

MEINE

ALPHA-PAUSE



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

VIVE LA FRANCE!

WILLKOMMEN IN FRANKREICH



04 /// IM FOKUS

Unterwegs in
Frankreichs Süden

08 /// WOHLFÜHLEN

Köstlichkeiten aus der Provence

18 /// ZEIT FÜR MICH

Achtsamer Medienkonsum

20 /// NACHHALTIGKEIT UND UMWELT

Obst und Gemüse haltbar
machen

GRIFOLS

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

wohin zieht es Sie in der diesjährigen Urlaubssaison? Konnten Sie bereits Ihre wohlverdiente „Sommerfrische“ genießen? Oder liegt die schönste Zeit des Jahres noch vor Ihnen? Wo auch immer Sie die warmen Wochen verbringen: Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommer – und möchten Sie in dieser Ausgabe der Alpha-Pause auf einen Ausflug in den Süden Frankreichs mitnehmen. Schlendern Sie mit uns durch das mondäne Nizza, halten Sie in Cannes nach Stars und Sternchen Ausschau oder folgen Sie in Arles den Spuren van Goghs.

Im Interview auf Seite 10 verrät Thierry Heinrich, welche Sehenswürdigkeiten Sie sich bei einer Reise nach Südfrankreich auf keinen Fall entgehen lassen sollten. Nicht nur das: Der in der Provence geborene Vizepräsident Sales & Commercial der Grifols Bioscience Division für Europa teilt mit uns schöne Kindheitserinnerungen – und das Rezept eines seiner Lieblingsgerichte aus der Heimat: eine Zwiebeltarte mit mediterranem Flair.

Ihnen steht der Sinn eher nach geistiger Nahrung? Auf Seite 15 haben wir Lesetipps aus und über Frankreich für Sie zusammengestellt – perfekt für einen sommerlichen Schmökerabend auf dem Sofa oder Balkon. Apropos Balkon: Wussten Sie, dass das Wort aus dem Französischen stammt? Welche Begriffe aus dem Nachbarland sich sonst noch in unseren deutschen Wortschatz geschlichen haben, lesen Sie auf Seite 14.

Bereits 2021 konnten wir dem Verein Alpha1 Deutschland e.V. zum 20-jährigen Bestehen gratulieren. Die Feierlichkeiten mussten damals aufgrund der Corona-Pandemie verschoben werden. Anfang Mai dieses Jahres war es nun endlich so weit: Über 300 Gäste fanden sich in Bad Wildungen zum Jubiläumstfest ein. Wir haben die schönsten Impressionen des Tages auf Seite 16 zusammengefasst.

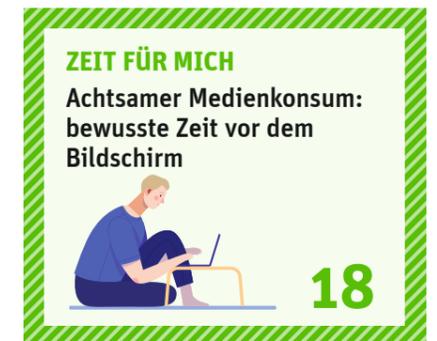
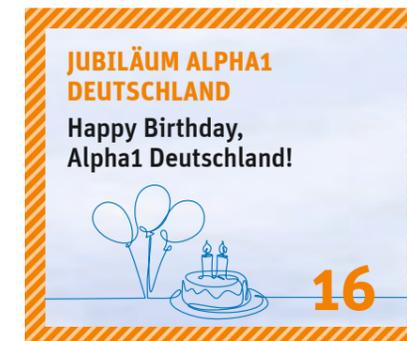
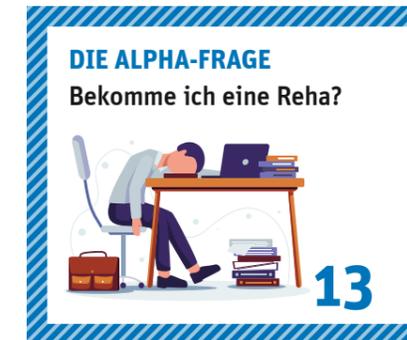
Im Biergarten oder am Badesee können wir jetzt wieder gesellige Stunden erleben. Das macht es leichter, die tägliche Zeit vor dem Bildschirm einzuschränken und mal wieder freiwillig offline zu gehen. Wenn auch Sie Ihren digitalen Medienkonsum bewusster gestalten möchten, finden Sie dazu auf Seite 18 hilfreiche Anregungen.

Die neu gewonnene Freizeit können Sie zum Beispiel dazu nutzen, schon jetzt kulinarisch für die kalte Jahreszeit vorzusorgen. In der Rubrik Umwelt und Nachhaltigkeit geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Obst und Gemüse durch fachgerechtes Lagern, Einkochen oder Einlegen lange haltbar machen können.

