. Ihre eigene Arbeit eingeschlossen, konnten sie sieben Studien mit Daten aus zehn europäischen Ländern und aus Australien zusammentragen, sodass Informationen von knapp 12.000 älteren Menschen zur Verfügung standen. Im Rahmen dieser ersten Meta-Analyse zum Thema wurde berechnet, wie sich die Lebenserwartung verändert, wenn auf der Mediterran-Skala ein Punkt mehr erreicht wird.

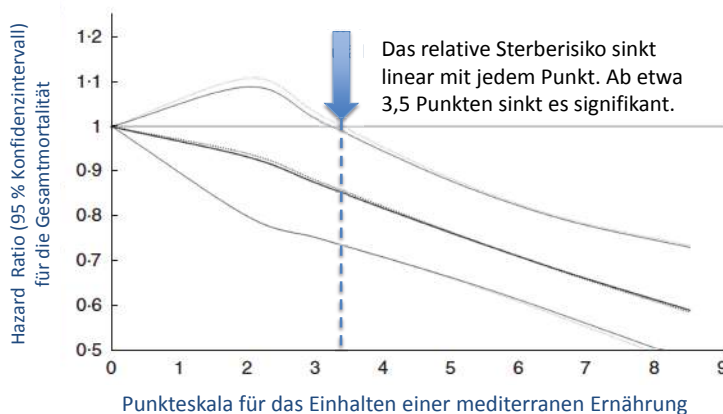
Auch hier zeigte sich, dass das relative Sterberisiko der Senioren mit jedem zusätzlichen Punkt auf der Skala signifikant abnimmt: Auch ältere Menschen können demnach von einer mediterranen Ernährung profitieren und die gewonnenen Lebensjahre in guter Gesundheit verbringen. Dazu und zur Lebensqualität trägt auch das Glas Wein zum gesunden Essen bei.

Quelle: Bonaccio, M et al.: Mediterranean diet and mortality in the elderly: a prospective cohort study and meta-analysis. Br J Nutr 2018;120:841-854, doi:10.1017/S0007114518002179

Grafik: Deutsche Weinakademie

Deutsche Weinakademie GmbH
Platz des Weines 2
55294 Bodenheim
Telefon: +49 6135 9323-0
Fax: +49 6135 9323-110
info@deutscheweinakademie.de
www.deutscheweinakademie.de

Risikoeinschätzung anhand einer Punkteskala zur mediterranen Ernährung



Bonaccio, M et al., Brit J Nutrition 2018;120:841-854

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh)

Schuppenflechte: Herz-Kreislauf-Risiken in den Blick nehmen

Viele Menschen, die an einer Schuppenflechte leiden, sind einem erhöhten Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall ausgesetzt. Das gilt vor allem für Patienten, bei denen die entzündliche Hautkrankheit zu Gelenksbeschwerden führt. Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) rät Betroffenen, Blutdruck und Blutfette regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen und auf eine gesunde Lebensführung zu achten.



Etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland sind an einer Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, erkrankt. Die silbrig schuppigen, rötlichen Stellen an Ellenbogen, Knie und am Haaransatz sind Ausdruck einer entzündlichen Erkrankung, die nicht auf die Haut beschränkt bleibt. So entwickeln fünf bis zehn Prozent der Menschen mit Psoriasis Gelenksbeschwerden, eine Psoriasis-Arthritis. „Die Psoriasis und die Psoriasis-Arthritis belasten wie alle anderen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen den gesamten Körper, Betroffene sollten deshalb der vom Arzt verordneten Medi-

kation zuverlässig folgen“, erläutert der Präsident der DGRh, Professor Dr. med. Hanns-Martin Lorenz. „Sie können darüber hinaus durch eine gesunde Lebensführung ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen“. Denn zudem entwickeln Menschen mit Psoriasis neben Haut- und Gelenksymptomen auch besonders häufig Krankheiten, die zum metabolischen Syndrom zählen: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus. „Die Patienten haben mit der Entzündung und weiteren etablierten Risiken insgesamt ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall“, erklärt der Leiter der Sektion Rheumatologie am Universitätsklinikum Heidelberg und medizinisch-wissenschaftliche Leiter des ACURA-Rheumazentrums Baden-Baden.

Mit diesen kardiovaskulären Risiken bei Psoriasis beschäftigt sich auch eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung des International Psoriasis and Arthritis Research Teams (IPART). Lihi Leder von der Universität Toronto und seine Mitarbeiter haben in Nordamerika und Israel insgesamt 2254 Patienten mit Psoriasis untersucht, die meisten davon mit Gelenkbefall. Die Patienten litten im Durchschnittsalter von 52 Jahren seit mehr als 20 Jahren unter einer Psoriasis, davon 14 Jahre mit Gelenksbeschwerden. Die meisten Betroffenen hatten weitere gesundheitliche Probleme: 75 Prozent waren übergewichtig oder fettleibig, davon 54 Prozent mit einer ungünstigen Zunahme des Bauchumfangs. 45 Prozent der Patienten hatten einen Bluthochdruck, 49 Prozent zu hohe Blutfette, 17 Prozent waren aktuelle Raucher. In der IPART-Studie wiesen bereits 13,3 Prozent einen Typ 2-Diabetes auf, bei 6,5 Prozent waren die Herzkranzgefäße verengt. „Fast die Hälfte der Patienten hatte im Alter von Anfang 60 ein Risiko von mehr als zehn Prozent,

innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden“, berichtet der Experte.

„Diese Risikokonstellation für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall beobachten wir auch bei unseren Patienten in Deutschland“, sagt Professor Lorenz. In der IPART-Studie wusste jeder dritte der Patienten mit Psoriasis nicht, dass seine Blutfette zu hoch sind und bei jedem fünften war der Bluthochdruck nicht bekannt. „Zudem ist es wichtig, Psoriasis oder Psoriasisarthritis optimal antientzündlich zu behandeln, Betroffene über die Erkrankungen des metabolischen Syndroms aufzuklären und sie in der Prävention zu unterstützen.“ Dafür sei qualifizierte fachärztliche Betreuung durch den Rheumatologen unabdingbar.

Literatur

Eder L. et al. Gaps in Diagnosis and Treatment of Cardiovascular Risk Factors in Patients with Psoriatic Disease: An International Multicenter Study. *Journal of Rheumatology* 2018; 45: 378-384.

