

MEINE

ALPHA-PAUSE



30 MINUTEN ZEIT FÜR SIE /// FRÜHLING 2023

ENTSPANNT IN DIE GRÜNE JAHRESZEIT

04 /// IM FOKUS

Tipps und Tricks
für die Allergie-Saison

08 /// WOHLFÜHLEN

Meditation für Einsteiger

14 /// IN EIGENER SACHE

Der neue Alpha-1-Podcast

20 /// NACHHALTIGKEIT UND UMWELT

Regional einkaufen

GRIFOLS

MEINE

ALPHA-PAUSE



30 MINUTEN ZEIT FÜR SIE /// FRÜHLING 2023

NEUSTART IN DEN FRÜHLING

04 /// IM FOKUS

Tipps und Tricks
für die Allergie-Saison

08 /// WOHLFÜHLEN

Meditation für Einsteiger

14 /// IN EIGENER SACHE

Der neue Alpha-1-Podcast

20 /// NACHHALTIGKEIT UND UMWELT

Regional einkaufen

GRIFOLS

MEINE

ALPHA-PAUSE



30 MINUTEN **ZEIT FÜR SIE** /// **FRÜHLING 2023**

AKTIV IN DEN FRÜHLING

SO KOMMEN SIE IN BEWEGUNG!

04 /// IM FOKUS

**Tipps und Tricks
für die Allergie-Saison**

08 /// WOHLFÜHLEN

Meditation für Einsteiger

14 /// IN EIGENER SACHE

Der neue Alpha-1-Podcast

20 /// NACHHALTIGKEIT UND UMWELT

Regional einkaufen

GRIFOLS

HERZLICH WILLKOMMEN!**Liebe Leserin, lieber Leser,**

nun ist es endlich wieder so weit: Die Tage werden länger und heller, die Temperaturen steigen, die Natur ist in Aufbruchstimmung. Und auch wir verspüren nach dem dunklen Winter jetzt häufig mehr Tatendrang. Es zieht uns ins Freie, wo die Strahlen der Frühlingssonne Haut und Seele wärmen.

Doch der Aufenthalt draußen geht für viele Deutsche regelmäßig mit einem verdächtigen Kribbeln in der Nase einher: Rund 15 Prozent der erwachsenen Bundesbürger leiden an Heuschnupfen. Warum die lästigen Symptome der Pollenallergie seit einigen Jahren immer früher auftreten und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in unserem Fokusthema auf den folgenden Seiten.

„Weniger Stress“ – diesen guten Vorsatz hegen viele von uns zu Beginn eines neuen Jahres. Doch im hektischen Alltag ist das gar nicht so leicht umzusetzen. Damit der Plan nicht schon im Frühjahr in Vergessenheit gerät, laden wir Sie auf den Seiten 8 und 9 zum achtsamen Meditieren ein. Keine Angst, Sie müssen sich dafür nicht in ein buddhistisches Kloster zurückziehen: Mit der richtigen Technik und cleveren Hilfsmitteln reichen schon wenige Minuten pro Tag, um die Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Während der Geist zur Ruhe kommen darf, will der Körper bewegt werden. Denn regelmäßige Aktivität spielt insbesondere für Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung eine wichtige Rolle, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Auf den Seiten 16 und 17 finden Sie daher Tipps, wie Sie behutsam, aber wirkungsvoll mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen können.

Und noch ein Tipp in eigener Sache: Wer sich beim Spaziergang durch den Park anregende Unterhaltung wünscht, darf gerne in unseren neuen Podcast namens AlphaCast Reinhören. „Von Patienten für Patienten“, lautet das Motto der Reihe, in der Alpha-1-Patient Frank Hennemann und seine Gäste über die Erkrankung aufklären möchten. Aufgegriffen werden unterschiedliche Themen, die Betroffenen und ihren Angehörigen wirklich wichtig sind, verspricht Gastgeber Hennemann: „Es wird ernst, man kann lachen und schmunzeln!“

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Frühlingszeit,
herzliche Grüße

Ihr AlphaCare Serviceteam

INHALT



POLLENALLERGIE

TROTZ HEUSCHNUPFEN DEN FRÜHLING GENIESSEN

FÜR VON HEUSCHNUPFEN BETROFFENE IST DER KLIMAWANDEL WORTWÖRTLICH AM EIGENEN LEIB SPÜRBAR: DER POLLENFLUG SETZT FRÜHER EIN, ER DAUERT LÄNGER UND WIRD STÄRKER. INSBESONDERE FÜR MENSCHEN MIT EINER LUNGENERKANKUNG IST ES WICHTIG, DER ALLERGIE FRÜH UND DAUERHAFT DIE ROTE KARTE ZU ZEIGEN.



Frühling liegt in der Luft, die Natur erwacht zu neuem Leben. Was die meisten Menschen freut und in Scharen ins Grüne zieht, macht rund 12 Millionen Deutschen deutlich weniger Freude: Ihre Nase läuft oder ist verstopft, sie müssen oft niesen und klagen über Hustenreiz, ihre Augen tränen und jucken. Häufig leiden Heuschnupfen-Patienten zudem unter Abgeschlagenheit und empfinden ein allgemeines Krankheitsgefühl.

Schuld an der Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems: Es stuft die eigentlich harmlosen Pollen von Bäumen, Gräsern, Sträuchern und Kräutern als gefährlich ein und produziert Abwehrstoffe, um den Körper zu schützen. Das wiederum setzt eine Kettenreaktion in Gang und verursacht die typischen Symptome.

IMMER FRÜHER, IMMER HÄUFIGER

Studien weisen darauf hin, dass die allergische Rhinitis, wie der Heuschnupfen unter Medizinern heißt, immer mehr Menschen betrifft. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Einerseits führt der Klimawandel zu einem Anstieg der Durchschnittstemperaturen: Frühling und Sommer werden wärmer und länger, und im Herbst und Winter ist es meist nicht mehr so kalt wie früher. Das spüren die Pflanzen ebenfalls: Sie blühen eher und länger,

wodurch auch die Pollen länger aktiv sind. Im schlimmsten Fall fliegen im November noch Gräser- oder Kräuterpollen – und im Dezember liegen schon die ersten Haselpollen in der Luft. Die zunehmende Erderwärmung bringt es außerdem mit sich, dass in unseren Breiten Pflanzen auftauchen, die hier früher nicht heimisch waren, so etwa das Beifußblättrige Traubenkraut (Ambrosia) aus Nordamerika, eine Art, die besonders häufig allergische Reaktionen auslöst. Und schließlich könnte auch die Zunahme von Kohlendioxid (CO₂) in der Atmosphäre das vermehrte Auftreten von Allergien begünstigen. Denn das Gas regt vermutlich manche Pflanzen dazu an, mehr Pollen zu produzieren.

MIT BESCHWERDEN RASCH ZUM ARZT

Wer allergietypische Beschwerden bemerkt, sollte sie unbedingt schnell ärztlich abklären lassen. Heuschnupfen ist keine Bagatelle, und das gilt ganz besonders für Menschen mit einer Lungenerkrankung wie Alpha-1. Denn wird der Heuschnupfen nicht behandelt, droht auf längere Sicht ein sogenannter Etagenwechsel: Die Allergie wandert von den oberen in die unteren Atemwege, also von der Nase in die Lunge. Allergisches Asthma kann die Folge sein. Bei Menschen mit Alpha-1, deren Lunge und Bronchien bereits angegriffen sind, können sich dadurch



bereits vorhandene Atemwegsbeschwerden verstärken. Um allergietypische Symptome abzuklären, führt der Arzt einen Allergietest durch.