Jetzt wünschen wir Ihnen aber erst einmal einen wunderbaren Sommer!

Herzliche Grüße / Chaleureusement
Ihr AlphaCare Serviceteam

INHALT



VIVE LA FRANCE!

SCHNUPPERTOUR DURCH FRANKREICHS SÜDEN

PHÄNOMENALER MEERBLICK, KUNST & KULTUR UND KÖSTLICHES ESSEN: DIE MITTELMEERKÜSTE UND DAS HINTERLAND DER REGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR IM SÜDOSTEN FRANKREICHS HABEN FÜR JEDEN ETWAS ZU BIETEN – AUCH FÜR LUNGENPATIENTINNEN. WIR HABEN EINE ROUTE FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT, MIT LOHNENDEN ZIELEN UND HILFREICHEN REISETIPPS.



1 NIZZA

Die kulturelle Hauptstadt der Côte d'Azur

Die malerischen Altstadtgassen in Nizzas Zentrum bieten mediterranes Flair wie aus einem Impressionismus-Bildband. Märkte und Boutiquen laden zum Bummeln ein, in gemütlichen Bistros lässt sich das bunte Treiben bei einem stärkenden Snack und „Café“ bestaunen. Beeindruckende Kirchenbauten sowie diverse Festivals und Museen (gewidmet zum Beispiel Marc Chagall und Henri Matisse) machen Nizza zu einem kulturellen Hotspot. Wer seinen Blick über das Meer schweifen lassen möchte, hat dazu beim Spaziergang am Strand Gelegenheit, der an der Prachtstraße „Promenade des Anglais“ entlangführt – die beste Zeit ist der Sonnenuntergang. Übrigens: Wegen des milden Klimas ist Nizza auch im Winter ein beliebtes Reiseziel.

3 GRASSE

Die Welt des Parfums

Nur wenige Kilometer nördlich von Cannes liegt Grasse, die „Welthauptstadt des Parfums“. Lavendel und Rosen gedeihen im provenzalischen Klima bestens. In Grasse werden sie zu duftenden Kompositionen verarbeitet. Die Stadt beherbergt mehrere Parfumfabriken und -museen, darunter das berühmte „Musée International de la Parfumerie“, das seine Besucher durch die viertausendjährige Geschichte des Parfums sowie der Seifen, Schminken und Kosmetika führt. Einige Parfumfabriken bieten Workshops an, in denen die Teilnehmenden ihre eigenen Düfte kreieren können.

2 CANNES

Mehr als nur Filmfestspiele

In Cannes ist die „Promenade de la Croisette“, gesäumt von Luxushotels und Restaurants, immer einen Absteher wert, auch wenn gerade keine roten Teppiche für Promis der Filmfestspiele ausgerollt werden. Im Juli und August funkelt der Himmel über Cannes abends trotz der fehlenden Stars und Sternchen, wenn das „Festival d'Art Pyrotechnique“ (Feuerwerks-Festival) die Bucht in einem beeindruckenden Lichtspiel erstrahlen lässt. Tagsüber laden an der kilometerlangen Küste märchenhafte Strände zum Verweilen ein. Wer es besonders ruhig mag, kann sich mit einem Shuttle-Boot auf eine der nahe gelegenen autofreien Inseln befördern lassen.

4 SAINT-TROPEZ

Sehnsuchtsort der Promis und Künstler

Stars und Sternchen wie Leonardo DiCaprio oder Jennifer Lopez genießen hier gerne einen luxuriösen Sommerurlaub, legen mit beeindruckenden Jachten am Hafen an und ziehen durch die Boutiquen, Clubs und Bars. Aber auch mit einem kleineren Budget können Besucher in Saint-Tropez angenehme Stunden verbringen. Beim Flanieren an der Hafensperrmauer lassen sich die Werke lokaler Künstler bestaunen, Museen und Galerien zeigen bekannte Meisterwerke. Nicht weniger imposant sind die rund 35.000 ausgestellten Schmetterlingsarten im „Maison des Papillons“, im Haus der Schmetterlinge. Unter den bunten Faltern finden sich viele seltene und exotische Exemplare.

5 TOULON

Von der Schifffahrt geprägt

Die Mittelmeerbucht vor Toulon zählt unter Reisenden zu den schönsten in ganz Europa. Die Stadt und ihre idyllische Landschaft lassen sich am besten vom Hausberg Mont Faron aus bestaunen – mit der Seilbahn lässt sich der Gipfel in wenigen Minuten ohne Anstrengung erreichen. Der Militärhafen von Toulon gilt als wichtigste Marinebasis an der französischen Mittelmeerküste. Wer mehr über die Geschichte der Schifffahrt erfahren möchte, sollte dem Marinemuseum einen Besuch abstatten. Doch auch Musikfreunde kommen in Toulon auf ihre Kosten. Ob Klassik oder Jazz: Insbesondere im Sommer und Herbst finden in der Stadt verschiedene Festivals und Konzerte statt.