Traupe H, Robra BP, Robert Koch Institut (RKI). Schuppenflechte. Berlin: RKI; 2002. (Gesundheitsberichterstattung des Bundes; 11). URL: http://edoc.rki.de/documents/rki_fv/reUzuR53Jx9JI/PDF/220ShwcFDLtSs_62.pdf. Zugriff am 24. September 2018.

Foto: www.paul-hat-schuppenflechte.de

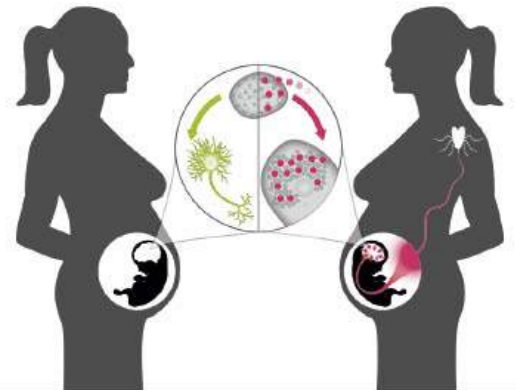
Deutsche Gesellschaft für
Rheumatologie e.V.
Wilhelmine-Gemberg-Weg 6
Aufgang C
10179 Berlin
Tel.: 030 24 04 84 70
E-Mail: info@dgrh.de
www.dgrh.de

Zika-Virus-Proteine hemmen Hirnentwicklung

Studie zu Zika-Virus zeigt mögliche Ursachen für Hirnfehlbildungen

Bei gesunden Menschen verursacht das Zika-Virus Symptome einer Grippe. Bei einer Infektion während der Schwangerschaft können beim Kind über noch ungeklärte Mechanismen schwere Fehlbildungen des Gehirns auftreten. Eine Studie der Technischen Universität München (TUM) und des Max-Planck-Instituts für Biochemie (MPI-B) zeigt, dass das Zika-Virus zelluläre Proteine bindet, die für die neuronale Entwicklung notwendig sind.

Dass Zika-Virus-Infektionen diese Fehlbildungen auslösen, konnte wissenschaftlich gezeigt werden. Warum sie entstehen, blieb bisher ungelöst. Andreas Pichlmair, Professor für Immunpathologie von Virusinfektionen an der TUM, und sein Team des TUM Instituts für Virologie und dem MPI-B haben untersucht, wie das Zika-Virus menschliche Gehirnzellen beeinflusst. Sie fanden so heraus, welche Virusproteine die Fehlbildungen im Mutterleib hervorrufen könnten.



Infektion einer Schwangeren mit dem Zika Virus

unabsichtlich – die schweren Defekte bei Ungeborenen aus“, sagt Pichlmair.

Gefährlicher Nebeneffekt der Virusvermehrung

„Zika-Virus ist eng verwandt mit dem Hepatitis-C-Virus und einigen Tropenviren wie Dengue- und West-Nile-Virus. Es ist jedoch das einzige Virus, das Gehirnschäden in Neugeborenen auslöst“, erklärt Pichlmair, Leiter der neuen Studie aus dem Fachjournal „Nature“.

Die Forscherinnen und Forscher fanden heraus, dass das Virus bestimmte zelluläre Proteine verwendet, um das eigene Erbgut zu vervielfältigen. Gleichzeitig sind diese Moleküle wichtige neurologische Faktoren, damit sich eine Stammzelle zu einer Nervenzelle entwickelt. „Unsere Ergebnisse legen nahe, dass das Virus diese Faktoren von der Hirnentwicklung abzieht und für die Vervielfältigung seines Erbguts nutzt. Das Gehirn kann sich so nicht korrekt ausbilden“, erklärt der Virologe.

Als das Team um Pichlmair die Faktoren in den Zellen entfernte, vermehrte sich das Virus sehr viel schlechter. Sie wiesen sogar nach, welche Virusproteine genau mit diesen Entwicklungsfaktoren in Kontakt treten und die Hirndefekte erklären. „Frühere Studien zeigten, welche Virusproteine für die Verpackung oder die Vermehrung des Viruserbguts notwendig sind. Wie diese Proteine aber die Zelle beeinflussen, war nicht bekannt. Offensichtlich lösen sie – vermutlich eher

Genaues Bild der Virusinfektion

Das Forschungsteam identifizierte mit seiner großen Proteomik-Studie zelluläre Proteine, die chemisch oder in ihrer Anzahl durch das Virus verändert werden oder an Proteine des Virus binden. Sie konnten so nicht nur zeigen, was die Fehlbildungen verursachen könnte, sondern auch ein sehr genaues Bild davon zeichnen, wie das Virus die Zelle umprogrammiert, um sie für die eigene Vermehrung zu nutzen.

Der Einfluss des Zika-Virus auf die Zelle war enorm: Neun Prozent aller zellulären Proteine wurden chemisch verändert und Virusprotein interagierten mit mehr als 380 Zellproteinen. „Unsere umfassende Datensammlung soll auch dazu dienen, anderen Wissenschaftlern Möglichkeiten aufzuzeigen, therapeutische Ansätze zur Eliminierung von Zika oder verwandten Viren zu entwickeln“, sagt Pichlmair.

Foto: Astrid Eckert, Universitätsbibliothek der TUM

www.tum.de



Prof. Andreas Pichlmair in seinem Labor

Vor einigen Jahren verbreitete sich das Zika-Virus über Südamerika und wurde zum globalen Gesundheitsproblem. Viele Frauen, die dort zu Beginn der Schwangerschaft über den Stich einer Mücke erstmalig mit dem Virus in Kontakt kamen, brachten behinderte Kinder zur Welt. Die Babys litten unter einer sogenannten Mikrozephalie. Sie wurden mit einem zu kleinen Gehirn geboren, was geistige Behinderungen und andere schwerwiegende neurologische Störungen zur Folge haben kann.

Wochenbettdepression: Schilddrüsenstörung kann die Ursache sein

Endokrinologen raten zum Organcheck

Depressive Verstimmungen oder Reizbarkeit nach der Geburt – das können Anzeichen einer Wochenbettdepression sein. Möglicherweise ist aber auch eine Störung der Schilddrüsenfunktion die Ursache, die sogenannte nachgeburtliche Hashimoto-Thyreoiditis. Wenn Frauen bis zu einem Jahr nach der Entbindung an diesen neu aufgetretenen Symptomen leiden, sollten sie ihre Schilddrüse überprüfen lassen, rät die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e.V. (DGE). Dies gilt besonders für Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft Auffälligkeiten ihrer Schilddrüse gezeigt haben. Die Erkrankung ist gut behandelbar. Auf der Pressekonferenz der DGE im September 2018 in Berlin, diskutierten Experten im Vorfeld der 3. Deutschen Hormonwoche über Schwangerschaft, Wochenbett und Empfängnis bei Patientinnen mit einer autoimmun bedingten Unterfunktion der Schilddrüse, der sogenannten Hashimoto-Thyreoiditis.

