





Hotel Königshof



 [to view the images, please click](#)
 [mehr Bilder, hier klicken.](#)

Hotel Königshof

XBROTKRUMENNAVIGATION  UNTERNEHMEN

Hotel Königshof garni

Königswall 4-6
44137 Dortmund

Tel: 0231 57041
Fax: 0231 57040

City Hotel mit 45 Zimmern, Einzel-, Doppel. Jedes Zimmer hat SAT-TV, Pay-TV, WC und Dusche oder Badewanne, Minibar, Telefon und Haartrockner

BahnhofH,2 km
Flughafen Dortmund 8 km
Messe Dortmund 3 km
Zentrum City Center 0 km
Autobahn To Düsseldorf 3 km

[link]www.map24.de[/link]Routenplanung[/linkBeschreibung]

[link]www.stadtplan.net[/link]Stadtkarten[/linkBeschreibung]

[link]www.hotel-koenigshof.biz/[link]Hotel Königshof Webseite[/linkBeschreibung]

Nachfolgender

Artikel erschien am 9. Juli 2006 in der Welt am Sonntag

[link]www.wams.de/data/2006/07/09/950689.html?s=1[/link]Essen für das Gehirn[/linkBeschreibung]

Klüger essen

Die Spitzenköche um den Hotelier Thomas Althoff haben sich etwas Besonderes ausgedacht: Essen für das Gehirn

Wir haben es ja kapiert! Werbung, Ärzte, junge Mütter, Fitness-Trainer, aus jeder Richtung wird dem modernen Menschen zugerufen: "Iß gesund! Tu etwas für deinen Körper!" "Ja, ja", hat der Mensch dann geantwortet. "Morgen fange ich an."

Was uns aber niemand gesagt hat: Gut ausgewähltes Essen kann nicht nur gesund, sondern auch klug machen kann. Oder zumindest extrem leistungsfähig. Da mußten sich erst ein Hotelbesitzer und seine Sterneköche ein Konzept überlegen, das unsere Körper in Zukunft vor den Formtiefs nach Frühstück und Mittagessen bewahren soll.

"Wir haben in drei unserer Restaurants sieben Michelin-Sterne, aus diesem kulinarischen Wissen und Können muß man doch was machen", sagt Thomas Althoff, dem eine kleine, aber feine Sammlung edler Hotels in Deutschland und Frankreich gehört. Das Ergebnis trägt den Namen "Brainfood" und wurde von Marcus Graun, einem von Althoffs Küchenchefs, in Zusammenarbeit mit dem Institut für Diätologie "S-Lust" in Köln entwickelt. Dabei herausgekommen ist eine Kombination aus altbewährten Eßregeln und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, die sowohl die Wirkweisen der Lebensmittel berücksichtigen wie auch die Biokurve des Menschen.

Daß gerade ein Hotelbetreiber auf diese Idee kam, hat seine Gründe. In den Althoff-Hotels finden häufig Tagungen statt, deren Teilnehmer darunter litten, daß sie das Falsche aßen und anschließend zuviel Kaffee tranken. So etwas macht unkonzentriert und ineffektiv. Aber nun können die Firmen in drei Althoff-Hotels ("Schloßhotel Lerbach" und "Grandhotel Bensberg" in Bergisch Gladbach und "Fürstenhof" in Celle) ihren Mitarbeitern "intelligentes Essen" servieren lassen.

Nur was genau soll das sein? Zum Frühstück können die Tagungsteilnehmer unter anderem zwischen Roggenbrot, Kräuterrührei, Roastbeef, erwärmtem Obst oder Erdbeeren wählen. Klingt lecker, und verboten ist eigentlich auch nichts. Erstaunlicherweise fehlt aber das erwartete Müsli. Denn das gibt zwar schnelle Energie, "aber die Leistungskurve fällt auch genauso schnell wieder ab", sagt Antje Heckner von "S-Lust". Überhaupt sind alle Dinge tabu, die

nur kurzfristig anregen. Das Ziel ist schließlich, möglichst den ganzen Tag hochkonzentriert zu sein.