6 CASSIS

Hafenstädtchen an der Calanque-Küste

Wer frischen Fisch liebt, ist im Fischerort Cassis bestens aufgehoben. Im charakteristischen Hafen, der von bunten Gebäuden (mit vielen Restaurants) gesäumt ist, werden zudem allerlei edle Tropfen ganz aus der Nähe serviert: Die Stadt Cassis liegt im gleichnamigen Weinanbaugebiet, das insbesondere für seine Weißweine bekannt ist. Vom Hafen aus ist per Boot ein Ausflug zu den Calanques möglich, das sind fjordähnliche Buchten in den Uferfelsen aus Kalkgestein. Umgeben von türkisfarbenem Wasser, zählen die steil abfallenden Klippen zu den bekanntesten Attraktionen Südfrankreichs.

7 MARSEILLE

Wo schon die Griechen siedelten

Die Geschichte der Hafenstadt reicht weit in die Antike zurück. Die Griechen gründeten Marseille um 600 v. Chr. und nannten es Massalia. Heute ist Marseille nach Paris die zweitgrößte Stadt Frankreichs und eine moderne Metropole. Wer sie zu Fuß erkunden möchte, muss dabei hin und wieder jedoch auch ein paar steile Treppen erklimmen. Das Viertel „Le Panier“ liegt nördlich des alten Hafens und lädt mit seinen engen Gassen und bunten Häusern zum Flanieren und Verweilen ein. Street-Art-Fans kommen hier auf ihre Kosten. Sonst hat Marseille auch einiges zu bieten: Das MuCEM (Museum der Zivilisationen Europas und des Mittelmeers) ist eines der meistbesuchten Museen der Welt. Der Ursprung der Ausstellungsstücke reicht von der Jungsteinzeit bis in die Moderne.

8 AIX-EN-PROVENCE

Im Atelier von Cézanne

Trotz ihrer ausgedehnten Fläche versprüht die Universitätsstadt Aix-en-Provence mit ihren historischen Gebäuden den Charme eines provenzalischen Dorfs. Wer durch die bunten Gassen der Stadt schlendert, kommt am „Cours Mirabeau“, dem prächtigen Boulevard mit zahlreichen Cafés und Geschäften, nicht vorbei. Es ist nicht verwunderlich, dass sich der Maler Paul Cézanne von den Lichtern des historischen Zentrums und den Farben der umliegenden Landschaft inspirieren ließ. Das Atelier de Cézanne bietet Besuchern die Möglichkeit, einen Ort zu entdecken, an dem sie die Gegenwart des 1906 verstorbenen Künstlers auch heute noch spüren können.

9 ARLES

Van Goghs Spuren an der Rhône

Wie viele andere provenzalische Städte und Dörfer ist Arles von seiner römischen Geschichte geprägt. Mehrere Bauten zählen heute zum UNESCO-Weltkulturerbe – etwa das imposante Amphitheater oder die Konstantinsthermen. Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten liegen in der Altstadt nicht weit voneinander entfernt und können zu Fuß erkundet werden. Nach Arles zog es 1888 auch Vincent van Gogh, der hier rund 300 Werke schuf, darunter einige seiner bekanntesten Gemälde. Auch Freunde der Fotografie können hier einiges entdecken: Im Sommer findet das große Fotofestival „Les Rencontres d'Arles“ statt, mit zahlreichen Ausstellungen und Veranstaltungen.

10 AVIGNON

Die Burg der Päpste

Im 90.000-Einwohner-Ort an der Rhône wurde Kirchengeschichte geschrieben und baulich verewigt. Im Papstpalast residierten von 1335 bis 1430 verschiedene Päpste und Gegenpäpste. Auch wenn außer ein paar Fresken, Kaminen, Decken und Mosaiken nicht mehr viel vom mittelalterlichen Innenleben übrig ist, lässt sich der einstige Glanz des Prachtbaus bei einer Führung noch immer erahnen. Im Sommer dient die Anlage als Schauplatz für Kunstausstellungen und imposante Theaterstücke. Ebenfalls über die Stadtmauern hinweg bekannt ist das „Festival d'Avignon“, ein Theater-, Tanz- und Gesangsfestival. Im Juli verwandelt sich die Stadt so in eine einzige große Bühne.



VON BOUILLABAISSE BIS TAPENADE

PROVENZALISCHE SPEZIALITÄTEN

NEBEN WUNDERSCHÖNEN HISTORISCHEN STÄDTEN ZEICHNET SICH DIE PROVENCE AUSSERDEM DURCH EINE KÜCHE MIT WELTBERÜHMTE SPEZIALITÄTEN AUS. WENN SIE ES ALSO SELBST NICHT NACH SÜDFRANKREICH SCHAFFEN, DANN BRINGEN SIE DOCH EINFACH EIN STÜCK DAVON ZU SICH NACH HAUSE.