Etwa sieben Prozent aller Frauen erkranken nach der Entbindung an einer autoimmun bedingten Funktionsstörung ihrer Schilddrüse. „Oft dauert es lange, bis die Diagnose gestellt wird. Die Symptome wie anhaltende Erschöpfung, Reizbarkeit oder Schlaflosigkeit werden häufig mit der neuen Belastungssituation in Verbindung gebracht und als ‚Baby-Blues‘ fehlinterpretiert“, sagt Privatdozent Dr. med. Joachim Feldkamp, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie, Diabetologie und Infektiologie am Klinikum Bielefeld. Zudem bliebe die Erkrankung häufig lange unentdeckt, da sie keine Schmerzen verursache. Eine nachgeburtliche Hashimoto-Thyreoiditis entwickelt sich aus bisher nicht vollständig geklärten Gründen in einem Zeitraum von etwa sechs bis 52 Wochen nach der Entbindung. „Besonders gefährdet sind Frauen, bei denen schon vor oder während der Schwangerschaft erhöhte Schilddrü-

sen-Antikörper – sogenannte TPO-Antikörper – festgestellt wurden, also Frauen mit einer Neigung zu Hashimoto oder Morbus Basedow sowie Diabetikerinnen. Ein besonderes Risiko haben auch junge Mütter mit Schilddrüsenerkrankungen in der Familie“, so der Endokrinologe, der Mitglied im Beirat der Akademie für Fort- und Weiterbildung der DGE ist.

Oft verläuft die Erkrankung in verschiedenen Phasen. Dabei kommt es zunächst zu einer Schilddrüsenüberfunktion mit Nervosität, beschleunigtem Herzschlag und verstärktem Schwitzen. Daran schließt sich häufig eine Phase der Schilddrüsenunterfunktion an, in der die Frauen an Antriebsschwäche, Lustlosigkeit, unerklärlichen Tränenausbrüchen oder Ängsten leiden. „Ein Bluttest klärt, ob eine Schilddrüsenentzündung vorliegt.

„Junge Mütter mit Symptomen einer Wochenbettdepression sollten grundsätzlich hinsichtlich einer Störung ihrer Schilddrüsenfunktion untersucht werden“, betont Professor Dr. med. Sven Diederich, Ärztlicher Leiter Medicover Deutschland und Vizepräsident der DGE aus Berlin. „Leider wird die Störanfälligkeit der Schilddrüse in der Schwangerschaft gerade bei Risikopatientinnen oft unterschätzt und die Funktion des Organs in dieser besonderen Lebensphase nicht routinemäßig überprüft – dies muss sich ändern“, so Diederich. „Eine Schwangerschaft stellt höchste Anforderungen an die Schilddrüse, sowohl was den Jodstoffwechsel als auch die Hormonproduktion betrifft.“ Abweichungen können sich gravierend auf die Gesundheit von Mutter und Kind auswirken.

Deutsche Gesellschaft
für Endokrinologie e. V.
90518 Altdorf
E-Mail: dge@endokrinologie.net
www.endokrinologie.net
www.hormongesteuert.net

Zum 34. Mal:
Internationaler Monat
für Brustkrebs; Röntgen-
Mammographie
gewinnt als bevorzugtes
Mittel bei der Brust-
krebserkennung enorm
an Fahrt

Eine aktuelle Frost & Sullivan Studie hat ergeben, dass die Röntgen-Mammographie auch in Zukunft das bevorzugte Mittel bei der Brustkrebserkennung sein wird. Warum?

- In vielen Ländern treiben Regierungsinitiativen zur Förderung der Früherkennung den Einsatz von Röntgen-Mammographie voran.
- Obwohl die analoge Mammographie und computergestützte Radiographie (CR-Mammographie) in den nächsten drei bis fünf Jahren weiterhin Umsätze in Entwicklungsländern generieren werden, wird die zunehmende Überalterung dieser Systeme Chancen für digitale 2D-Röntgensysteme eröffnen.
- Wie die Frost & Sullivan Analystin, Frau Poornima Srinivasan, hervorhebt, belegen Studien, dass die digitale Brust-Tomosynthese (DBT) eine wegweisende Technologie für Screening-Programme ist, da sie Tumore bei Frauen mit dichtem Brustgewebe erkennen kann.
- Dank technologischer Fortschritte bei der Dosisreduktion, Optimierung, Spezifität als auch Empfindlichkeit in der Früherkennung ist die Mammographie nach wie vor das bevorzugte bildgebende Verfahren zur Brustkrebserkennung.

Die Frost & Sullivan Studie untersucht die Marktentwicklung, wie etwa die Nutzung von Mammographiesystemen, Statistiken der Brustkrebserkennung, die Volumenanalyse bei Mammographieverfahren oder das klinische Layout der Brustversorgung.

ww2.frost.com

Rheumatoide Arthritis

Die Seele leidet oftmals mit Depressionen oder Angststörungen beachten und konsequent behandeln

Bei der Behandlung der rheumatoiden Arthritis (RA) stehen Beschwerden in den Gelenken im Vordergrund. Doch oft leidet nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche unter der entzündlichen Krankheit: Depressionen und Angststörungen treten bei RA-Patienten deutlich häufiger auf als bei körperlich gesunden Menschen, werden jedoch oft nicht oder erst spät diagnostiziert.

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen sind dadurch gekennzeichnet, dass das Immunsystem sich gegen körpereigene Strukturen richtet – neben den Gelenken können fast alle Gewebe und Organe betroffen sein. Bei der auch als Gelenkrheuma bezeichneten rheumatoiden Arthritis (RA) ist es die Gelenkinnenhaut und Knorpelschicht der Gelenke, die angegriffen und in schmerzhaften Schüben zerstört wird.