Beim sogenannten Prick-Test werden mögliche Allergene – also auslösende Substanzen – auf den Unterarm aufgetragen und die Haut dann leicht eingeritzt. So gelangen die Stoffe in die Haut, die im Fall einer allergischen Reaktion mit Rötung und Schwellung auf das Allergen reagiert. In einigen Fällen wird der Arzt zudem bestimmte Blutuntersuchungen vornehmen oder zu einem Provokationstest raten. Bei diesem Test werden Allergen-Extrakte per Spray oder Tropfen beispielsweise auf die Nasenschleimhaut gegeben. Fängt die Nase daraufhin an zu „laufen“ oder muss der/die Betroffene niesen, deutet dies auf eine allergische Reaktion.

**HEUSCHNUPFEN-BESCHWERDEN LINDERN**

Ist die Diagnose gesichert und steht fest, welche Pollen die Beschwerden verursachen, heißt die wichtigste Strategie: Allergenkenz, also den Kontakt zu dem allergieauslösenden Stoff zu vermeiden. Entsprechende Tipps finden Sie auf den Seiten 6 und 7.

Zusätzlich gibt es folgende Medikamente, mit denen sich die Beschwerden einer Pollenallergie lindern lassen:

- Antihistaminika hemmen die Wirkung des Botenstoffs Histamin, der eine Schlüsselrolle bei Allergien spielt. Sie sind die erste Wahl bei leichten bis mittleren Beschwerden und können nicht nur als Tabletten, sondern auch lokal eingesetzt werden, etwa als Augentropfen oder Nasenspray.



- Glukokortikoide (Kortison) lindern Beschwerden unter anderem durch ihre entzündungshemmende Wirkung. Kortison kann zum Beispiel über Nasensprays verabreicht werden, wenn Antihistaminika nicht mehr ausreichend wirken.
- Cromone haben einen schwächeren Effekt als Antihistaminika und Kortison. Wie genau sie funktionieren, ist bislang nicht vollständig geklärt. Aber sie können dazu beitragen, Beschwerden zu lindern, wenn sie früh genug und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.
- Leukotrien-Rezeptor-Antagonisten hemmen die Wirkung der Leukotrien. Das sind entzündungsfördernde Botenstoffe, die – ähnlich wie Histamin – viele Symptome auslösen. Sie werden vor allem bei Kindern und Jugendlichen angewendet.

Zusätzlich können abschwellende Nasentropfen und -sprays helfen, Beschwerden zu lindern. Fragen Sie am besten Ihren Arzt um Rat, welche Medikamente er Ihnen empfehlen kann.

THERAPIE ERFORDERT LANGEN ATEM

Der Einsatz von Medikamenten kann für Allergiker eine Erleichterung sein, wenn „ihre“ Pollen wieder fliegen und lästige Beschwerden verursachen. Jedoch: Sie können Symptome lindern, aber die Allergie nicht heilen. Die einzige Möglichkeit, den Heuschnupfen ursächlich zu behandeln, ist die Hyposensibilisierung beziehungsweise die spezifische Immuntherapie. Dabei wird das Allergen gezielt in winzigen, allmählich ansteigenden Mengen verabreicht. Dadurch soll sich das Immunsystem an den Stoff „gewöhnen“, sodass der Kontakt mit dem Allergen in Zukunft nicht mehr zu einer Überreaktion führt. Eine solche Therapie erfolgt über Spritzen, Tabletten oder Tropfen. Schon innerhalb des ersten Jahres können die Beschwerden nachlassen, sodass Betroffene im Idealfall zur Allergiezeit weniger Medikamente benötigen.

Allerdings: Bis die Behandlung ihre volle Wirkung zeigt, vergehen meist zwei bis drei Jahre – Patienten müssen also etwas Geduld mitbringen und der Therapie über einen längeren Zeitraum treu bleiben. Doch in der Regel lohnt sich ihr Einsatz: Eine spezifische Immuntherapie kann das Risiko für einen Etagenwechsel – und somit auch für die Entstehung von allergischem Asthma – deutlich verringern.

POLLENALLERGIE

TIPPS BEI HEUSCHNUPFEN

UM BESCHWERDEN ZU VERRINGERN, SOLLTEN ALLERGIEGEPLEGTE DEN KONTAKT MIT DEM AUSLÖSEN- DEN ALLERGEN SO GUT WIE MÖGLICH VERMEIDEN. DAS IST BEIM HEUSCHNUPFEN GAR NICHT SO EIN- FACH, DENN SCHLIESSLICH VERBREITEN SICH DIE POLLEN IN DER LUFT ÜBER WEITRÄUMIGE GEBIETE. WIR HABEN EIN PAAR NÜTZLICHE TIPPS FÜR SIE ZUSAMMENGETRAGEN, DIE IHNEN DEN ALLTAG IN DEN FLUGWOCHEN „IHRER“ POLLEN DENNOCH EIN WENIG ERLEICHTERN KÖNNEN.

TIPPS FÜR DRAUSSEN

- Richten Sie sich möglichst frühzeitig auf den Flug der für Sie relevanten Pollen ein: Beim Deutschen Wetter- dienst finden sich tagesaktuell die in der Luft zu er- wartenden Pollenkonzentrationen (www.dwd.de). Die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst bietet eine wöchentliche Vorhersage (www.pollenstiftung.de). An den entsprechenden Tagen sollten Sie beispie- lweise keine langen Ausflüge in die Natur planen.

- Smartphone-Apps wie „Pollen“ oder „HustebLume“ informieren über den aktuellen Pollenflug und sa- gen voraus, wie stark die Pollenbelastung in den nächsten Tagen sein wird.

Eine Jahresübersicht, welche Pollen in welchen Monaten aktiv sind, finden Sie auf der rechten Seite zum Aus- schneiden.

TIPPS FÜR DRINNEN

- Installieren Sie in der Wohnung Luftreinigungs- systeme und nutzen Sie einen Staubsauger mit einem speziellen Hepa-Filterssystem. „Hepa“ steht für den englischen Begriff „High Efficiency Particulate Air (filter)“. Er beschreibt einen speziellen Filter, der selbst kleinste Staub- und Schmutzpartikel binden und somit auch Pollen aus der Abluft des Staubsaugers entfernen kann.

- Halten Sie die Fenster in der Wohnung tagsüber ge- schlossen, und lüften Sie besser nur dann, wenn die Pollenkonzentration draußen niedrig ist. In Städten gilt das morgens zwischen 6 und 8 Uhr, in länd- lichen Gebieten abends zwischen 19 und 24 Uhr. Pollenschutzgitter an den Fenstern können die Be- lastung zusätzlich verringern.

- Während der Autofahrt die Fenster möglichst ge- schlossen halten. Spezielle Pollenfilter bieten nur einen begrenzten Schutz.

TIPPS FÜR DIE KÖRPERPFLEGE

- Waschen Sie sich abends vor dem Zubettgehen die Haare und nehmen Sie getragene Straßenkleidung nicht mit ins Schlafzimmer.

- Salzhaltige Nasenspülungen befreien die Nase von Pollen und können die Beschwerden lindern. Dazu ei- nen Teelöffel Salz (ohne Jod, Fluor und Trennmittel) auf einen halben Liter Wasser geben. Spezielle Nasen- duschen aus der Apotheke und vorportionierte Salze, zum Beispiel Meersalz, erleichtern die Anwendung.



EXTRA-TIPP FÜR REISEFREUDIGE:

Planen Sie auch Ihren Urlaub mithilfe von Pollenflug-Informationen. Birkenpollen sind zum Beispiel in Skan- dinavien weit verbreitet, im Mittelmeerraum und auf den Kanaren hingegen kaum. Ein Aufenthalt am Meer kann wegen der allergenarmen Luft eine Auszeit von den Pollen bedeuten.

VORSICHT, KREUZALLERGIE!