BOUILLABAISSE

Die Bouillabaisse ist eine würzige Fischsuppe, der verschiedene Fischarten, Meeresfrüchte, Gemüse, Wein sowie Kräuter und Gewürze ihr einzigartiges Aroma verleihen. Ursprünglich ein einfaches Resteessen der Fischer aus Marseille, ist die weltberühmte Spezialität heute ein Muss für jeden fischliebhabenden Südfrankreichurlauber. Dazu reicht man Knoblauchbaguette.



KRÄUTER DER PROVENCE

Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut: Die duftenden Gartenkräuter, die unter anderem in Südfrankreich gedeihen, verfeinern nicht nur dort viele Speisen mit einem ganz besonderen Aroma. Hin und wieder finden sich zusätzlich Salbei, Lavendel und Majoran in den Kräutermischungen. Jedem Kraut wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Als Tee zubereitet, wirkt zum Beispiel Thymian entkrampfend und schleimlösend. Bereits im Mittelalter wurde er daher bei Erkrankungen der Atemwege, zum Beispiel einer Bronchitis, eingesetzt.



NIZZA-SALAT

Ob der reichhaltige Salat tatsächlich aus der Stadt kommt, nach der er benannt wurde, ist nicht ganz geklärt. Doch das ändert nichts daran, dass der „Salade niçoise“ nicht nur in Frankreich ein beliebtes Sommergericht ist. Je nach Region sind unterschiedliche Zutaten möglich. Zu den traditionellen Komponenten zählen grüner Salat, Oliven, Tomaten, Sardellen, Thunfisch und gekochtes Ei.



RATATOUILLE

Nicht zuletzt dank des gleichnamigen Disney-Films ist Ratatouille überall bekannt. Auch das Gemüsegericht war, ähnlich wie die Bouillabaisse, ein Gericht der einfachen und armen Leute. Das Vorgehen war simpel: Man nahm sich vorhandene Gemüsereste, vorzugsweise Tomaten, Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten, und kochte sie ein. Teilweise fanden auch Gemüseabfälle ihren Weg in den Topf. Daher stammt auch der Name, denn „Ratatouille“ heißt übersetzt nichts anderes als „gerührter Fraß“. Dieser ist heute in unzähligen Varianten zu einem wahren Gaumenschmaus gereift.



SOCCA

Bei Socca handelt es sich um eine südfranzösische Variante des Crêpe. Schnell und einfach zubereitet, ist es ein beliebtes Streetfood in der Region. Man benötigt lediglich Kichererbsenmehl, Wasser und Olivenöl. Gebacken wird es traditionell in einem offenen Ofen. Kenner genießen die Spezialität heiß vom Blech, gewürzt mit Kräutern der Provence und grobem schwarzen Pfeffer. Socca ist jedoch kein rein südfranzösisches Gericht: Ursprünglich stammt es wahrscheinlich aus Genua. Heute durchdringen verschiedene Varianten den gesamten Mittelmeerraum.



TAPENADE

Auch die Tapenade gehört bei einer Reise in die Provence unbedingt auf den Teller. Die würzige Paste, bestehend aus Oliven, Anchovis und Kapern, wird meist auf Brot oder Baguette serviert und dient typischerweise als Begleiter von Vorspeisen. Doch auch zu Fisch und Fleisch oder als Gewürz in Suppen oder Saucen kommt der Aufstrich zum Einsatz. Etwas überspitzt könnte man sagen: Was für den Deutschen der Ketchup ist, ist für Menschen in Südfrankreich die Tapenade.

IN DER PROVENCE IST DER HIMMEL ANDERS

INTERVIEW MIT THIERRY HEINRICH



THIERRY HEINRICH IST VIZEPRÄSIDENT SALES & COMMERCIAL DER GRIFOLS BIOPHARMA BUSINESS UNIT FÜR EUROPA. DIE ALPHA-PAUSE HAT MIT IHM ÜBER SEINE KINDHEITSERINNERUNGEN AN DIE PROVENCE UND TIPPS FÜR BESUCHER AUS DEUTSCHLAND GESPROCHEN.

Herr Heinrich, Sie stammen selbst aus Frankreich – von wo genau? Aus Cavaillon, dem Pays du Melon, also dem „Melonenland“. Das liegt etwa 20 Kilometer südöstlich von Avignon in der Provence am Fluss Durance – zwischen zwei Nationalparks, dem Parc des Alpilles und dem Parc du Luberon.

Wie oft sind Sie in der Heimat Ihrer Jugend zu Besuch? Als Kind und Jugendlicher habe ich die ganzen Sommerferien dort verbracht. Inzwischen fahre ich leider nur etwa zwei Mal im Jahr hin.