Wie häufig Rheuma-Betroffene auch an der Seele leiden, zeigt – nach vielen anderen Untersuchungen der letzten Jahre – auch eine aktuelle Studie aus China: Die Autoren um Dan Pu von der Xi'an Jiatong University diagnostizierten bei 62 Prozent ihrer RA-Patienten eine Depression, bei rund 60 Prozent eine Angststörung. Diese Erkrankungen gehören in psychiatrische Behandlung.

Die chinesischen Mediziner etwa stellen in ihrer Arbeit einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten depressiver Symptome und einem Mangel an Vitamin-D her: Je schlechter die Patienten mit Vitamin-D versorgt waren, desto ausgeprägter war die Depression.

Literatur

Pu D. et al. Prevalence of depression and anxiety in rheumatoid arthritis patients and their associations with serum vitamin D level. ClinRheumatol 2018;37: 179-184.

www.dgrh.de
E-Mail: info@dgrh.de
Tel.: 030 24 04 84 70

Schilddrüsenknoten schonend entfernen

Welchen Patienten die neue, erfolgreiche Hitzebehandlung aus Asien helfen kann

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland haben einen oder mehrere Schilddrüsenknoten. Treten Beschwerden wie Nervosität oder Schläfrigkeit auf, sollte eine Behandlung erfolgen. Viele Patienten mit gutartigen Knoten, die eine Operation unter Vollnarkose oder eine Radiojodtherapie ablehnen, können seit kurzem eine neue Behandlungsmethode wählen, die bereits seit etwa 15 Jahren erfolgreich in Asien eingesetzt wird: die Thermoablation. Je nach Knotengröße kommen hier unterschiedliche Verfahren zum Einsatz, die das Gewebe mit Hitze zerstören. In welchen Fällen diese Methoden in Frage kommen, erläuterten Nuklearmediziner auf der Pressekonferenz des Bundesverbandes Deutscher Nuklearmediziner e.V. (BDN) am 27. September 2018 in Berlin. Darüber hinaus berichtet eine Patientin über ihre Erfahrungen mit der Thermoablation.

„Ich litt jahrelang unter innerer Unruhe, Schlaflosigkeit und Herzrasen“, erzählt Karin Kunert. Ursache der Beschwerden waren Knoten, die eine permanente Überfunktion der Schilddrüse verursacht hatten. „Doch Angst vor den Folgen einer Vollnarkose, vor einer großen sichtbaren Narbe am Hals und davor, dass etwa die Stimmbänder zerstört werden könnten, hielt mich von einer Operation ab, die mir immer wieder empfohlen wurde“, berichtet die 66-jährige Berlinerin weiter „Viele Patienten scheuen den operativen Eingriff oder die Radiojodtherapie, bei der ein radioaktives Medikament eingenommen werden muss“, bestätigt Professor Dr. med. Frank Grünwald, Direktor der Klinik für Nuklearmedizin am Universitätsklinikum Frankfurt/Main. Neue Hitzebehandlungen, die ursprünglich in Asien entwickelt wurden und jetzt auch in Deutschland zur Verfügung stehen, bieten vielen dieser Patienten eine schonende Alternative.

Je nach Lage oder Größe der Schilddrüsenknoten setzen die Ärzte unterschiedliche thermoablativen Verfahren ein. Bei der

Ultraschalltherapie (HIFU) etwa können Knoten bis Kastaniengröße mit gebündelten Ultraschallwellen durch die Haut hindurch „weggebrannt“ werden. Am häufigsten angewendet, da am verträglichsten, und am besten durch Studien untersucht ist die Radiofrequenzablation (RFA) – sie kann Knoten bis Mandarinengröße entfernen. Hier gibt die Spitze der Ultraschallsonde hochfrequenten Wechselstrom ab, der das erkrankte Gewebe auf Temperaturen von 60 bis 90 Grad erhitzt und somit zerstört. Durch diese thermoablativen Anwendungen reduziert sich das Knotenvolumen innerhalb der darauffolgenden zwölf Monate um bis zu 90 Prozent und verbessert somit die Beschwerden des Patienten dauerhaft.

Um diese Verfahren in Deutschland zu etablieren und Mediziner in der Anwendung auszubilden, wurde vor vier Jahren am Universitätsklinikum in Frankfurt/Main das Deutsche Zentrum für Thermoablation von Schilddrüsenknoten e.V. gegründet. Dort wurden inzwischen über 400 Patienten erfolgreich behandelt. „War vor einigen Jahren die Uniklinik Frankfurt/Main die einzige Einrichtung in Europa, die diese Verfahren anbot, sind es mittlerweile 13* Standorte in Deutschland, die über diese Expertise verfügen“.

Auf der Pressekonferenz am 27. September 2018 in Berlin berichteten Professor Dr. med. Frank Grünwald und die Schilddrüsen-Patientin Karin Kunert über die Thermoablation und schilderten aus Ärzte- und Patientensicht den Weg von der Diagnose bis zur Therapie. Zudem erörterten die Nuklearmediziner, welchen Stellenwert die neue Therapieform bei der Behandlung von Schilddrüsenknoten künftig gegenüber bewährten Behandlungsmethoden einnimmt.

Text leicht gekürzt, den vollständigen Text finden Sie unter:

www.bdn.de
www.berufsverband-nuklearmedizin.de

Erhöhte Infektionsgefahr für Immunsupprimierte

In der kalten Jahreszeit gegen Influenza und Pneumokokken impfen

Immunsupprimierte Patienten haben ein erhöhtes Risiko für Infektionen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt daher für Patienten mit Immunsuppression zusätzlich zur Gripeschutzimpfung die sequenzielle Impfung gegen Pneumokokken mit dem 13-valenten Konjugatimpfstoff PCV 13 (Prevenar 13®), gefolgt von dem 23-valenten Polysaccharidimpfstoff nach 6 bis 12 Monaten.[2]

Die Grippesaison 2017/18 verlief laut Bericht der Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI) am RKI außergewöhnlich schwer. Etwa 9 Millionen influenzabedingte Arztbesuche verzeichnete das RKI.[3] Die Daten zeigen zudem, dass eine Impfung mit dem bisher empfohlenen trivalenten Impfstoff im vergangenen Jahr nur bei 15 Prozent der Fälle einer Erkrankung wirksam vorbeugen konnte.[3]

Seit diesem Jahr empfiehlt die STIKO den quadrivalenten Influenzaimpfstoff mit der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Antigenkombination als Standardimpfung für > 60-Jährige und als Indikationsimpfung für Personen mit angeborener oder erworbener Immundefizienz. Die Anpassung der Empfehlung erfolgte, weil einer Auswertung der STIKO zufolge der quadrivalente Impfstoff in Saisons, in denen Viren der Influenza-B-Virus-Linie zirkulieren, einen besseren Schutz vor einer Erkrankung bietet als der trivalente Impfstoff.