Bei einer Allergie auf bestimmte Pollen kann es vorkommen, dass Betroffene auch spezielle Nahrungsmittel nicht gut vertragen. Sie reagieren auf Inhaltsstoffe allergisch, die den entsprechenden Pollen ähneln. Man spricht in diesem Fall von einer Kreuzallergie. Von ihr sind rund die Hälfte der Pollenallergiker betroffen. Wer zum Beispiel auf Gräser- und Getreidepollen allergisch reagiert, kann häufig Erdnüsse, Soja oder Melone nicht gut vertragen. Baumpollen-Allergiker (Birke, Erle, Buche, Hasel) kann der Verzehr von Haselnüssen, Äpfeln, Birnen oder Karotten Probleme bereiten – es kommt dann beispielsweise zu einem Kribbeln auf den Lippen oder einem Anschwellen der Zunge. Die auslösenden Lebensmittel sollten daher besser vermieden werden. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Einige Kreuzallergene werden durch Erhitzen zerstört, die Lebensmittel auf diese Weise verträglicher. Statt nach dem rohen Apfel sollten Birkenpollen-Allergiker bei- spielsweise besser zum Apfelmus greifen.

DEUTSCHER POLLENFLUGKALENDER

Pollenbelastung: ■ Vorkommen möglich ■ mäßig ■ stark

	Dez	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov
Hasel		■	■	■	■	■						
Erle		■	■	■	■	■	■	■				
Pappel			■	■	■	■	■					
Weide			■	■	■	■	■	■				
Esche		■	■	■	■	■	■					
Hainbuche			■	■	■	■	■					
Birke			■	■	■	■	■	■	■			
Buche			■	■	■	■	■	■	■			
Eiche			■	■	■	■	■	■	■			
Kiefer				■	■	■	■	■	■	■		
Gräser				■	■	■	■	■	■	■	■	
Spitzwegerich					■	■	■	■	■	■	■	
Roggen						■	■	■	■	■	■	
Brennnessel						■	■	■	■	■	■	
Beifuß							■	■	■	■	■	
Traubenkraut								■	■	■	■	

MEDITATION

DIE KRAFT DER STILLE

ZUR RUHE KOMMEN, DIE GEDANKEN SAMMELN UND AUSGEGLICHERER WERDEN: WER MEDITIERT, IST GANZ BEI SICH. SCHON REGELMÄSSIGE MINI-AUSZEITEN VOM ALLTAG HELFEN, ZU ENTSPANNEN UND BESSER MIT STRESS UMZUGEHEN.. WIE DIE ERSTEN SCHRITTE AUF DEM WEG ZUR EIGENEN MITTE GELINGEN, LESEN SIE HIER.

Wer das Meditieren für sich entdecken möchte, braucht dreierlei: etwas Zeit, einen ruhigen Wohlfühl-Ort und – ein wenig Geduld. Denn anfangs fällt es meist gar nicht so leicht, die Aufmerksamkeit nur auf sich selbst und auf den Augenblick zu richten. Im Alltag sind wir gedanklich ständig bei den vielen kleinen und größeren Aufgaben, die in der Zukunft liegen: die Kinder oder Enkel abholen, fürs Abendessen einkaufen, ein wichtiges Telefonat führen. Wer sich regelmäßig ruhige Momente schafft, kann leichter aus diesem Gedankenkarussell aussteigen und das Wesentliche in den Blick nehmen. Es erfordert etwas Übung, sich ganz in der Gegenwart zu verankern, Gedanken bewusst wahrzunehmen und die eigene Atmung zu spüren. Aber wenn Sie sich immer wieder und am besten regelmäßig zum Meditieren zurückziehen, werden Sie die Kraft der Stille schon bald merken. Mehr Ausgeglichenheit und ein entspannter Umgang mit Stress sind positive Effekte, die sich langfristig günstig auf Blutdruck, Stoffwechsel und Immunsystem auswirken.

STRESS ACHTSAM REDUZIEREN

Meditation hat in vielen Kulturen und Religionen ihren festen Platz, nicht nur im Buddhismus, sondern auch im Christentum. Heute gibt es zudem viele Meditationsformen, die frei sind von einem religiösen Hintergrund. Bei uns wird Meditation häufig gleichgesetzt mit Achtsamkeitstraining, das auf den Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn zurückgeht. Der US-Amerikaner begann in den 1970er-Jahren, Meditation wissenschaftlich einzusetzen. Seine Methode ist die „Mindfulness-based stress reduction“ (MBSR), zu Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (siehe auch Kasten Seite 9: Mit digitaler Unterstützung).

WENIGER SCHMERZ DURCH AKZEPTANZ

Entwickelt wurde die Methode für chronische Schmerzpatienten. Sie sollten mithilfe der MBSR unter anderem lernen, ihre Aufmerksamkeit ganz auf den Moment zu lenken. Denn wenn Gedanken und Empfindungen nicht bewertet, sondern zunächst einmal nur akzeptiert wer-

den, kann das helfen, Blockaden zu überwinden und mit Ängsten, Schmerzen oder anderen Herausforderungen des Alltags besser umzugehen. Mithilfe von Magnetresonanztomographie-Aufnahmen (MRT) konnten Wissenschaftler inzwischen zeigen, dass regelmäßiges achtsames Meditieren messbare Veränderungen im Gehirn herbeiführt. Beispielsweise wirkt es sich positiv auf die Region des Hippocampus aus, der für Lern- und Gedächtnisprozesse wichtig ist. Die Amygdala, auch Mandelkern genannt, schrumpft. Auch dies ist eine gute Nachricht, da unser Gehirn von dort aus Angstgefühle steuert.

DIE KRAFT DES ATMENS NUTZEN

Bewusstes Atmen spielt eine zentrale Rolle beim Meditieren. Der Meditierende lenkt seine Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem und spürt ihm nach: Wohin fließt er? Wie hebt und senkt sich die Bauchdecke? Gibt es Atempausen? Diese Wahrnehmungen helfen dabei, die Gedanken nicht abschweifen zu lassen und in der Gegenwart zu bleiben, denn Atemzüge finden ja immer genau in diesem gegenwärtigen Moment statt. Tiefes, ruhiges Atmen fördert die Entspannung. Und das gilt nicht nur während der Meditationspraxis, sondern hilft auch zwischendurch im Alltag. Innerhalb weniger Minuten können Sie sich beruhigen und wieder auf das Wesentliche konzentrieren.

TIPPS FÜR DEN EINSTIEG

Wer Meditation in einem angeleiteten Kurs erlernen möchte, findet Angebote zum Beispiel in Meditations- oder Yogazentren. Ein Pluspunkt dabei ist der mögliche Austausch mit anderen Meditierenden und dem Lehrer bzw. der Lehrerin. Für bestimmte Kurse übernehmen gesetzliche Krankenkassen einen Teil der Kosten. Fragen Sie am besten vorher bei Ihrer Kasse nach. Sie möchten es erst einmal alleine ausprobieren mit der achtsamen Meditation? Dafür benötigen Sie lediglich ein paar Minuten Zeit und wenige Ausrüstungsgegenstände, die sich in jedem Haushalt finden. Wir haben die wichtigsten Punkte für Sie zusammengefasst:

RUHE: Suchen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und ungestört sind, schalten Sie alle Telefone aus. Bitten Sie Familienmitglieder, nicht zu stören.

WECKER: Stellen Sie vor der Meditation einen Timer, der mit einem sanften Ton das Ende der Meditation anzeigt. Dann nicht sofort aufspringen, sondern langsam „wach werden“.

HALTUNG: Eine klassische Meditationshaltung ist der Schneidersitz auf dem Boden beziehungsweise auf einer Yogamatte. Genauso gut können Sie sich hinknien, sich auf einen Stuhl setzen (nicht anlehnen) oder sich auf eine Yogamatte legen. Eine sitzende, aufrechte Körperhaltung hilft aber dabei, wach und fokussiert zu bleiben. Tipp: Tragen Sie lockere Kleidung, die nicht einengt.

