

## GOURMETGESCHICHTEN

## Moderat und gut!



VON DIETER BRAATZ, KRITIKER DER ZEITSCHRIFT „DER FEINSCHMECKER“

Seit fast 15 Jahren hält Lars Schablin-ski mit seinem „Brook“ gegenüber der Speicherstadt die Stellung. Das hat dem Patron und Chefkoch treue Stammgäste und – „für gute Küche zu moderaten Preisen“ – den „Bip Gourmand“ im „Michelin“ eingebracht. Was das heißt, wollten wir bei unserem Besuch im Restaurant nahe der Katharinenkirche herausfinden. Zur Mittagszeit ist der Andrang der Gäste überschaubar, weswegen wir einen kleinen Tisch am Fenster wählen können – mit Blick auf die Speicherstadt. Innenarchitektonisch bevorzugt Gest modernes Design vom schwarzen Boden bis zur dezenten Dekoration des großen Gastraums.

Mit seinem Küchenprogramm gibt sich Schablin-ski weltläufig mit einem starken mediterranen Akzent. Er hat früher im Münchner „Aubergine“, im Hamburger „Le Canard“ zu Josef Viehhausers Zeiten sowie in Kalifornien gearbeitet. Aber neben Dorade mit Risotto Venere (21 Euro) und Thunfisch auf Mittelmeer-Artischocken-Gemüse und Pesto (23 Euro) stehen auch Kleines Hamburger Labskaus (12 Euro), Wiener Schnitzel mit Kartoffel- und Gurkensalat (20,50 Euro) und Asia-Noodles mit Ente und Gemüse (13,50 Euro) auf der Speisekarte. Das Tagesgericht, Perlhuhn mit Kartoffel-Meerrettich-püree und Blattspinat, kostet 10,90 Euro, das Mittagmenü mit drei Gängen 18 Euro. Abends wird ein Fünf-Gänge-Menü für 59 Euro pro Person aufgetragen.

Für den ersten Appetit gibt es vom Haus warme Brötchen mit Paprikacreme, wir bestellen dazu eine Flasche San Pellegrino Wasser (7 Euro). Zu den Gängen unseres kleinen Menüs greifen wir auf das Weinangebot zurück, das etwa 50 Flaschen umfasst, vor allem aus Deutschland und Italien. Vom offenen Ausschank überzeugt uns der 2014er Sauvignon blanc von der Ersten und Neuen Kellereigenossenschaft aus Südtirol (0,2 Liter 7,50 Euro) und ein 2012er Grauburgunder von Joachim Heger (Baden, 6,70 Euro).

Sehr würzig, pikant, aber nicht zu scharf kommt die Vorspeise meines Kollegen auf den Tisch: gebeizter Lachs „Hongkong-Style“ auf Chili-Gurken mit einer spicy Mayonnaise (13,50 Euro). Als Wein passt dazu ein fruchtiger Riesling – oder wie in unserem Fall der frische Sauvignon. Mein erster Gang wirkt dagegen etwas lascher gewürzt: Zum Kaninchenrücken, sehr sanft gegart, gibt es ein Mango-Taboulé, geräucherte Peperonata und Paprika-Marmelade, dekorativ angerichtet (13,50 Euro).

Noch ist Winter, also darf man sich auch mittags für eine größere Portion Fleisch entscheiden. Mein Begleiter ist von seinem auf den Punkt gegarten Lammcarré sehr angetan, sowohl von der Größe wie von der Qualität. Dazu werden gehaltvolle Parmesan-Kartoffeln und eine üppige Menge Schneidebohnen serviert (23 Euro). Zum Schneegriesel vor der Tür passt mein Klassiker: eine halbe Vierländer Ente, krosse Haut und saftiges Fleisch, besonders von der Keule. Sehr ansprechend ist die Honigsauce, recht ordentlich der Rotkohl. Mehr als eine „Sättigungsbeilage“ sind die gut gelungenen Maicaire-Kartoffeln (22,50 Euro).