11 bis 35 Prozent der Grippefälle gehen mit bakteriellen Co-Infektionen einher

Da der Impfschutz in der Regel 10 bis 14 Tage benötigt, um sich vollständig aufzubauen, empfiehlt die STIKO, bereits ab Oktober gegen die saisonale Influenza zu impfen. Aber auch zu einem späteren Zeitpunkt ist eine Impfung empfehlens-

wert, da Beginn und Ende der Grippesaison nur schwer exakt abgeschätzt werden können.[1] Was oft unterschätzt wird: In 35 Prozent der Grippefälle kommt es zu bakteriellen Sekundärinfektionen, häufig mit dem Bakterium *Streptococcus pneumoniae*, die zu einer Lungenentzündung führen können.

Influenza- und Pneumokokkenimpfung zur Routine machen

In der Regel obliegt die Impfung gegen Pneumokokken und Influenza den Hausärzten. Sie sind die erste Anlaufstelle für Patienten, wenn es um Impfungen geht. Laut STIKO sollen Ärzte jeden Besuch ihrer Patienten dazu nutzen, den Impfpass zu überprüfen und gegebenenfalls den Impfschutz zu vervollständigen.[2] Bei immunsupprimierten Patienten kommt hinzu, dass Hausärzte sich eng mit dem behandelnden Facharzt abstimmen sollten, insbesondere um den richtigen Impfzeitpunkt zu bestimmen.

Quellen

[1] Klein EY, Monteforte B, Gupta A et al. The frequency of influenza and bacterial coinfection: a systematic review and meta-analysis. *Influenza Other Respir Viruses*. 2016;10(5):394–403

[2] https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2018/Ausgaben/34_18.pdf?__blob=publicationFile

[3] <https://influenza.rki.de/Saisonbericht/2017.pdf>

Text leicht gekürzt, den vollständigen Text finden Sie unter:

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

Prophylaxe statt Akutbehandlung für schwer betroffene Migränapatienten

Neue Medikamente auf dem Markt: Migräneattacken mit Antikörper-Injektion vorbeugen

Zur Prophylaxe von episodischer und chronischer Migräne sind jetzt neue Medikamente zugelassen. Bei diesen handelt es sich um sogenannte Antikörper, die die Wirkung des Botenstoffs CGRP (Calcitonin Gene-Related-Peptide) blockieren. Dieser ist für Migräneattacken mitverantwortlich.

In Deutschland leiden ca. sechs bis acht Prozent der Männer und ca. 20 Prozent der Frauen an Migräne. Die Patienten haben nicht nur pulsierende Kopfschmerzen. Oft ist ihnen übel, sie sind appetitlos, haben Sehstörungen und sind überempfindlich auf Licht und Geräusche. Von einer chronischen Migräne sprechen Ärzte, wenn ein Patient an 15 und mehr Tagen über migränetypischen Kopfschmerz berichtet. Bei episodischer Migräne leiden Betroffene in unterschiedlich großen zeitlichen Abständen an bis zu 14 Tagen monatlich unter Migräne.

Drei CGRP-Antikörper zeigten in Studien, dass sie wirksamer sind als Placebo und zu einer signifikanten Abnahme der Migränetage führen. Alle drei Substanzen, die durch eine Spritze unter die Haut verabreicht werden, führten bereits sehr früh in den ersten vier Therapiewochen zu einem signifikanten Therapieeffekt und waren gut verträglich.

Eines der drei Medikamente (Erenumab) ist bereits für die vorbeugende Behandlung von Migräne bei Erwachsenen auf dem europäischen Markt zugelassen und wird vermutlich Ende des Jahres zur Verfügung stehen.

Literatur und die komplette Studie finden Sie unter:

www.schmerzkongress2018.de

Transfusionsempfänger wirksam schützen

DGTI: Molekulare Tests und neue Verfahren machen
Blutprodukte immer sicherer

Blutspenden können Leben retten. Mit einer Transfusion ist aber auch die potenzielle Gefahr der Übertragung von Krankheitserregern verbunden. Um dieses Risiko so gering wie möglich zu halten, werden Blutprodukte auf die wichtigsten Krankheitserreger getestet oder so behandelt, dass möglicherweise enthaltene Viren oder Bakterien inaktiviert werden. Wie sicher Blutprodukte heute in Deutschland sind und welche Vor- und Nachteile die einzelnen Verfahren zum Infektionsschutz haben, erläutern Experten auf der Pressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie.

„Bluttransfusionen sind heute so sicher wie nie zuvor“, schickt Professor Holger Hennig, stellvertretender Direktor am Institut für Transfusionsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck und Tagungspräsident des DGTI-Kongresses, voraus. In Deutschland sei es heute, insbesondere durch die angewendeten molekularbiologischen Testungen, extrem unwahrscheinlich, sich über Blutprodukte eine gefährliche Virusinfektion zuzuziehen. So liegt das Risiko, dass das Humane Immundefizienz-Virus (HIV) mit einer Bluttransfusion übertragen wird, bei weniger als 1:25 Millionen. Die Wahrscheinlichkeit, sich über Fremdblut mit Hepatitis C-Viren (HCV) anzustecken, beträgt sogar nur weniger als 1:75 Millionen und nur rund eine von acht Millionen Blutkonserven ist mit Hepatitis B-Viren (HBV) kontaminiert. Diese Zahl wird voraussichtlich in den nächsten Jahren noch weiter sinken.

Ab dem kommenden Jahr soll Spenderblut auch auf Hepatitis-Viren vom Typ E (HEV) getestet werden. Zwar seien diese Viren nur für schwer kranke Menschen gefährlich und Blutprodukte spielen als Infektionsquelle nur eine untergeordnete

Rolle; dennoch soll auch die Übertragung dieser Viren durch routinemäßige Tests so weit wie möglich reduziert werden. Generell stoße die Einführung immer neuer Tests jedoch an finanzielle und organisatorische Grenzen – bereits die Einführung des HEV-Tests ist unter Experten kontrovers diskutiert worden.