GEDANKEN: Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und vorbeiziehen – wie Wolken am Himmel. An gar nichts zu denken, funktioniert nicht. Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr, aber schenken Sie ihnen keine große Aufmerksamkeit, kehren Sie immer wieder zum bewussten Atmen zurück. Wichtig: Sich in Gedanken zu verlieren ist kein Misserfolg, sondern völlig normal. Mit der Zeit lernen Sie, das zu akzeptieren, und es fällt Ihnen leichter, bei Ihrem Atem zu bleiben.

MUSIK: Sanfte Klangschalenmusik, atmosphärische oder auch klassische Musik können beim Abschalten unterstützen.

REGELMÄSSIGKEIT: Am besten reservieren Sie sich täglich eine bestimmte Zeit für Ihre Meditationspause. Dann funktioniert die Meditation auch in Stressphasen.

MIT DIGITALER UNTERSTÜTZUNG

Smartphone-Apps können helfen, einen besseren Zugang zum Meditieren zu finden. Zu ihnen zählen zum Beispiel diese beiden:

7mind: Mit angeleiteter Meditation und Atemübungen in sieben Minuten zu einem ruhigen Geist. Die App bietet außerdem Gedankenreisen, Klänge, Schlafgeschichten und Entspannungsübungen.

Headspace: Entspannungsuchende haben die Wahl zwischen dreiminütigen Übungen oder längeren geführten Meditationen. Die Angebote sind auf verschiedene Zielgruppen ausgerichtet, etwa auf Gestresste oder auf Menschen mit Schlafproblemen.

... DASS SIE BEREITS IM FRÜHLING AN SONNENSCHUTZ DENKEN MÜSSEN?

DIE FRÜHLINGSSONNE LÄSST DIE KNOSPEN BLÜHEN. UND AUCH DIE MENSCHEN SEHNEN SICH NACH DER WÄRME DES GESTIRNS. DOCH DIE SONNE KANN EINE TÜCKISCHE FREUNDIN SEIN. SETZT MAN SICH IHR ZU LANGE AUS, WIRD SIE ZUR FEINDIN DER HAUT. DAS GILT NICHT NUR IM SOMMER, SONDERN BEREITS IN DEN WÄRMEREN MONATEN DAVOR.

SCHUTZSCHILD DER HAUT

Zu Beginn des Jahres gibt es zwar weniger Sonnenstunden als in der heißen Jahreszeit – aber wenn die Strahlen auf unsere Haut treffen, ist sie während dieser Zeit schlechter geschützt. Denn im Frühling erwachen nicht nur die Blumen, sondern auch die Schutzmechanismen des Menschen vor der Sonne allmählich aus dem Winterschlaf. Unser Körper muss diese erst erneut hochfahren, zum Beispiel indem er wieder vermehrt den Farbstoff Melanin produziert.

Der wird durch UV-Strahlung in den Zellen gebildet und schützt den Zellkern vor UV-Schäden. Im Winter produzieren diese aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung wenig Melanin – deshalb sind wir in den kalten Monaten auch blasser. Im Frühling steigt mit erhöhter UV-Belastung die Melanin-Konzentration in den Hautzellen. Die Folge: Wir sind besser geschützt. Ein weiterer Schutzmechanismus ist die sogenannte Lichtschwiele, eine Verdickung der Hornhaut. Sie entsteht, wenn vermehrt UV-Strahlen auf die Haut treffen. Doch auch dieser Schutzpanzer muss bis in den Sommer erst gebildet werden.



Daher gilt: Statt jetzt ausgedehnte Sonnenbäder zu nehmen, sollten Sie die Haut lieber schrittweise an das Licht gewöhnen und sich schon im Frühling bei einem längeren Aufenthalt im Freien mit Sonnenschutz eincremen. Denn sonnenbedingte Schäden der Haut können das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

WELCHEN LICHTSCHUTZFAKTOR BRAUCHE ICH?

Bei der Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors (LSF) gilt: Je länger man in der Sonne verweilen möchte, desto höher sollte der LSF sein. Die Faustregel: Man multipliziert die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut mit dem Lichtschutzfaktor. Die Eigenschutzzeit ist die Zeitspanne, die jemand in der Sonne verbringen kann, ohne dass eine Hautrötung auftritt. Sie variiert je nach Hauttyp.

Generell haben dunklere Hauttypen einen besseren Schutz als helle. Eine hellhäutige Person hat etwa einen Eigenschutz von circa zehn Minuten, mit einer Sonnencreme LSF 20 käme sie auf 200 Minuten Sonnenschutz.

Achtung: Die Zeit lässt sich nicht durch erneutes Eincremen verlängern.

Darüber hinaus kann man sich am sogenannten UV-Index orientieren, welche Sonnenschutzmaßnahmen notwendig sind. Je höher der Wert, desto schneller droht bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt, ab Stufe 3 Sonnenschutz aufzutragen. Bereits im Frühling kann der UV-Index hierzulande Werte über 4 erreichen.

ZUM
ABTRENNEN!

KOCHIDEEN FÜR DEN FRÜHLING

GENIEßEN SIE DEN FRÜHLING MIT UNSEREN SCHMACKHAFTEN GERICHTEN – GANZ EINFACH UND SCHNELL ZUBEREITET!

Zutaten für ca. 4 Bagel:

4 Sesambagel
4 kleine, nicht zu weiche Avocados
4 EL (in heißem Wasser eingeweichte) Gojibeeren
12 Erdbeeren
4 Stängel Thaibasilikum
4 Limetten
8 EL Basilikumöl
2 kleine Knoblauchzehen
2 kleine Chilis
Szechuanpfeffer
Salz
Meersalzflocken
Öl für die Pfanne



BEERTIGER BRUSCHETTA-BAGEL

Zubereitung:

1. Gojibeeren für 15 Minuten in heißem Wasser einweichen.
2. Stielansatz von den Erdbeeren schneiden und die Früchte klein würfeln. Chilis in schmale Ringe schneiden. Szechuanpfeffer im Mörser zerstoßen. Alles mit den eingeweichten Gojibeeren, dem Saft einer halben Limette und 1 EL Basilikumöl vermischen, mit Salz abschmecken.
3. Die Avocados halbieren, entkernen und schälen, in Spalten schneiden und sofort mit dem Saft der übrigen Limettenhälften beträufeln, damit sie nicht braun anlaufen. Thaibasilikum hacken und unter die Goji-Erdbeeren mischen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die Avocadospalten darin anbraten. Währenddessen den Bagel tosten, dann mit dem Knoblauch einreiben und dem restlichen Basilikumöl beträufeln.
4. Die Avocadospalten auf den Bagel legen, mit ein paar Meersalzflocken würzen und die Beeren im Basilikum darauf verteilen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus 15 Min. Einweichzeit)

Nährwerte pro Portion:

4.098/1.007 kJ/kcal 22,4 g Protein 42,4 g Fett 133 g Kohlenhydrate

Bildnachweis: Picture Press

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hähnchenbrustfilet
 Salz
 Pfeffer
 2 EL Öl
 150 ml Gemüsebrühe
 250 g weißer Spargel
 10 g Butter
 1 TL Zucker
 100 g Baby-Spinat
 200 g Kirschtomaten
 4 EL Apfelessig
 2 TL Senf
 6 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl rundherum braun anbraten.
2. Mit Brühe ablöschen und von jeder Seite weitere 4–6 Minuten garen.
3. Spargel schälen, die holzigen Enden abtrennen und den Spargel schräg in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit Butter und Zucker 6–8 Minuten garen.
4. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten halbieren. Apfelessig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Olivenöl nach und nach untergeben.
5. Das abgekühlte Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem abgetropften Spargel, den Tomaten, dem Spinat und Dressing in einer Schüssel mischen und auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten**Nährwerte pro Portion:**

1.137/272 kJ/kcal 26,6 g Protein 16,2 g Fett 4 g Kohlenhydrate

Bildnachweis: Picture Press



MEINE ZUZAHLUNGEN FÜR MEDIKAMENTE FALLEN ÜBER DAS JAHR SEHR HOCH AUS. WANN BEKOMME ICH GELD VON DER KASSE ZURÜCK?