Vor dem doppelten Espresso (5 Euro) bestellen wir schnell noch ein Dessert: eine luftige Stracciatellamousse mit etwas bissfester Portweinbirne (8,50 Euro) und eine Variation von dreierlei Schokolade mit Cranberries (8,50 Euro).

**Brook**, Altstadt, Bei den Mühren 91, Telefon 37 50 31 28  
**Küchenzeiten:** Mo–Sa 12–15 und 18–22.30 Uhr, So geschlossen  
**Sitzplätze:** 60 Plätze im Restaurant, 25 Plätze auf der Terrasse  
**Service:** zurückhaltend, aber freundlich und aufmerksam  
**Fazit:** Ist eine halbe Vierländer Ente für 22,50 Euro preiswert oder teuer? Darüber entscheidet die Qualität des Essens – und der Vergleich. Im „Brook“ jedenfalls sind die Preise moderat – und es schmeckt!

Langsam langt es mit den drei Graus: Draußen hängt der Februarhimmel schwer über den Dächern, drinnen auf der Seele – und die Haut kommentiert diesen Zustand zunehmend müde und mit fadem Schleier. Es wird Zeit, die Zellen kräftig durchzulüften und dem sich noch zögerlichen Frühling die Stirn zu bieten, die möglichst glatte. Tatsächlich ist jetzt in der Übergangsphase, in der sich auch die Haut neu einstellt, der optimale Zeitpunkt für eine steife Brise Jugend. Die frischt auch in den Hamburger Kosmetik-Instituten merklich auf, dort werden immer kreativere Behandlungen („Anti-Aging-Facials“) angebo-

VON SUSANNE OPALKA

ten. Dabei werden medizinisches Wissen über die Regenerationsfähigkeit der Haut mit wirksamen „Cosmeceuticals“ (Kunstwort aus Kosmetik und Pharmazeutika) kombiniert, unterstützt durch raffinierte technische Werkzeuge und kreative Massagen. Beim großen „Frühlings-Lüftung“ geht es stets darum, den Wintermantel auf der oberen Hautschicht abzutragen, sie so aufnahmefähiger für Wirkstoffe zu machen, die ihr jugendliche Frische verleihen. Wir haben vier Adressen rund um Alster und Elbe getestet, vier Behandlungen, die je-de für sich den Unterschied machen.

## 1. VIERTE DIMENSION

Zum Frühling ein „neues“ Gesicht? Na gut, es bleibt Ihr altes, aber es könnte gern wie ein paar Jahre früher strahlen. Das klappert meist (jedenfalls vorübergehend) mit einem Termin in der „Women Lounge“ am Leinpfadkanal. Vor rund einem Jahr hat Elisabeth Kohrs ihr Institut eröffnet, schon rein optisch eine Augenweide. Es ist in Weiß gehalten ohne kühl zu wirken, da perfekt von Lichtdesignern in Szene gesetzt. Kohrs konzentriert sich konsequent auf die deutsche Marke Reviderm, eine Hightech-Pflege, die maßgeschneiderte „Systeme“ für jeden Wunsch entwickelt und vor allem für die Konzentration effektiver Wirkstoffe bekannt ist. Die Luxusklasse der „Facials“, wie eine Gesichtsbildung in der Fachsprache heißt, ist das „4D Skin Contouring“, die vier Dimensionen sind in diesem Fall Stärke, Schutz, Kontur, Bewahrung. Nach der extrem ausführlichen Hautanalyse (manch Anamnese beim Arzt ist oberflächlicher) bietet die Behandlung Reinigung und Enzympeeling, eine sanfte Mikrodermabrasion (Abschleifen der oberen Hautschichten und Anregung der Zellerneuerung). Damit die Wirkstoffe in tiefere Schichten der Haut gelangen, wird das abschließende Serum (gegen Verzuckerung, also Verhärtung der Kollagenfasern) mit Ultraschall eingearbeitet. Darauf folgen eine Kollagenmaske, eine Massage, die auch die Hände mit einbezieht, noch mal ein Serum, mit individuell zusammengestellten Wirkstoffen und abschließender Tagespflege. Behandlung und Wirkstoffe zielen vor allem auf die Architektur der Haut, das bedeutet: die Struktur, das Zusammenspiel der Hautschichten soll gestärkt werden. Wie das dann aussieht? Das Hautbild strahlt vor Energie, ist dabei aber gleichmäßiger, ruhiger. Die Konturen (vor allem die, die sich gern hängen lassen, an Kinn und Wangen) wirken tatsächlich straffer. Man will sich verwundert kneifen. Wer's tut, spürt elastische, feste Haut. Ein Set mit den maßgeschneiderten verwendeten Produkten (reicht für etwa eine Woche) gibt's obendrauf.