Wenn Sie an den Süden Frankreichs denken, welches Bild fällt Ihnen als Erstes ein? Als Erstes meine Großeltern in Cavaillon und das Landhäuschen meiner Familie inmitten von Olivenbäumen. Früher haben wir noch selbst Olivenöl gepresst, aber das ist schon lange her. Und ich erinnere mich natürlich an den blauen Himmel. In Frankreich sagt man, wenn man Richtung Süden fährt: Ab Montélimar ist der Himmel anders, da gibt's keine Wolken mehr.

Was macht die Region des Südens so besonders? Die Wärme, die Düfte, die Märkte, die Berge und das Meer. Das südländische Flair. Die Provence ist so schön gelegen, sie ist enorm vielseitig und bietet alles Mögliche: viele Naturparks, Seen und bergige Landschaften. Wenn man zum Beispiel an der Küste entlangfährt, sieht man sehr unterschiedliche Szenerien, u. a. von der Camargue mit ihrer weiten Dünenlandschaft über Marseille, an der Felsküste der Calenques entlang und schließlich bis zu den Stränden der Côte d'Azur. Und dann die vielen Märkte mit den typischen Düften.

Haben Sie ein paar Tipps, was man sich als Besucherin oder Besucher aus Deutschland (abseits der bekannten Sehenswürdigkeiten) dort ansehen könnte? Besonders ist sicherlich die Camargue mit ihrer typischen Fauna. Mein Favorit jedoch ist der Ort Fontaine-de-Vaucluse. Dort entspringt der Fluss Sorgue, seine Quelle ist übrigens eine der tiefsten der Welt. Man kann sich dort im Sommer Kajaks leihen und wunderbar die Sorgue hinunter bis nach L'Isle-sur-la-Sorgue paddeln. Der Fluss ist auch im Som-

mer selten wärmer als 12 bis 13 Grad. Das bringt eine schöne Abkühlung. 20 Minuten mit dem Auto entfernt liegt das Dorf Gordes, auf einem Felsvorsprung in den Monts de Vaucluse über dem Fluss Coulon – einer der schönsten Orte in ganz Frankreich. Dazwischen lohnt ein Besuch in der malerischen Abtei von Sénanque, umgeben von riesigen Lavendelfeldern. Was für mich nicht fehlen darf, ist der Mont Ventoux, der Hausberg der Provence. In Deutschland ist er durch die Tour de France und seine Mondlandschaft bekannt. Am Fuß des Berges gibt es verschiedene Schluchten, durch die man sehr schöne Flusswanderungen machen kann, zum Beispiel durch die Gorges du Toulourenc.

Was macht Südfrankreich eigentlich für Alpha-1 Patientinnen und Patienten so lebenswert? Man hört so oft, dass das südliche Flair dabei hilft, zu entspannen und abzuschalten ... Ja, das ist richtig. Das merken Sie schon, wenn Sie dort über die Dörfer fahren. Was ich auch gerade Menschen mit Alpha-1 zum Entschleunigen sehr empfehlen kann, ist das Boule-Spiel. Das kann man in jedem Alter spielen, und es ist sehr gesellig. In Südfrankreich findet man in jedem Dorf schattige Bouleplätze. Das Klischeebild, dass sich die Leute da treffen, Boule spielen und einen Pastis trinken, das stimmt übrigens. Das ist ganz typisch südfranzösisch. Und als Besucherin oder Besucher kann man da mitspielen oder einfach verweilen und zuschauen.

Thema südfranzösische Küche: Was war denn Ihr Lieblingsgericht in Ihrer Kindheit? Für mich waren immer Schnecken (Escargots) in allen Varianten ein Erlebnis. So wie man es kennt, mit Butter, Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer – serviert im Schneckenhaus. Dazu Brot und Salat. Man kann sie auch alternativ als Quiche zubereiten. Dabei kann man dann die klassischen Zutaten nutzen oder variieren, zum Beispiel Schnecken-Quiche mit frischer Tomatensauce. Da gibt es viele Möglichkeiten. Wer es strenger mag, kann noch Gorgonzola oder Roquefort hinzufügen. Wir haben uns immer gefreut, wenn es im Sommer einmal geregnet hat. Dann gingen die Leute raus, um am Straßenrand oder in den Feldern Schnecken zu sammeln. Und abends gab es leckere Escargots ...

ZUM
ABTRENNEN!