Kaffee oder schwarzen Tee gibt es daher nur zum Frühstück. Bis zum Nachmittag müssen dann Wasser und Fruchtsäfte reichen. Aber es gibt ja Ersatz. Statt der ersten Kaffeepause bekommen die Tagungsteilnehmer ein "Gehirnjogging". Das sind kleine Häppchen wie Rinder- oder Thunfisch-Tartar (Eiweiß, gut fürs Gehirn), etwas Lachs (wegen der Omega-3-Fettsäuren) und einen Fitness-Drink aus Buttermilch, Gurke, Minze, Molke, Apfel und Sellerie. In einem Reagenzglas findet sich etwas Magnesiumpulver, das entweder in Wasser aufgelöst wird (schmeckt scheußlich) oder in Saft (schmeckt besser). Magnesium ist nämlich der Mineralstoff, der bei Stress und psychischer oder körperlicher Belastung am schnellsten vom Körper verbraucht wird.

Anders als die üblichen Muntermacher soll Brainfood da wirken, wo es wirken muß, nämlich im Gehirn. "Das Gehirn macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht aber ein Fünftel der gesamten Energie", sagt Heckner, "und wenn man es entsprechend füttert, kann es bis zu 60 Prozent verbrauchen und um so mehr leisten." Eine solche Luxusfütterung kann schwerlich Mittagessen heißen. Sein neuer, etwas überkandidelter Name ist denn auch "Regeneration und Neubelebung".

Klüger essen (2)

Aber es funktioniert tatsächlich. Wir Probanden fühlen uns anschließend, als hätten wir gerade zwei Tassen starken Kaffee getrunken. Ein wesentlicher Bestandteil von Brainfood sind Gewürze und Kräuter, weil sie die Durchblutung anregen, entgiften und für eine gute Eiweißverwertung sorgen. Einfache Kohlenhydrate wie Nudeln werden bei Brainfood durch Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt. Ein Glück also, daß auch Küchenchef Marcus Graun bei dem Projekt mitgewirkt hat. Schließlich ist nicht alles, was die Diätologen empfehlen, automatisch lecker.

Die "wokgebratenen Rinderfiletstreifen" zum Beispiel sind wahrscheinlich Graun zu verdanken. Danach gibt es "Seeteufel auf Pommery-Senf-Champagnerlinsen" und als Nachtisch eine "Terrine von Zitrusfrüchten". Eine halbe Stunde nach dem Mittagessen setzt eine erstaunliche Wirkung ein: Man fühlt sich, als hätte man ein Glas Champagner getrunken. "Wir haben das mal abends Mitarbeitern serviert", erzählt Thomas Althoff, "danach konnte keiner schlafen." Robert Lücke

Artikel erschienen am 9. Juli 2006 in der Welt am Sonntag

[link]www.wams.de/data/2006/07/09/950689.html?s=1[/link]Essen für das Gehirn[/linkBeschreibung]

Als Bild ist abgebildet ein Buttermilchdrink mit Gurke (leistungssteigernd) und Avocado (fördert die Hirndurchblutung)

Unsere Referenznummer: 31912.

Diesen Text in englisch [Hotel Königshof](#).

Kontakt:

Ihr persönlicher Ansprechpartner/Kontaktformular:

Tim Brakensiek, [Kontaktformular für Hotel Königshof](#)

last Update: 28.06.2009



Kunden, die sich "Hotel Königshof" angesehen haben, haben sich auch folgende Seiten angesehen:

- [Hotel Königshof](#)

XFOOTERINFO

Angebotsbedingungen:

Bitte kontaktieren Sie uns nach Möglichkeit nur über das Kontaktformular und auf jeden Fall nur ausschließlich dann wenn Sie Unternehmer sind.

Wir haben keinen Internet Shop. Um Spam zu vermeiden mussten wir ein bewährtes Validationsystem einführen. Das macht Ihnen vielleicht etwas mehr Arbeit aber dafür können wir uns auf unsere Aufgabe konzentrieren Ihnen schnell und zuverlässig ein durchdachtes Angebot zu unterbreiten. Wir geben telefonisch grundsätzlich keine Preise durch. Da wir täglich eine dreistellige Anzahl an Anfragen bekommen arbeiten bis zu 11 Personen in der Angebotserstellung. Angebote werden bei uns durch Menschen gefertigt. Die Beantwortung bei höherwertigen Produkten ist zweistufig, da jedes Angebot erst der Geschäftsleitung zur Freigabe vorgelegt wird. Ist der Artikel rot, ist er nicht mehr verfügbar und wir suchen jenen zum Ankauf. Wenn Sie in einem solchen Fall über das Kontaktformular sich mit uns in Verbindung setzen, merken wir Sie vor für den Fall, das der Artikel wieder vorrätig ist.