„4D-Skin-Contouring“ von Reviderm, ab 80 Minuten, ab 240 Euro. Women Lounge, Maria-Louisen-Straße 2, Tel. 20 20 19 10; women-lounge.eu

## Das große LÜFTING

Die Übergangsphase zwischen Winter und Frühling ist der ideale Zeitpunkt, um der Haut eine Portion Jugend zu verpassen. Ein Test



GETTY IMAGES

## 2. LEUCHTKRAFTTURBO

Agnès Holtz ist so etwas wie die Komponistin unter den Kosmetikerinnen der Stadt. Sie ist für ihre kreativen Behandlungen bekannt. Ihre neueste Entwicklung ist die Verbindung von „Microneedling“ mit „TCM-Akupressur“ und der medizinisch-kosmetischen Pflege von „Med Beauty Swiss“. Zunächst wird mit Fruchtsäure gepelt (britzelt nur ganz leicht), die gleichzeitig Vitamine in die Haut bringt. Eine Aminosäurenmaske löst stärkere Verhornungen, weckt die Kollagen produzierenden Zellen aus dem Winterschlaf und wirkt durch Heilerde entgiftend und nährend. Mit einem Stift, ausgestattet mit feinsten Nadeln, tackert die Expertin dann feinste (heute softe 0,5 Millimeter tief, bis 1 Millimeter wären möglich) „Löcher“ in die Haut und arbeitet sterile, aufs Wunschergebnis abgestimmte Wirkstoffcocktails ein. Das ist zwar spürbar, aber keineswegs unangenehm. Prekäre Stellen, wie Zor-

nesfalten der Stirn, werden intensiver bearbeitet. Die so „offene“ Haut beruhigt sich unter einem mit Kollagen satt getränkten Vlies, das stark durchfeuchtet und von oben mit Ultraschall verstärkt wird. Während die Maske weiter wirkt, startet erst eine kleine Lymphdrainage, die danach dann in eine Spezial-Massage übergeht, die Agnès Holtz aus Akupressurgriffen individuell zusammengestellt hat. Ursprünglich wurden sie von Ärzten der Traditionellen Chinesischen Medizin für die chinesische Kaiserin entwickelt. Ist doch nur angemessen. Eine 20-minütige Wohltat für Arme, Hände, Füße, Unterschenkel bis zu den Knien, Dekolleté und Gesicht.

Die Energie zirkuliert merklich. Zum Abschluss noch eine Creme mit Soja-proteinen für ein pflanzliches „Lifting light“. Mehr geht wohl momentan nicht: Die Haut (und nicht nur die) bekommt einen Energie- und Frische-schub, der sich grandios anfühlt; noch

”

JETZT IST DER OPTIMALE ZEITPUNKT FÜR EINE STEIFE BRISE JUGEND

## IM GARTEN



## Zeit, die sich sichtbar lohnt

VON ELKE VON RADZIEWSKY

Es ist richtig, dass ein frisch angelegter Garten in den ersten Jahren kahl und unfertig aussieht, sagt mein Freund, der betagte Baumschuler. Das kommt mir nun öfter in den Sinn. Wir bauen an, und dafür sind Hecken gerodet, Beete verwüstet, Steinpflaster aus den Wegen gerissen. Schon jetzt ist klar, dass wir unseren Garten zu weiten Teilen ein viertes Mal umpflanzen werden. Der ganze Organismus rund um das Haus verschiebt sich.