EIN TYPISCH PROVENZALISCHER REZEPTTIPP VON THIERRY HEINRICH

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

REZEPTE /// 11

Zutaten für 8 Stücke:

1 kg Zwiebeln
2 EL Olivenöl extra nativ
4 Zweige frischer Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Rolle Butter-Blätterteig aus dem Kühlregal, ca. 280 g
1 Ei, Größe M
50 g Sardellenfilets Anchovis, Abtropfgewicht
75 g kleine, schwarze Oliven
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Zwiebelbelag:

Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Halbringe schneiden oder hobeln. Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Temperatur erwärmen und die Zwiebelringe mit den Thymianzweigen und dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Die Zwiebeln jetzt langsam garen, wirklich low & slow. Bei niedriger bis mittlerer Temperatur dauert es etwa 35 bis 40 Minuten, bis die Zwiebeln weich und goldbraun sind. Alle paar Minuten sanft umrühren. Ich setze dazu noch einen Deckel auf die Pfanne, damit die Zwiebeln nicht anbrennen. Anschließend vom Herd ziehen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen, umrühren und etwas abkühlen lassen.

Für den Blätterteigboden:

Den Blätterteig vorsichtig abrollen und zweimal mittig zusammenfalten. Jetzt vorsichtig auf dem Backpapier oder auf der ganz leicht bemehlten Arbeitsplatte rund auf etwa 30 cm ausrollen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Das Ei verquirlen und den Boden damit bestreichen. Den Rand rundherum umklappen und etwas zusammendrücken, sodass ein welliger, etwas erhöhter Rand für die Tarte entsteht.

Zur Fertigstellung:

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die gegarten Zwiebeln großzügig auf dem Blätterteigboden verteilen und gleichmäßig glatt streichen. Sardellen ggf. abspülen und trocken tupfen, weil sie sehr salzig sein können. Sardellenfilets und Oliven nach Belieben auf die Zwiebeln legen.

Backen & Servieren:

Die Tarte im vorgeheizten Ofen etwa 20–25 Minuten backen, bis sie richtig schön goldbraun und knusprig ist. Danach auf dem Blech etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Anschließend in Stücke schneiden und lauwarm oder abgekühlt servieren.



PISSALADIÈRE – FRANZÖSISCHE TARTE MIT ZWIEBELN, SARDELLEN UND OLIVEN

**Zutaten für 4 Personen:**

1 Knoblauchknolle
 4 El Olivenöl
 2 Zwiebeln
 je 1 rote und gelbe Paprikaschote
 300 g Zucchini
 300 g Aubergine
 4 Flaschentomaten (300 g)
 Salz, Pfeffer
 (tm) Bund Thymian
 1 Dose Pizzatomen (400 g EW)
 8–12 Scheiben Baguette
 (tm) Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Von der ungeschälten Knoblauchknolle oben eine 1 cm dicke Scheibe abschneiden. Knoblauch auf ein Stück Alufolie setzen, mit 1 El Öl beträufeln und die Folie über dem Knoblauch verschließen.
2. Zwiebeln sechsteln. Paprika putzen, längs achteln, entkernen, Paprikastücke quer halbieren. Zucchini längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Aubergine längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Tomaten vierteln.
3. Gemüse mit 3 El Öl mischen und in eine gefettete, flache ofenfeste Form (ca. 30 x 25 cm) geben, salzen und pfeffern. Form und Knoblauch auf dem Rost im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35 Min. schmoren.
4. Thymianblättchen grob hacken. Pizzatomen aufkochen, Thymian untermischen. Über das Gemüse geben und weitere 20 Min. im Ofen schmoren. Knoblauch auswickeln, Zehen ablösen und das weiche Innere auf den Baguettescheiben verteilen. Ratatouille mit gehackten Petersilienblättern bestreuen und mit den Baguettescheiben servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten**Nährwerte pro Portion:**

230 kcal, 6 g E, 11 g F, 24 g KH, 44 % kcal aus Fett

Bildnachweis: Picture Press

ICH BIN BERUFSTÄTIG UND HABE AUFGRUND MEINER ERKRANKUNG ZUNEHMEND PROBLEME, DEN ARBEITSALLTAG ZU BEWÄLTIGEN. BEKOMME ICH EINE REHA? (KLAUS M. AUS COBURG)

Eine Rehabilitation (Reha) soll Berufstätige dabei unterstützen, wieder fit für den Arbeitsalltag zu werden – oder verhindern, dass sich Ihre Arbeitsfähigkeit weiter verschlechtert. Wenn also Alpha-1 Ihre Erwerbsfähigkeit erheblich gefährdet oder bereits gemindert hat und Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, können Sie eine medizinische Reha erhalten. Die Deutsche Rentenversicherung ist in diesem Fall der richtige Ansprechpartner.

Um eine Reha bewilligt zu bekommen, müssen Sie in den vergangenen zwei Jahren mindestens sechs Monate lang Rentenbeiträge bezahlt haben. Sollten Sie schon einmal eine Reha absolviert haben, dann sollte diese bereits mehr als vier Jahre zurückliegen. Besteht jedoch bei Ihnen dringender medizinischer Bedarf, ist eine erneute Reha eventuell auch schon früher möglich.