(LUDWIG K., OFFENBURG)



Die Kosten für Medikamente, die Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Alpha-1 aufbringen müssen, können den Geldbeutel arg strapazieren. Und das, obwohl der größte Teil von den gesetzlichen Krankenkassen getragen wird. Grund sind die sogenannten Zuzahlungen: Gesetzlich Versicherte ab 18 Jahren zahlen für jedes verschreibungspflichtige Arzneimittel pro Packung zehn Prozent des Verkaufspreises aus eigener Tasche, allerdings höchstens zehn Euro pro Packung.

Doch es gibt eine Belastungsgrenze. Ist diese erreicht, können sich Patienten von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Diese Grenze liegt normalerweise bei zwei Prozent vom Bruttoeinkommen des jeweiligen Familienhaushalts. Für jeden Angehörigen des Haushalts wird ein Freibetrag angerechnet. Lebt ein chronisch Kranker im Haushalt (dazu muss ein ärztlicher Nachweis vorliegen), liegt die Grenze der Zuzahlung bei nur einem Prozent.

In der Berechnung addiert man die Kosten aus:

- Zuzahlungen für Medikamente
- Eigenanteil an stationärer Behandlung
- Zuzahlungen bei Heilmitteln und häuslicher Krankenpflege

Es kann sich also lohnen, jeden Zahlungsbeleg aufzuheben. Ist für chronisch Kranke die Ein-Prozent-Grenze im Lauf eines Jahres erreicht, können Betroffene bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse eine Befreiung von weiteren Zuzahlungen für den Rest des Jahres beantragen.

Reicht man den Antrag erst am Ende des Jahres oder zu Beginn des Folgejahres ein und hat die Belastungsgrenze bereits einige Wochen oder Monate zuvor überschritten, zahlt die Kasse den über die Belastungsgrenze hinausgehenden Eigenanteil zurück.



DER ALPHACAST:

EIN PODCAST FÜR ALPHA-1-PATIENTEN

Ob Gesundheit, Familie oder Partnerschaft: Die Lungenerkrankung Alpha-1 kann sich bei Betroffenen auf viele Aspekte ihres Lebens auswirken. Genau darum geht es in AlphaCast, dem neuen Podcast von Grifols: In ihren Gesprächen widmen sich Gastgeber Frank Hennemann und Moderator Jens Breuer gezielt den Belangen von Alpha-1-Patienten. Zu Gast sind dabei unter anderem auch Experten, die einen tieferen Einblick in bestimmte Themen bieten. Diese reichen von sozialrechtlichen Fragen bis zum Alltag mit Alpha-1 in seinen verschiedenen Facetten. Pro Jahr gibt es vier Folgen, jeweils 20 bis 30 Minuten lang.



Der AlphaCast ist über die Seite www.pro-alpha.de abrufbar sowie auf allen gängigen Podcast-Portalen verfügbar.



INTERVIEW: 9 FRAGEN AN FRANK HENNEMANN



Frank Hennemann (52), Vater zweier Söhne, ist einer der ersten Patienten, bei denen in Deutschland Alpha-1 diagnostiziert worden ist. Jetzt will er Menschen mit dem AlphaCast-Podcast über die Erkrankung aufklären.

Wie kam es, dass Sie 1970 überhaupt mit Alpha-1 diagnostiziert worden sind? Wie war damals Ihre Prognose?

Frank Hennemann: Bei mir wurden im Alter von sechs Monaten die klassischen Merkmale sichtbar, das heißt „durchsichtiger Stuhlgang (weiß)“, und meine Haut färbte sich gelb/grün. Meine Mutter brachte mich dann in die Freiburger Kinderklinik. Nur durch den glücklichen Umstand, dass der behandelnde Professor kurz vorher einen

Artikel von zwei schwedischen Ärzten über Alpha-1 bei Kindern gelesen hatte, konnte ich eine Zeit danach diagnostiziert werden. Mein erstes Lebensjahr verbrachte ich zur Hälfte in der Kinderklinik.

Wie geht es Ihnen heute?

Frank Hennemann: Gut, wenn man die Umstände einfach hinnimmt. Denn natürlich beeinflusst meine Erkrankung mein Leben. Aber im Unterschied zu den meisten anderen Betroffenen kenne ich kein anderes Leben als das mit Alpha-1. Ich mache einfach das Beste aus Plan A.

Wie kommen Sie heute mit der Krankheit im Alltag zurecht – haben Sie eine Lebensphilosophie?

Frank Hennemann: Ja: „Lebe, liebe, lache!“. Ich genieße die Momente mit den Menschen, die mir wichtig sind. Ich habe die Erkrankung, aber ich bin sie nicht. Nichtsdestotrotz habe ich auch meine täglichen Herausforderungen, aber es muss weitergehen, auch wenn es manchmal nur Schritt für Schritt funktioniert.

Was hat Alpha-1 für Ihre Familie bedeutet? Sie haben inzwischen fast erwachsene Söhne ...

Frank Hennemann: Meine Symptome begannen mit circa 35 Jahren in der Lunge. Ich konnte langsam immer weniger. Wenn man schon lange damit lebt, lernt man, sich

Lösungen darzubauen, Alternativen zu suchen und (sich) trotzdem niemals aufzugeben. Da wir schon immer sehr offen mit meiner Erkrankung umgegangen sind, haben es meine beiden Jungs quasi von Anfang an so gelernt. Aber auch da galt es, immer Alternativen zu suchen und sich nicht zu isolieren.

Wie kamen Sie auf die Idee zu einem Podcast?

Frank Hennemann: Ich engagiere mich in verschiedenen Bereichen für Patienten. Und so kam es zu der Idee, da ich ja „leider“ eine schon sehr lange Patientenreise habe. Ich bin sehr stolz, dass es mir ermöglicht wurde. Vielleicht kann die eine oder andere meiner Erfahrungen ja den anderen Alphas helfen.

Worum geht es bei dem Podcast? Wen laden Sie ein?

Frank Hennemann: Es ist eine spannende Mischung aus Themen, die uns wichtig sind, beziehungsweise die für uns wichtig sind. Ich/wir lade(n) Gäste ein, die Informationen zum Beispiel zu Schwerbehinderung oder Patientenrechten mit den Zuhörern teilen, aber auch viele private Einblicke zu dem Leben mit Alpha-1. Ich will jetzt auch nicht zu viel verraten. Aber es wird ernst, man kann lachen und schmunzeln. Versprochen, ich nehme kein Blatt vor den Mund.

Wen wollen Sie mit dem Podcast erreichen?

Frank Hennemann: Die Podcasts sind in erster Linie für Betroffene. Aber auch die Familien und Freunde von uns Alphas sollen dadurch ganz viel Information und Unterstützung bekommen.

Welche weiteren Themen planen Sie?

Frank Hennemann: Es geht vor allem um das Leben mit Alpha-1, Beziehung und Partnerschaft, Familie und auch um Themen wie Sex. Die Besonderheit des AlphaCast (und was ihn anders macht als andere Podcasts) ist in meinen Augen, dass es nicht wieder ein Podcast von Ärzten geworden ist. Und dass darin in einer Sprache gesprochen wird, die jeder versteht, in „Patientisch“.

Was raten Sie Menschen, die heute mit Alpha-1 diagnostiziert werden?