Werden wir also tun, was allgemeiner Trend ist und was Landschaftsarchitekten gern empfehlen: für die Neuanlage ausgewachsene Gehölze wählen. „Das spart kostbare Zeit“, höre ich sie sagen. Und sie schwärmen davon, was für ein Erlebnis es ist, wenn Architekt und Bauherr gemeinsam in die Baumschulen fahren und ihre speziellen großen Bäume aussuchen. Bänder werden befestigt, Fotos gemacht, Riesengefährté bestellt und mit Kran und Hauruck Gehöl-

ze aus einer Kühle heraus in die andere hineintransportiert. Die Pflanzen sehen dabei wie Mumien aus, fest eingebunden, damit ihnen auf der Reise nichts geschieht. Angekommen, stellen Kranwinden sie hin, drehen und wenden sie, als seien es Möbel.

Nein, wir sind anders. Wir üben uns in Geduld, bleiben beim Zusehen, wie die Dinge wachsen. „Nie würde ich mich darum bringen, die ersten Blüten miterleben“, sagt der Baumschuler, „nie für den schnellen Effekt ausgewachsene Gehölze pflanzen. Das ist doch wie bei Kindern.“ Zu sentimental? Ein Ver-gleich, der hinkt?

Unterstützung für die These meines weißhaarigen Freundes habe ich in Århus gefunden. Past mitten in der Stadt liegt die Universität, sie ist auch deshalb berühmt, weil Carl Theodor Sørensen (1893 bis 1979), einer der besten Landschaftsarchitekten des 20. Jahrhunderts, einer, zu dessen Gärten Generationen von Gartengestaltern pil-

gern – weil dieser Sørensen das fantastische Grün drum herum angelegt hat. Neben einem Rasentheater gehört dazu ein Hain, den er aus Eichen gesät hat, immer fünf bis zehn an eine Stelle. Nur die besten Sämlinge wurden stehen gelassen. Es ist der schönste städtische Eichenhain, den ich kenne. Jeder Baum ist eine Persönlichkeit mit Schleppstäben bis zum Boden, und trotzdem ist es sichtlich ein großer Entwurf. Denn alle sind gleich alt, alle sind gleich gut erzogen, gepflegt und ernährt. In gewisser Weise ähnelt diese Herangehensweise japanischen Moos- und Naturgärten, deren Wirkung aus der jahrzehntelangen oder sogar jahrhundertelangen Pflege resultiert. Man fühlt förmlich die eingesetzte Zeit. Das ist beim Garten so wie bei jedem guten Stück Handwerk.

Schon wieder Zeit? Sind wir jetzt in einer Art Relativitätstheorie des Gärtners gelandet? Ist die investierte Zeit eine andere als die gesparte, die ich gewinnen soll, wenn ich die teu-

Tage später ist das Hautbild gleichmäßig, fein, deutlich praller und strahlt.

„Microneedling Soft“ mit Med Beauty Swiss, 90 Minuten, 180 Euro. Agnès Holtz Facials, Hallerstraße 76B, Tel. 21 05 21 74; agnesholtz.de