Eine Reha kann ambulant oder stationär erfolgen. Sie dauert in der Regel drei Wochen und muss zuvor von Ihnen beantragt werden, damit die Kosten übernommen werden. Fragen Sie am besten bei Ihrem Rentenversicherungsträger nach dem Ablauf des Verfahrens und den nötigen Unterlagen. In der Regel müssen Sie bei der Antragsstellung einen Befundbericht oder ein ärztliches Gutachten mit einreichen.

Welche Art der Reha und welche Dauer in Ihrem Fall empfehlenswert ist, hängt ganz von Ihrer individuellen Situation ab. Falls die Maßnahme genehmigt wird, wird man Ihnen eine für Sie passende Einrichtung vorschlagen. Sie können bei der Antragsstellung diesbezüglich auch eigene Wünsche angeben, die nach Möglichkeit berücksichtigt werden.



Es gibt Reha-Einrichtungen, die sich auf Lungenpatienten spezialisiert haben. Diese bieten zum Beispiel Atemphysiotherapie und körperliches Training, bei Bedarf aber auch psychologische Betreuung und Ernährungsberatung an.

Übrigens: Auch als Rentner können Sie aus medizinischen Gründen eine Reha bekommen. In der Regel ist in diesem Fall die Krankenversicherung der zuständige Kostenträger. Fragen Sie bei Interesse am besten bei Ihrer Krankenversicherung nach.

GALLIZISMEN

GANZ SCHÖN FRANZÖSISCH

BIS HEUTE VERWENDEN WIR FAST TÄGLICH GALLIZISMEN. DAS SIND BEGRIFFE, DIE URSPRÜNGLICH AUS DER FRANZÖSISCHEN SPRACHE STAMMEN, DIE WIR ABER ERFOLGREICH INGEDEUTSCHT HABEN. WIR NENNEN EINIGE BEISPIELE. ABER VORSICHT: NICHT ALLES, WAS FRANZÖSISCH KLINGT, IST ES AUCH!



BALKON

Bei schönem Wetter ist „le balcon“ auch in französischen Wohnungen ein Ort, an dem man sich gern aufhält, um draußen zu sitzen und doch zu Hause zu sein. Im Deutschen gibt es übrigens kein Synonym für „Balkon“. Wir haben nur dieses Wort, auch wenn die Aussprache regional variieren kann. Im Ruhrgebiet und in manchen Ecken des Rheinlands sagt man nämlich gern mal „Ballkong“ dazu.

HOTEL

Unsere Bezeichnung für ein schickes Gasthaus ist ein schönes Beispiel für Worte, die sich im Deutschen durch unsere Aussprache vom französischen Ursprung entfernt haben. So wurde aus dem typischerweise stummen H im französischen „l'hôtel“ das deutsche Hotel, das wir mit dem hörbaren Hauchen aussprechen.

KALKÜL

Im Gegensatz dazu gibt es auch Begriffe, die wir genauso aussprechen wie unsere französischen Nachbarn, aber schriftlich eingedeutscht haben. So wie bei diesem Beispiel. Abgeleitet vom französischen Begriff „calcul“, was „rechnen“ oder „Berechnung“ bedeutet, bezeichnen wir hierzulande eine kühle Abwägung der Vor- und Nachteile von etwas als „Kalkül“.

MENNO!

Wenn man Kindern eine Bitte abschlägt oder sie auf unliebsame Aufgaben hinweist, auf die sie keine Lust haben, erhält man nicht selten ein trotziges „Och menno!“ als Antwort – gern ganz besonders langgezogen ausgesprochen. Ursprünglich stammt der Ausruf angeblich aus der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg. Lief man damals durch die französische Besatzungszone in Deutschland, hörte man wahrscheinlich öfter mal den Ausruf „Mais non!“, also „Aber nein!“. Kinder sollen das übernommen und weiterverbreitet haben.

ACHTUNG, SCHEINGALLIZISMEN!

Sie klingen französisch, sehen durch ihre Schreibweise so aus, existieren im Französischen aber nicht: Mit der Zeit haben sich in die deutsche Sprache sogenannte Scheingallizismen eingeschlichen, bei denen nicht ganz klar ist, wie sie dort gelandet sind. Ein bekanntes Beispiel ist der „Friseur“, den man auch mit „ö“ schreiben kann, der aber mit „eu“ optisch noch französischer daherkommt. Doch in Frankreich werden die Haare traditionell von „le coiffeur“ oder „la coiffeuse“ geschnitten. Weitere Beispiele sind das „Trikot“ und die „Blamage“ – Worte, die in Frankreich unbekannt sind. Dort sprechen Menschen, denen etwas unangenehm ist, von „la honte“, und ein Fußballspieler trägt „le maillot“.