Frank Hennemann: Ich lebe nun 52 Jahre damit, habe gefühlt 25-mal meine Lebenserwartung, die mir von den Ärzten gegeben worden ist, überlebt. Jeder Alpha-1-Patient ist anders. Das, was für mich gilt, muss nicht für andere gelten oder eintreten. Wichtig ist für mich der offene Umgang damit, denn so kann ich damit besser leben. Zum Schluss kann ich nur raten: niemals aufgeben, niemals kapitulieren.



AKTIV IN DEN FRÜHLING

JEDER SCHRITT ZÄHLT

BEWEGUNG IST EIN LEBENSELIXIER – DAS GILT AUCH FÜR ALPHA-1-PATIENTEN. WIR HABEN TIPPS, WIE SIE GANZ NEBENBEI AKTIVER WERDEN KÖNNEN: DENN JEDER EINZELNE SCHRITT STEIGERT IHRE BELASTBARKEIT UND VERBESSERT IHR WOHLBEFINDEN.

Wer beim Thema Bewegung unwillkürlich an schweißtreibenden Sport denkt und deshalb gleich abwinkt, darf sich freuen: Um von den positiven Effekten körperlicher Aktivität zu profitieren, müssen Sie nicht gleich ein Marathontraining absolvieren: Häufig reicht schon ein Plus an Bewegung im Alltag.

MEHR BEWEGUNG – MEHR LEISTUNGSKRAFT

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – das sind rund 21 Minuten pro Tag. Alltägliche Aktivitäten können dabei helfen, unsere Muskeln und unseren Kreislauf im Verlauf des Tages immer wieder aufs Neue anzuregen. Und dabei zählt wirklich jeder einzelne Schritt: durch die Wohnung gehen, Treppensteigen, Einkäufe nach Hause tragen, einen kleinen Spaziergang machen. Überlegen Sie, wo sich ein Bewegungs-Plus am besten in Ihren Plan integrieren lässt. Morgens zu Hause? Auf dem Weg zur Arbeit? Oder vielleicht abends vor dem Fernseher? Auf der nächsten Seite haben wir ein paar alltagstaugliche Vorschläge für Sie zusammengetragen.

Auch wenn Ihnen solche Aktivitäten manchmal schwerfallen, sollten Sie am Ball bleiben. Bewegung spielt bei der Therapie chronischer Lungenerkrankungen eine wichtige Rolle, denn Passivität führt schnell in einen Teufelskreis: Schonung lässt auf Dauer die Muskelmasse schwinden und damit auch die Körperkraft. Ebenso wird das Herz-Kreislauf-System mit der Zeit immer weniger belastbar. Die Folge: Jede Bewegung wird noch anstren-

gender, die Atemnot tritt immer schneller auf – und die Lebensqualität schwindet.

BESSER ERST ZUM ARZT

Dieser Abwärtsspirale lässt sich aktiv entgegenwirken: Ein Bewegungs-Plus steigert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und stärkt die Muskulatur: Das Atmen fällt wieder leichter, die Bewegung macht Freude und Lust auf mehr – vielleicht sogar darauf, noch aktiver zu werden und regelmäßig eine Sportart zu betreiben.

Besonders geeignet für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen sind sanfte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walken und Wandern in der Ebene, aber auch ein leichtes Muskelaufbautraining. Wichtig in jedem Fall: Sprechen Sie vorab mit Ihrem behandelnden Arzt. Und übertreiben Sie es nicht, denn das kann mehr schaden als nutzen.

GEMEINSAM IN BEWEGUNG BLEIBEN

Sie möchten lieber in Gesellschaft aktiv sein als allein? In speziellen Lungensportgruppen sind Sie unter Gleichgesinnten: Die Angebote sind auf die Bedürfnisse von Menschen mit Lungenerkrankungen zugeschnitten. Die Kurse werden von ausgebildeten Trainern geleitet. Mehr Infos unter: www.lungensport.org

AKTIV DURCH DEN TAG

SO KLAPPT'S!

OB MORGENS BEIM ZÄHNEPUTZEN ODER ABENDS VOR DEM FERNSEHER: MIT UNSEREN TIPPS BRINGEN SIE GANZ EINFACH ETWAS MEHR BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG.



BEWEGT IN DEN TAG STARTEN

- Fahren Sie morgens ein paar Runden „Fahrrad im Bett“. Auf dem Rücken liegend, radeln Sie mit den Beinen vorwärts und rückwärts. Dann am offenen Fenster recken und strecken und ein paar Kniebeugen machen.
- Zähneputzen in Balance: Heben Sie ein Bein an und stehen Sie auf dem anderen (wer unsicher ist, hält sich am Waschbecken fest). Dann das Bein wechseln. Fortgeschrittene heben ein Bein im rechten Winkel an und strecken es wieder. Mit geschlossenen Augen wird die Übung noch schwerer. Alternativ: beim Zähneputzen langsam Kniebeugen machen.

ZWISCHENDURCH IN BEWEGUNG KOMMEN

- Einkäufe, wann immer es geht, mit dem Rad oder zu Fuß erledigen. Ein Einkaufsroller erspart das Tüten-Schleppen.
- Rolltreppen und Aufzüge links liegen lassen und die Treppe nehmen. Starten Sie je nach Kondition mit einem Stockwerk und steigern Sie sich allmählich.
- Hausputz ist Aktivität pur: Staub saugen, wischen, bügeln, Betten beziehen – all das kann bei flotter Musik sogar Spaß machen.
- Auch Gartenarbeit hält in Bewegung und ist wunderbar entspannend.

AKTIV BLEIBEN IM JOB

- Das Auto oder die Bahn durch Bewegung zu ersetzen, ist besonders effektiv. Wenn die Anreise mit dem Fahrrad oder zu Fuß keine Option ist, steigen Sie eine Haltestelle früher aus Bus oder Bahn und gehen die restliche Strecke. Das Auto können Sie etwas weiter weg parken und so wertvolle Extra-Schritte aufs Bewegungskonto verbuchen.
- Fit am Schreibtisch: Recken und strecken Sie sich regelmäßig, telefonieren Sie im Gehen, und rufen Sie die Kollegin im Nachbarbüro nicht an, sondern suchen sie persönlich auf.
- Drehen Sie in der Mittagspause eine kleine Runde um den Block oder durch den Park.

DEN TAG AKTIV AUSKLINGEN LASSEN

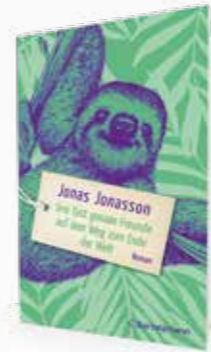
- Ein kleiner Spaziergang nach dem Abendessen tut der Verdauung gut und hilft beim Abschalten. Wer alleine nicht gehen mag, aber keine Begleitung findet, motiviert sich vielleicht mit einem Hörbuch, schöner Musik aus dem Smartphone – oder leiht sich den Hund der Nachbarn.
- Während die Lieblingsserie im Fernsehen läuft, bleiben Sie mit Gymnastikbändern, Handtrainern oder kleinen Hanteln aktiv.
- Fortgeschrittene stellen einen Hometrainer ins Fernsehzimmer: Dann wird der TV-Abend zum bewegten Ereignis.