Jeder Vertrag kommt nur zu unseren **AGB** zu Stande.

Jedes Angebot ist freibleibend. Irrtum, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

Sie erhalten immer eine Rechnung mit ausgewiesener MwSt. die ausschließlich per Vorkasse oder in Bar bei Abholung zu zahlen ist. Wenn Sie sich bei paypal anmelden können Sie auch über Kreditkarte zahlen. Um zu Überprüfen, ob Sie als EU Mitglied die Waren mehrwertsteuerfrei importieren können, folgen Sie bitte dem Link:[VIES VAT number validation / MwSt.-Informationsaustauschsystem \(MIAS\) Validierung der MwSt.-Nummer](#) und prüfen dort, ob Ihre MwSt. ID Nummer erfolgreich validiert werden kann. Falls jene nicht erfolgreich validiert werden kann, fakturieren wir nur mit MwSt.



Besuchen Sie den neuen
Marktplatz,
für Prepress, Press und
Postpress:
www.worldprintmarket.de

Schaffen Sie Liquidität durch
den Verkauf nicht mehr



X-Rite IntelliTrax System -
automatisches spektrales



Mit Matchflow-adjust wird
ein PDF-Dokument über das
Internet zur detaillierten
inhaltlichen Prüfung und
Kommentierung
bereitgestellt.
Auf diesem Dokument
können alle
Projektbeteiligten in
Abhängigkeit von ihren



Hier Angebot für FR1SX
Firewire-Adapter anfordern.

Im Lieferumfang CD-ROM
mit aktueller SilverFast AI
Studio + HDR
Demo-Version. Bitte geben
Sie Ihren Scannertyp an. Wir
sind sicher, dass nur ein
optimal gewarteter Linotype
Hell/Heidelberg



Datenblatt und ggf. Testbericht
zu Hotel Königshof als PDF
downloaden.

benötigter Maschinen. Visit the new marketplace for prepress, press and postpress: www.worldprintmarket.com	Farbmesssystem für Bogen- und Verpackungsdruckmaschinen gemäß PSO für Heidelberg, MAN Roland, KBA, Ryobi, Komori, Wifag, Mitsubishi. In 15 Sekunden scannen Sie den Druckkontrollstreifen und bekommen graphisch dargestellt, was Sie in welcher Zone ändern müssen um Ihren hinterlegten Standard z.B. PSO zu erreichen.	jeweiligen Zugriffsrechten Kommentare und Änderungswünsche erfassen. Alle Anmerkungen werden in einer Datenbank gespeichert, so dass der gesamte Abstimmungsprozess jederzeit nachvollziehbar bleibt. Mit diesem System sparen Sie Proof und Kurierkosten und machen ggf. nur noch einen finalen Proof. Wir empfehlen eine flache PDF einzustellen, die aus den gängigen Workflow Systemen geschrieben werden kann z.B. AGFA Apogee, Heidelberg Prinect, Creo Prinergy, Di Plot, wenn diese Funktion freigeschaltet ist.	Chromagraph S3300/S3400, Nexscan F4100/F4200, Primescan 7100, 8200, 8400 und Tango/Tango XL sowie Topaz HighEnd Scanner Qualität bieten und Farbabweichungen im Delta E 1 Bereich erreicht nach Neuprofilierung. Deshalb werden wir Ihnen auch die Ersatzteile und die vorbeugende Wartung mit anbieten. Serviceverträge sind unter Umständen möglich. Nach einer Wartung führen wir die DIN VDE 701 Prüfung durch.
---	--	---	---

Diese Seite wurde erstellt mit [matchflow](#) und die PDF Version wurde freigegeben mit [matchflow-adust web2Print – webbrowserbasierte PDF Korrektur und PDF Annotation mit web2print Funktionen](#)

Sämtliche verwendeten Logos sind urheberrechtlich geschützt und gehören den jeweiligen Markeninhabern.

[Login](#) | [Registrieren für Newsletter](#) | [Impressum](#) | [AGB](#) | [Kontakt](#) | [Shop mit Preisen starten](#) | [Fernwartung initialisieren](#) | [Stocklist](#) | [Gesuche](#) |