Bei der Herstellung von Arzneimitteln aus Blutplasma wird bereits seit Langem auf einfache chemische Methoden oder eine Wärmebehandlung (Pasteurisierung) vertraut, um gegen mögliche Erreger vorzugehen. Da Blutzellen diese Prozeduren nicht unbeschadet überstehen, werden für zelluläre Blutprodukte andere Verfahren entwickelt, die auf dem Einsatz von UV-Licht beruhen und zur Inaktivierung eventuell vorhandener Viren, Bakterien oder Parasiten führen. Bei der Herstellung von Blutplättchenkonzentraten hat sich eines dieser neuen Inaktivierungsverfahren bereits seit über zehn Jahren bewährt. Sobald ähnliche Verfahren auch für Konzentrate aus roten Blutkörperchen zur Verfügung stünden, könne die Testung von Spenderblut im Labor reduziert werden und sich auf die Erreger beschränken, die durch die Behandlung nur unzureichend erfasst werden.

Von spezifischen Tests sehen Transfusionsmediziner auch beim Umgang mit exotischen Krankheitserregern ab, die mit Urlaubs- oder Geschäftsreisenden ins Land kommen können. Stattdessen müssen Spendenwillige, die aus Regionen mit hohem Infektionsrisiko für beispielsweise Malaria oder das Zika-, das West-Nil- oder das MERS-Virus zurückkehren, eine „Quarantäne“ von vier Wochen bis zu sechs Monaten einhalten, bevor sie wieder zur Blutspende zugelassen werden.

ratiopharm bietet HIV- Schnelltest ab Oktober an

Künftig frei zugänglich

Künftig können HIV-Selbsttests zum Hausgebrauch erworben werden. Der Bundesrat hat diesen Weg mit der Aufhebung der Beschränkung frei gemacht. ratiopharm bietet den autotest VIH® ab Oktober 2018 in Apotheken an.

„Als Arzneimittelunternehmen, das sich zur Aufgabe gesetzt hat, zu einem besseren und gesünderen Leben der Menschen beizutragen, sehen wir in der Einführung unseres HIV-Selbsttests autotest VIH® eine Stärkung der Prävention und der öffentlichen Gesundheitskompetenz. Unser Test ist bereits in zahlreichen europäischen Ländern erfolgreich etabliert und wir können für ihn eine solide Datenlage aus wissenschaftlichen Studien vorweisen“. Nach einem kleinen Piek in die Fingerspitze wird der Blutstropfen von einem Teströhrchen aufgesogen. Dabei reicht eine geringe Menge an Blut aus. Schon nach kurzer Zeit zeigt sich das Ergebnis in Linienform. Weitere Informationen dazu finden sich im Internet unter www.ichbinnichtnaiv.de

Test ist aber nicht gleich Test – Um das Ergebnis eines Selbsttests richtig deuten zu können, muss der Anwender von der sogenannten diagnostischen Lücke Kenntnis haben. Damit ist gemeint, dass der mögliche Risikokontakt 12 Wochen zurück liegen sollte. So lange benötigt der Organismus, die Antikörper zu bilden, auf die die Tests reagieren. Beim Kauf eines HIV-Selbsttests ist dann laut der Deutschen AIDS-Hilfe darauf zu achten, dass dieser das CE-Prüfzeichen der EU hat, für die Anwendung durch Laien konzipiert und in Europa zugelassen ist. Der autotest VIH® von ratiopharm erfüllt diese Kriterien. Zusätzlich wurden zu diesem Test wissenschaftliche Studien durchgeführt, in denen die Sensitivität und Spezifität geprüft wurden. Bei 500 HIV-positiven Personen, ergab sich mit dem autotest VIH® eine Sensitivität von 100 %.

www.dgti.de

[www.ratiopharm.de/
ratgeber/hiv-und-aids.html](http://www.ratiopharm.de/ratgeber/hiv-und-aids.html)

Erste Ansatzpunkte für die Diagnostik von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa durch die ausgeatmete Luft

Original Titel

Inflammatory bowel disease and patterns of volatile organic compounds in the exhaled breath of children: A case-control study using Ion Molecule Reaction-Mass Spectrometry.

Die Analyse von chemischen Verbindungen in der ausgeatmeten Luft von Kindern und Jugendlichen konnte eine Erkrankung an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa in den allermeisten Fällen aufspüren. Dies war das Ergebnis der vorliegenden Studie. Die Analyse der ausgeatmeten Luft stellt somit ein vielversprechendes Diagnoseverfahren dar, das ohne körperliche Eingriffe auskommt. Allerdings würden derzeit mit dieser Methode auch etwa 30 von 100 Arztbesuchern die Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erhalten, obwohl sie davon nicht betroffen sind. Daher kann die Analyse der Ausatemluft in dieser Form noch nicht zur sicheren Diagnosestellung verwendet werden.

Zur Diagnose einer chronischen Darmentzündung werden verschiedene bildgebende Verfahren eingesetzt. Bilder aus dem Körperinneren und die Entnahme von Gewebeproben sind wichtig, um die Art der Erkrankung identifizieren zu können. Diese Untersuchungen sind jedoch langwierig und mit körperlichen Eingriffen verbunden.

Forscher untersuchten die ausgeatmete Luft von gesunden Kindern und Kindern mit einer chronischen Darmentzündung

In Italien forschte ein 5-köpfiges Team an einer Alternative, mit der es ohne körperliche Eingriffe möglich sein soll, eine chronische Darmentzündung zu erkennen. Hierbei legten sie das Augenmerk

auf die ausgeatmete Luft von Kindern und Jugendlichen, die an entzündlichen Darmerkrankungen litten; genauer gesagt: auf die chemischen Verbindungen, die sich in deren Ausatemluft befinden. Hierzu wurden Patienten, die zwischen 10 und 17 Jahre alt waren, in vier Gruppen eingeteilt: Patienten mit Morbus Crohn, Patienten mit Colitis ulcerosa, eine Kontrollgruppe mit Symptomen einer Magen-Darm-Erkrankung und eine gesunde Kontrollgruppe. Die ausgeatmete Luft aller Studienteilnehmer wurde auf verschiedene chemische Verbindungen untersucht.