LESESPASS IM FRÜHLING

ZUM SCHMUNZELN

Rasanter Trip

Drei charmante Außenseiter, von einem kuriosen Zufall zusammengeführt, brechen mit einem bunt angestrichenen Wohnmobil auf, um die Welt ein bisschen gerechter zu machen. Dabei lassen sie sich weder von arroganten Diplomaten-Brüdern noch von einem eigenwilligen Herrscher auf einer Insel im Indischen Ozean aufhalten. Mit Witz und Phantasie verwandeln sie ihr Wohnmobil in ein Gourmet-Restaurant und schlagen sogar aus dem vermeintlichen Ende der Welt noch ein bisschen Glück für sich heraus. **„Drei fast geniale Freunde auf dem Weg zum Ende der Welt“** von **Jonas Jonasson**, C. Bertelsmann, 24,00 €

**Shorty muss die Welt retten**

Shorty repariert elektrische Leitungen in einem Baubüro und hört plötzlich eine Stimme in seinem Kopfhörer. Sie stellt sich als hochintelligenter Alien vor und hat einen Auftrag für ihn. Er soll in dem Umspannwerk, wo er ebenfalls jobbt, eine kleine Maßnahme durchführen, angeblich, um die Welt zu retten. Shorty lässt sich auf die Sache ein, aber sie geht gründlich schief. Ein riesiges Durcheinander entsteht – nicht nur in der Stadt, in der Shorty wohnt, sondern auf der ganzen Erde. Shortys Problem: Alle Welt hält ihn für den Schuldigen an der Katastrophe. Was einerseits etwas ungerecht ist, andererseits aber auch nicht ganz falsch. **„Shorty“** von **Jörg Maurer**, S. Fischer Verlage, 22,00 €



KRIMIS & THRILLER

Wer ist der Stalker?

Kommissar Kristoffer Bark blättert in den staubigen Akten ungelöster Cold Cases. Gerade befasst er sich mit dem Fall Emelie Kartmann, die vor Jahren grausam ermordet wurde. Das Opfer hatte zuvor angegeben, gestalkt zu werden. Doch bevor Kristoffer sich in den Fall vertiefen kann, wird plötzlich der Mann seiner ewig krankgeschriebenen Kollegin Sara Bredow ermordet, und im Zuge seiner Ermittlungen stellt Kristoffer fest, dass Sara ähnlichen Belästigungen ausgesetzt ist wie einst Emelie. Gibt es eine Verbindung zwischen den Fällen? Wenn ja, schwebt seine Kollegin in tödlicher Gefahr. **„Witwenwald“** von **Anna Jansson**, Blanvalet, 12,00 €

**Krimi mit Blick in Englands Geschichte**

England, 1660. König Karl II. erlässt ein Generalpardon. Ausgenommen sind die Königsmörder, jene Hochverräter, die das Urteil zur Enthauptung seines Vaters Karl I. unterzeichnet haben. Dazu gehören auch die Oberste Whalley und Goffe, die im Bürgerkrieg auf der Seite Oliver Cromwells kämpften. Sie können rechtzeitig in die neuen Kolonien in Amerika fliehen und treffen dort auf eine fanatische Gesellschaft, die sich gerade vom Mutterland jenseits des Atlantiks abspaltet. Hier könnten sich die beiden unter Gleichgesinnten in Sicherheit wiegen, wären ihnen nicht ebenso fanatische Häscher auf den Fersen. **„Königsmörder“** von **Robert Harris**, Heyne, 24,00 €



SACHBÜCHER

Nachhaltiger Kleiderschrank

Charlotte Schüler, bekannt von Instagram, TikTok und Co., führt in ihrem neuesten Buch Schritt für Schritt zu einer umweltfreundlichen Gestaltung des Kleiderschranks. Ihre Infos, Tipps und Inspirationen decken den gesamten Lebenszyklus Ihrer Kleidung ab: vom Ausmisten und Ordnen der Garderobe, zum Kauf fairer Mode und Secondhand-Kleidung, bis hin zum Spenden oder Verkaufen der aussortierten Stücke. Charlotte liefert dir interessante Fakten und einfach umzusetzende Ratschläge, mit denen der Kleiderschrank übersichtlicher, stylisher und vor allem nachhaltiger wird. **„Mein nachhaltiger Kleiderschrank“** von **Charlotte Schüler**, Südwest Verlag, 18,00 €

**Prost, Männer!**

Viele Männer sind schlecht darin, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Dabei ist es ganz einfach, sein gesundheitliches Schicksal in die Hand nehmen. Und zwar, indem Mann eine Handvoll überraschend unkomplizierter Möglichkeiten zur Früherkennung nutzt. Diese simplen, aber effektiven Tests enttarnen viele fiese, stille Krankheiten lange bevor Hopfen und Malz verloren sind. Von Bluthochdruck bis Hautkrebs, von Diabetes bis Prostatakrebs – Vorsorge ist einfach und lohnt sich!

„Porsche, Pommies, Prostata. Gesundheitsvorsorge für den unkaputtbaren Mann (und alle anderen)“ von **Florian Sturm**, Goldmann, 13,00 €



NACHHALTIGER LEBEN

REGIONAL EINKAUFEN: DIE BESTEN TIPPS

ERDBEEREN IM DEZEMBER, TRAUBEN IM MÄRZ UND GRÜNER SPARGEL IM AUGUST: WIR SIND ES GEWOHNT, BEINAHE JEDES OBST UND GEMÜSE ZU JEDER ZEIT IN DEN SUPERMARKTREGALEN ZU FINDEN. ABER UMDENKEN LOHNT SICH: SAISONALE PRODUKTE AUS DER REGION SCHONEN DIE UMWELT UND SIND EIN GEWINN FÜR DIE GESUNDHEIT.



Jeder Einkauf und jeder Bissen zählt. Wer seinen persönlichen ökologischen Fußabdruck auf der Website von „Brot für die Welt“ berechnen möchte, muss zunächst Angaben zur eigenen Ernährung machen. Darunter auch die Frage: Wie oft kaufst Du saisonale Produkte aus Deiner Region? Für viele kommt diese Frage zunächst überraschend. Denn: Denken wir nicht eher an „Umweltsünden“ wie Flugreisen oder Autofahren, wenn es um klimaschädliche Treibhausgase geht? Ganz so einfach ist es nicht. Tatsächlich kann das, was bei uns täglich auf den Tisch kommt, einen erheblichen Beitrag zum Erhalt unserer natürlichen Ressourcen leisten.

KÜRZERER TRANSPORT, WENIGER KÜHLUNG

Wer als Verbraucher zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln greift, unterstützt nicht nur den Schutz des Klimas, sondern kann von weiteren Vorteilen profitieren:

- Obst und Gemüse aus der Region haben nur kurze Transportwege – das bedeutet weniger CO₂-Ausstoß und weniger Luftschadstoffe wie Feinstaub.
- Damit Produkte bis zum Supermarktregal frisch bleiben, müssen sie gekühlt werden. Kürzere Kühlzeiten sparen Energie und sind ein klares Plus für die Umwelt.
- Werden Obst und Gemüse optimal gereift geerntet, schmecken sie besser und enthalten dazu meist sogar noch mehr Vitalstoffe.
- Die Lagerungszeit entscheidet mit über den Vitamin-gehalt: Je länger Obst und Gemüse lagern, desto weniger Nährstoffe enthält es.
- Wer nachhaltig einkauft, stärkt zudem die regionale Landwirtschaft und damit nicht zuletzt die Unabhängigkeit von globalen Handelsstrukturen.

REGIONALE SCHÄTZE WIEDERENTDECKEN

Es lohnt sich also, Köstlichkeiten aus dem heimischen Umland wiederzuentdecken – auch wenn im Handel das Angebot an ausländischer Importware bei Weitem überwiegt. Insgesamt stammen nämlich nur knapp 40 Prozent des Gemüses und 20 Prozent des Obstes (ohne Zitrusfrüchte) aus heimischem Anbau.

Doch auf Wochenmärkten und Hofläden ist die Frischevielfalt groß; auch regional erzeugtes Fleisch, Eier und Molkereiprodukte bekommen Sie dort. Die Preise sind, zumindest in eher ländlich geprägten Gegenden, häufig moderat. Ein weiterer Vorteil: Sie können mit den Anbietern direkt über ihre Waren und deren Herkunft sprechen – und dabei vielleicht sogar noch ein leckeres neues Rezept mit nach Hause nehmen. In vielen Städten werden zudem sogenannte Abo-Kisten angeboten. Darin bekommen Sie Obst und Gemüse der Saison von regionalen Anbietern frei Haus geliefert.