## 3. FEUER UND EIS

In den USA begeistert „IS Clinical“ aus Kalifornien schon länger Dermatologen wie Berühmtheiten – die exklusiven Formeln der Firma gelten als Garant für die deutliche Verbesserung von Hautkrankheiten ebenso wie für kosmetische Erfolge. Der Kopf hinter der Marke ist Bryan Johns – der Mitbegründer und Präsident war lange „Director of Skin-care“ für die Kronos-Gruppe, eine der weltweit führenden Firmen in der Anti-Aging-Forschung. Dort entwickelte und testete Johns unter anderem Behandlungen mit dem Schwerpunkt auf Schutz, Verjüngung und Regeneration der Haut. In Los Angeles besonders beliebt ist das „Fire & Ice-Treatment“ für den Gang über den Roten Teppich. Warum? Die Antwort wird nach nur 30 Minuten offensichtlich: Der Teint hat eine sichtbar weichere, glattere Oberfläche, sieht erfrischt und strahlend glücklich aus wie nach einem Wellenritt. Die Behandlung darf nur nach vorheriger Konsultation beim Dermatologen in Hautarztpraxen und von medizinischen Kosmetikerinnen angewendet werden, in Hamburg vorerst nur bei Dr. Walter Trettel. Sie startet mit einer intensiven „Resurfacing“-Maske, die Glykol-, Milch-, Zitronen- und Apfelsäure, Retinol, Vitamin B3 und potente Antioxidantien einschließlich Grüntee-Extrakten enthält. Brennt amtlich, das ist aber auszuhalten und nur von kurzer Dauer. Auf den Feuerpart folgt das angenehm kühlende Eis. Mithilfe von einem gekühlten Glaskolben arbeitet die Kosmetikerin eine „Rejuvenating Masque“ mit Hyaluronsäure, Aloe Vera, Traubenkern- und Rosmarinextrakt in die Haut ein. Erstaunlich verträglich (soll für jeden Hauttyp geeignet sein), bleibt maximal zwei Stunden eine leichte Rötung. Und die erzielt unterm Teppich-Make-up diesen rosigen „Frisch verliebt“-Effekt – zusätzlich zum glatteren Teint.

„Fire & Ice“ von IS Clinical, 30 Minuten, um 80 Euro. Kosmedklinik, Dr. Walter Trettel, Mönckebergstraße, Tel. 35 71 11 22; kosmed-klinik.de

## 4. POLSTEREFFEKT

„HydraFacial“, ein medizinisches System zur Hauterneuerung und der Brummer unter den Hightech-Geräten, wird schon seit längerer Zeit erfolgreich für Lifting und Ausstrahlung in kurzer Zeit eingesetzt. Tanja Kubena ist seit über dreißig Jahren als Kosmetikerin tätig und führte als Erste in Hamburg das „Hollywood“-geprüfte Gerät ein. Die Behandlung in ihrer gemächlichen Spa-Lounge nahe dem Jungfernstieg ergänzt sie mit zusätzlichen Gimmicks. Ein Vakuum-Sauger und rotierender Aufsatz hebt erst einmal gründlich den Grauschleier aus Schüppchen und Unreinheiten ab, dann werden verschiedene Seren eingeschleust, die die Haut mit Feuchtigkeit und Antioxidantien versorgen. Für eine intensivere Verminderung etwa von unerwünschten Jahresringen ergänzt Tanja Kubena die Behandlung um ein Glykol-Salicylpeeling, ein Serum mit Peptiden und verschiedenen LED-Lichtern, je nach Hautbedürfnis. Das Ergebnis ist eine gut durchfeuchtete, verfeinerte und unglücklich strahlende Haut. Das Beste daran: Der Frische-Effekt verstärkt sich über eine Woche jeden Tag noch ein wenig mehr.

„Hydrafacial Erlebnis“, 120 Minuten, ab 220 Euro; „delightful and pure Spa“, Caf-famacherreihe 8, Tel. 34 96 16 88; www.delightfulandpure.de

ausgewachsenen Gehölze pflanze? Warum sehen dann so viele Anlagen aus, als seien sie dekoriert? Alles ist richtig hingestellt, größenmäßig ausgewogen, sauber in den Kontrasten, helles Laub, dunkles Laub, große Blätter, schmale Gräser, und doch entsteht kein Gartengefühl.

Wir werden also, wenn sich alles wieder beruhigt hat, der Boden geglättet ist, mit jungen Gewächsen weitermachen. Auch deshalb, weil noch etwas sicher ist: Den Vorsprung an Zeit, den ausgewachsen transplantierte Bäume haben, werden die jungen aufholen. Sie etablieren sich schneller.

■ Die Autorin leitet das Ressort Garten bei „A&W – Architektur & Wohnen“

Århus Universitetspark. Eine Autostunde entfernt liegt ein weiteres Hauptwerk von Sørensen im Kongenshus Mindepark, Dänemarks schönster Heidelandschaft.