Mit Hilfe der ausgeatmeten Luft konnte bei den meisten Kindern eine Erkrankung an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa festgestellt werden

Bei einem Vergleich konnten bestimmte chemische Verbindungen identifiziert werden, die es ermöglichen, in 86 % der Fälle die Patienten, die an einer entzündlichen Darmerkrankung litten, den Erkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa richtig zuzuordnen. Beim Vergleich der Patienten, die an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung litten, mit den beiden Kontrollgruppen konnten 96 % der erkrankten Kinder identifiziert werden. Allerdings wurde bei etwa 30 % der gesunden Teilnehmer fälschlicherweise eine Erkrankung diagnostiziert. Wichtig ist, dass ein solcher Test zwischen Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen und Patienten, die zwar Symptome einer Magen-Darm-Erkrankung zeigen, nicht aber an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erkrankt sind, unterscheiden kann. Denn im Normalfall würde der Test nur angewendet werden, wenn bereits ein Verdacht auf diese Erkrankungen bestünde. Auch in diesem Fall konnten 94 %

der Erkrankungen entdeckt werden, doch kam es auch hier zu falschen Diagnosen. Bei 35 % der Patienten mit Magen-Darm-Beschwerden würde mit dieser Methode fälschlicherweise eine chronische Darmentzündung diagnostiziert werden.

Zusammengefasst konnte die Analyse von chemischen Verbindungen in der ausgeatmeten Luft von Kindern und Jugendlichen die Krankheit in den allermeisten Fällen aufspüren. Allerdings würden derzeit mit dieser Methode auch etwa 30 von 100 Arztbesuchern die Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa gestellt bekommen, obwohl sie davon nicht betroffen sind. Daher kann die Analyse der Ausatemluft in dieser Form nicht zur sicheren Diagnosestellung verwendet werden. Die Autoren sehen diese Studie jedoch als einen vielversprechenden Startpunkt. Sie nehmen an, dass die Analyse durch weitere Forschung soweit verbessert werden kann, dass bald eine schnelle Diagnosestellung ohne körperliche Eingriffe möglich sein könnte.

© Alle Rechte: DGP - Deutsches GesundheitsPortal.de

Referenzen

Monasta L, Pierobon C, Princivalle A, Martelossi S, Marcuzzi A, Pasini F, Perbellini L. Inflammatory bowel disease and patterns of volatile organic compounds in the exhaled breath of children: A case-control study using Ion Molecule Reaction-Mass Spectrometry. PLoS One. 2017 Aug 31;12(8):e0184118. doi: 10.1371/journal.pone.0184118

Experten-Roundtable

Kausaler Therapieansatz bei chronisch-entzündlichen Schmerzen des Bewegungsapparats durch die systemische Enzymtherapie

Chronische Schmerzen des Bewegungsapparats können durch eine systemische Enzymtherapie mit der Kombination aus Bromelain, Trypsin und Rutosid (Wobenzym®) ebenso effektiv gelindert werden wie durch ein nichtsteroidales Antirheumatikum (NSAR). Dabei ist die systemische Enzymtherapie allerdings sehr viel besser verträglich, sodass ihr in der Langzeittherapie der Vorzug gegeben wird. Zu diesem Konsens kommen Experten aus den Fachbereichen Schmerz-, Sport- und Allgemeinmedizin sowie Orthopädie und Pharmazie¹.

Rund 17 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter chronischen Schmerzen des Bewegungsapparats.² Am häufigsten finden sich Arthrosen von Hüft- und

Kniegelenk. Die Leitsymptome sind Schmerz und Funktionsverlust der Gelenke.³ „Unabhängig davon, ob eine funktionelle oder strukturelle Störung vorliegt – Schmerzen haben alle Betroffenen“, betonte Dr. med. Lutz Graumann, Rosenheim, bei der Diskussion zur Versorgung von Patienten mit chronisch-entzündlichen muskuloskelettalen Schmerzen.

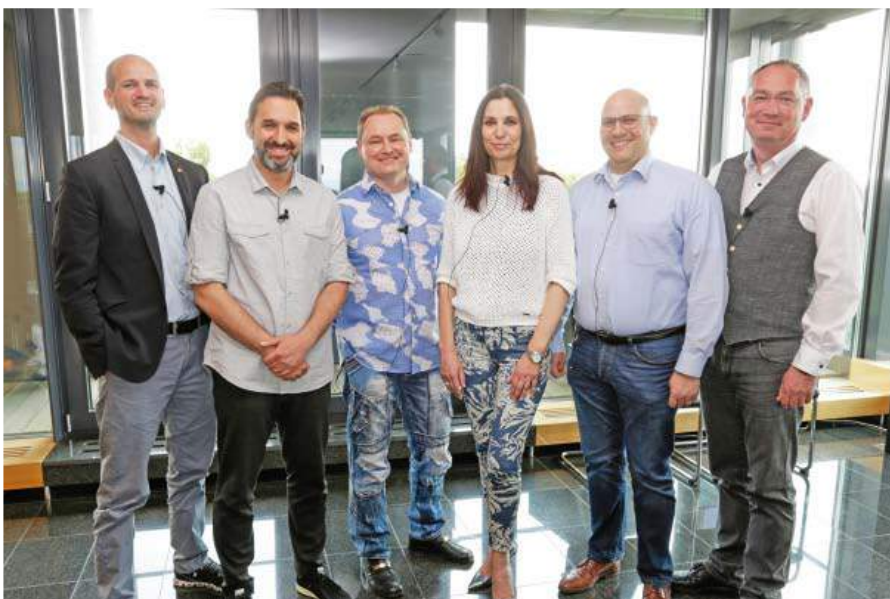
Chronische Schmerzen erfordern eine langfristig verträgliche Therapie

Chronische Schmerzen erfordern eine langfristige Behandlung. Therapieziel ist die Reduktion der schmerzauslösenden entzündlichen Prozesse sowie eine Verlangsamung der degenerativen Gelenk-

veränderungen. Eine zentrale therapeutische Rolle spielen nach wie vor NSAR, denn sie zeigen bei Schmerzen im Bewegungsapparat eine hohe analgetische und antiinflammatorische Wirksamkeit. Allerdings wird die Therapie durch gastrointestinale Komplikationen überschattet. Das Tückische: Warnsymptome fehlen meist. „Die Gefahr der gastrointestinalen Blutungen unter NSAR ist riesig und in der Öffentlichkeit vermutlich gar nicht so präsent“, so Dr. med. Sabine Koschitzki, Köln. „Mit NSAR kann man dem Patienten vielleicht drei schmerzfreie Nächte schenken und er ist unheimlich dankbar. Dann geht es aber darum, die Medikation von kurzfristig beziehungsweise kurz wirksam auf eine mittel- bis langfristige Einnahme umzustellen“, betonte Dr. med. Burak Yildirim, Köln. Eine langfristige Therapie erfordert eine besonders gute Verträglichkeit.