IM ZWEIFEL NACHFRAGEN

Im Supermarkt und beim Discounter ist es nicht immer leicht, regionale Produkte zu erkennen. Bei Obst und Gemüse muss die Herkunftsbezeichnung in den meisten Fällen auf der Verpackung beziehungsweise an der Ware angegeben werden. Aber auch beim Herkunftsland „Deutschland“ können die Kartoffeln oder Äpfel schon einmal quer durch die Republik transportiert worden sein. Manche Produkte werden mit Aussagen wie „aus der Region“ oder „von hier“ beworben, doch anders als bei „Bio“ und „Öko“ gibt es keine gesetzliche Definition für „regional“. Somit ist nicht immer garantiert, dass der Landwirt, der die Lebensmittel produziert, wirklich in

Ihrer Nähe liegt. Logos von Bundesländern und Regionen machen regionale Produkte ebenfalls kenntlich. Die Kriterien, die dafür erfüllt sein müssen, sind jedoch sehr unterschiedlich. Daher gilt: Fragen Sie im Zweifel nach, wo die Produkte tatsächlich herkommen.

Das klingt für Sie kompliziert und nach Stress beim Einkaufen? Eigentlich nicht. Denn jeder hat doch seine Lieblingsprodukte. Es reicht also meist, sich einmalig über die Herkunft zu informieren. Wenn dann Äpfel aus dem benachbarten Anbaugebiet im Einkaufskorb landen statt der Flugmango aus Peru, tut das dem eigenen Wohlbefinden genauso gut wie der Umwelt. Jeder Bissen zählt!

SAISONKALENDER

Wann hat welches Obst oder welches Gemüse Saison? Wir haben für Sie eine Übersicht mit ausgewählten Lebensmitteln zusammengestellt. Bitte beachten Sie: Viele Sorten sind nicht nur im angegebenen Monat, sondern bereits früher oder auch noch in den Folgemonaten erhältlich.

MONAT	GEMÜSE	OBST
Januar	Champignons, Feldsalat	Äpfel (Lagerware, Ernte: Aug. bis Okt.)
Februar	Weißkohl	Birnen (Lagerware, Ernte: Aug. und Sept.)
März	Rote Bete	
April	Rhabarber	
Mai	Radieschen, Kohlrabi	Erdbeeren
Juni	Blumenkohl	Stachelbeeren, Himbeeren
Juli	Bohnen, Möhren	Aprikosen, Johannisbeeren, Kirschen
August	Broccoli	Pflaumen
September	Fenchel, Kürbis	Tafeltrauben
Oktober	Rosenkohl, Grünkohl	Quitten
November	Pastinake, Steckrübe	
Dezember	Petersilienwurzel	

SUDOKU

4			9	5	6			3
	3		2		4		6	
		8				2		
9		3				5		1
			5		7			
7		6				3		2
		4				7		
	7		8		2		4	
2			4	7	5			9

KREUZWORT-RÄTSEL

deshalb, von dort	empfehlen, nahelegen	Viehhüter	Fußpfad	sich äußern, sprechen	Schreibart, Kunst-richtung	sich balgen, prügeln	Metallstrang, -faden	im Voraus erkennen	Aristokratin	Greifwerkzeug	Verkaufsstand
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
				Lärm, großes Aufsehen (ugs.)			16	zusätzlich, darüber hinaus		8	Platzmangel, Raumnot
westafrikanischer Staat		6				Bruder Kains			Ab-schieds-gruß		
→		Körperorgan	Raubkatze				12	nicht außen			
nicht bei Trost (ugs.)	11			Sinnesorgan	Backmasse			3	artig, gehorsam		Wort der Ablehnung
griechische Hauptstadt					15	qualmen	Flachland				7
junger Mensch (engl.)	Spazierfahrt, Ausflug	scherzhaft: dicker Bauch	Geburtsnarbe				5	ködern, reizen	Bruder des Romulus		Rest im Glas
→			9	sich täuschen	Juristin zur Beurkundung						
zerbrochen	afrikanischer Strom	Brei aus Früchten, Kartoffeln	Kleidungsstück		13	eine Spielkartenfarbe	Blutgefäß	1			
Zahl, Ziffer				Bodenbearbeitungsgerät					Lebensbund		chem. Zeichen für Nickel
→	10		männliches Borstentier			Würdigung		14			
Zuckerrübensaft	bestehen, existieren			Klosterfrau					persönl. Fürwort (dritte Person)		4

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Dann schreiben Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Ideen, aber ebenso über Ihre Kritik. Wenn Sie es wünschen, veröffentlichen wir auch gerne Ihre Leserbriefe.

BITTE SCHICKEN SIE ALLE BRIEFE UND E-MAILS FÜR „MEINE ALPHA-PAUSE“ AN DIE FOLGENDE ADRESSE:

Meine Alpha-Pause

c/o MCG Medical Consulting Group
 Gesellschaft für Medizinberatung mbH & Co. KG
 Mörsenbroicher Weg 200
 40470 Düsseldorf
 E-Mail: redaktion@alpha-care.de



IMPRESSUM

Herausgeber:
Grifols Deutschland GmbH

Chefredaktion:
MCG Medical Consulting Group
Gesellschaft für Medizinberatung mbH & Co. KG
(V.i.S.d.P.)

Redaktionskontakt:
Meine Alpha-Pause
c/o MCG Medical Consulting Group
Gesellschaft für Medizinberatung mbH & Co. KG
Mörsenbroicher Weg 200 · 40470 Düsseldorf
E-Mail: redaktion@alpha-care.de

Gestaltung:
Brandpepper GmbH

Druck:
Werbedruck Petzold GmbH
Robert-Bunsen-Str. 41, 64579 Gernsheim

Kontakt:
Grifols Deutschland GmbH
Colmarer Str. 22
60528 Frankfurt am Main
AlphaCare Serviceteam
Kontakt: info@alpha-care.de

Bildnachweis:
istockphoto

9	8	7	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	8	1	4	7	5	6	3	9	1	2	3	4	5	6	7	8
3	7	9	8	6	2	1	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4
5	6	4	3	9	1	7	2	8	5	6	7	8	9	1	2	3
7	5	6	1	4	9	3	8	2	3	4	5	6	7	8	9	1
8	1	2	5	3	7	4	9	6	6	7	8	9	1	2	3	4
9	4	3	6	2	8	5	7	1	1	2	3	4	5	6	7	8
6	9	8	7	1	3	2	5	4	4	5	6	7	8	9	1	2
1	3	5	2	8	4	9	6	7	5	6	7	8	9	1	2	3
4	2	7	9	5	6	8	1	3	4	5	6	7	8	9	1	2

LÖSUNG RÄTSEL



PERSÖNLICH VIRTUELL –
DAS DIGITALE WIEDERSEHEN
DANK VIDEO-COACHING

AlphaCare –

das umfassende Serviceprogramm für Alpha-1-Patienten,
Angehörige und Interessierte

- Spezialisierte Coaches für alle Fragen rund um die Erkrankung per E-Mail, Telefon oder Videotelefonie
- Tatkräftige Unterstützung im Umgang mit der Krankheit (außerhalb der Arztpraxis)
- Hilfe zur Selbsthilfe durch konkrete Services
- Vernetzung und Austausch durch eigens entwickelte Veranstaltungsreihe „Regionaltage“

Machen Sie sich selbst ein Bild auf www.alpha-care.de oder kontaktieren Sie uns direkt unter 0800 – 100 3948.



GRIFOLS

Grifols Deutschland GmbH
Colmarer Str. 22 · 60528 Frankfurt/Main
Tel.: (+49) 69 660 593 100
Mail: info.germany@grifols.com