Systemische Enzymtherapie aktiviert den natürlichen Heilungsprozess

Diese Anforderung erfüllt die systemische Enzymtherapie. „Gerade bei älteren multimorbiden Patienten ist die systemische Enzymtherapie eine gute Alternative zu NSAR“, erklärte PD Dr. med. Michael A. Überall, Nürnberg. Die Schädigung eines Gewebes ruft eine Imbalance im Zytokinnetzwerk mit Überwiegen proinflammatorischer Mediatoren hervor. Enzyme der systemischen Enzymtherapie können helfen, die Balance zwischen den pro- und antiinflammatorischen Botenstoffen wiederherzustellen und wirken zudem abschwellend, wodurch Schmerzen reduziert werden, das heißt, die Aktivierung des natürlichen Heilungsprozesses ermöglicht eine kausale Schmerzlinderung.



Die Teilnehmer des Experten-Roundtables (v.l.n.r.): Dr. med. Lutz Graumann, Dr. med. Burak Yildirim, Dr. med. Georg-Johannes Rosenbohm, Dr. med. Sabine Koschitzki, Dietmar Sommer, PD Dr. med. Michael A. Überall

Systemische Enzymtherapie: So wirksam wie NSAR bei sehr viel besserer Verträglichkeit

„Für die systemische Enzymtherapie mit Wobenzym ist gegenüber NSAR die vergleichbare Wirksamkeit bei gleichzeitig sehr viel besserer Verträglichkeit belegt“, betonte Überall. Er untermauerte diese Aussage mit den Ergebnissen einer Metaanalyse von sechs prospektiven, randomisierten Doppelblindstudien mit insgesamt mehr als 750 Patienten mit Gonarthrose.⁴ Die Studienteilnehmer erhielten für die Dauer von drei bis zwölf Wochen entweder dreimal täglich zwei Tabletten Wobenzym oder täglich 100–150 mg Diclofenac. Schmerz, Gehleistung und Alltagsbewältigung wurden nach dem international etablierten Lequesne-Index bewertet. In beiden Therapiearmen zeigte sich eine signifikante und vergleichbare Verbesserung. Dabei bestätigt die Metaanalyse erneut die gute Verträglichkeit der systemischen Enzymtherapie: Studienabbrüche aufgrund von Nebenwirkungen wurden unter dem NSAR signifikant häufiger dokumentiert. Zudem veränderten sich Blut- und Leberwerte von den mit dem NSAR behandelten Patienten signifikant im Gegensatz zu den enzymtherapierten Teilnehmern bereits innerhalb der überschaubaren Studiendauer von maximal zwölf Wochen. Die gute Verträglichkeit entspricht auch den Erfahrungen aus der Praxis: „Nebenwirkungen sind bei der systemischen Enzymtherapie sehr selten“, betonte Dr. med. Georg-Johannes Rosenbohm, Eppelheim. „Der nächste Vorteil ist das Fehlen von Wechselwirkungen mit gängigen Standardtherapien der Patienten“, ergänzte Dietmar Sommer, Walldorf.

Fazit für die Praxis

Die systemische Enzymtherapie

- bekämpft Entzündungen, aktiviert den natürlichen Heilungsprozess des Körpers und lindert Beschwerden ursächlich,
- ist eine langfristige, wissenschaftlich erprobte und effektive Therapie bei chronischen Schmerzen,
- ist genauso effektiv wie Diclofenac, dabei jedoch deutlich besser verträglich.

¹ „Systemische Enzymtherapie: Der kausale Therapieansatz bei entzündlichen Vorgängen im Bewegungsapparat“, Experten-Roundtable der MUCOS Pharma GmbH, 16. Mai 2018 (Neu-Isenburg). Die Teilnehmer waren:

- PD Dr. med. Michael A. Überall aus Nürnberg, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Neuropädiatrie, medizinischer Direktor des Instituts für Neurowissenschaften, Algesiologie und Pädiatrie in Nürnberg (Exzellenzzentrum für Versorgungsforschung der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin, DGS), Leiter des Regionalen Schmerzzentrums DGS in Nürnberg sowie Präsident Deutsche Schmerzliga e.V.
- Dr. med. Lutz Graumann aus Rosenheim, Arzt für Sportmedizin, Chirotherapie und Ernährungsmedizin sowie Mannschaftsarzt der Eishockey-A-Nationalmannschaft sowie der U18- und U20-Mannschaften
- Dr. med. Burak Yildirim aus Köln, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Mannschaftsarzt von Bayer 04 Leverkusen in der 1. Fußballbundesliga
- Dr. med. Georg-Johannes Rosenbohm aus Eppelheim, Facharzt für Orthopädie mit zusätzlichen Qualifikationen u. a. in Chirotherapie, Spezieller Schmerztherapie und Sportmedizin
- Dr. med. Sabine Koschitzki aus Köln, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren
- Dietmar Sommer aus Walldorf, Pharmazeut, Apothekeninhaber und Fachapotheker für Naturheilkunde und Homöopathie, praktische Erfahrungen aus den Bereichen Arthrose, Sportverletzungen sowie chronischer Schmerz, Vorsitzender des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg – Region Heidelberg.

² Breivik H et al. Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment. Eur J Pain 2006; 10: 287–333.

³ Robert-Koch-Institut (Hrsg.): Arthrose, Heft 54, Juni 2013. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert-Koch-Institut, Berlin.

⁴ Überall MA. Efficacy, tolerability, and safety of an oral enzyme combination vs diclofenac in osteoarthritis of the knee: results of an individual patient-level pooled reanalysis of data from six randomized controlled trials. J Pain Res 2016; 9: 941–961.

Foto: Mucos Pharma

www.wobenzym.de

IMPRESSUM

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

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

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

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

Erscheinungsort:
48165 Münster

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

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



DRF Luftrettung

...eine Frage der Zeit

**Notfälle kommen
aus heiterem
Himmel.
Rettung auch.**

Unterstützen Sie die DRF Luftrettung.
Werden Sie Fördermitglied.

Info-Telefon 0711 7007-2211

www.drf-luftrettung.de