A D N

LESEPASS AUS FRANKREICH

UNSER FOKUSTHEMA FRANKREICH HAT AUCH UNSERE UNTERHALTUNGSRUBRIK INSPIRIERT. EGAL OB LIEBESROMANE ODER SPANNENDES: DIE LESETIPPS IN DIESER AUSGABE DER ALPHA-PAUSE STAMMEN ALLESAMT AUS FRANKREICH.

OH L'AMOUR ... ROMANTIK PUR!

Wann ist man bereit für die Liebe?

Meredith liebt Antoine. Aber sie ist noch nicht bereit, den nächsten Schritt zu tun. Als aufstrebende Schauspielerin muss sie erst ihren Platz in der Welt finden. Zu viele Fragen schwirren in ihrem Kopf herum: Wie kann man sich selbst besser lieben? Wie viel Distanz verträgt die Liebe? Und wie kann man die Flamme der Leidenschaft erhalten? Deshalb möchte sie sich eine sechsmonatige Beziehungsauszeit nehmen, um über die Liebe zu sich selbst und zu Antoine nachzudenken. Wird sie Antworten auf ihre Fragen finden, bevor es zu spät ist?

„Du und ich und Amors Pfeile“ von **Raphaëlle Giordano**, Heyne, 10,00 €

Eine bezaubernde, irgendwie unmögliche Liebesgeschichte

Sie tanzen zu „Mr. Bojangles“, mixen sich Cocktails, reisen in ihr Schloss nach Spanien. Sie ist charmant und charismatisch, Georges liebt sie hingebungsvoll. Die beiden feiern das Leben, denn sie kennen auch seine dunklen Momente: Georges' schillernde Frau ist manisch-depressiv. Als diese bittere Wahrheit alles zu zerstören droht, entführen Vater und Sohn die Frau, die sie lieben, aus der Psychiatrie. Gemeinsam nehmen sie Kurs auf Spanien, in der Hoffnung, dort weiterleben zu können wie bisher.

„Warten auf Bojangles“ von **Olivier Bourdeaut**, Piper, 12,00 €

KRIMIS & THRILLER

Krimi im Paris des 18. Jahrhunderts

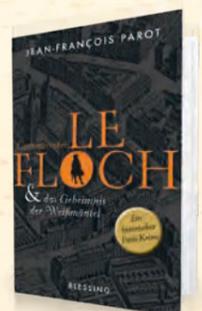
Von dieser Krimireihe um Commissaire Nicolas Le Floch gibt es mittlerweile fünf Bände, die allesamt internationale Bestseller sind. Band 1 spielt im Paris des Jahres 1761: Als ein Polizeibeamter der Korruption verdächtigt wird, betraut man den jungen Nicolas Le Floch mit dem Fall. Was als Bagatelle beginnt, wird schon bald zum Mordfall, da der verdächtige Beamte verschwindet, und zusätzlich zu einem Skandal, der auch König Ludwig XV. und seinen Hofstaat treffen könnte. Wird Le Floch das Geheimnis lüften und den König retten?

„Commissaire Le Floch und das Geheimnis der Weißmäntel“ von **Jean-François Parot**, Blessing Verlag, 17,00 €

Gespenster der Vergangenheit

1924 erschüttert eine Reihe mysteriöser Todesfälle La Vitarelle-du-Théron, ein abgelegenes Bergdorf in den Cevennen. Geschichten von bösen Geistern machen die Runde. Die junge Lehrerin Camille will dem Spuk nicht länger hilflos zusehen. Sie ruft einen alten Freund und Vertrauten zu Hilfe: Martial de la Boissière, einen wohlhabenden Privatier aus Toulouse mit einer scharfen Beobachtungsgabe und einem Faible für Kriminalistik. Am Steuer seines funkelneuen, knatternden Autos trifft er in La Vitarelle-du-Théron ein und nimmt seine Ermittlungen auf.

„Und bedenke das Ende“ von **Christian Carayon**, btb, 11,00 €



HAPPY BIRTHDAY, ALPHA1 DEUTSCHLAND!

DIE EINLADUNG VON ALPHA1 DEUTSCHLAND E. V. ZUM DIESJÄHRIGEN ALPHA-1 INFOTAG HÄTTE DEN EINDRUCK ERWECKEN KÖNNEN, ALPHA1 DEUTSCHLAND SEI EINE PERSON, DIE SICH EWIG JUNG FÜHLT UND DESHALB HINTER IHREN 20. GEBURTSTAG EINE KLEINE +2 SETZT. DAS KENNT MAN NORMALERWEISE NUR VON 50+-MÄNNERN ODER 30+-FRAUEN, ODER? NATÜRLICH HATTE DIE +2 ZUM JUBILÄUMS-INFOTAG EINEN GANZ BESONDEREN GRUND: EINE GROSSE FEIER ZUM 20. GEBURTSTAG VON ALPHA1 DEUTSCHLAND MUSSTE 2021 UNTER DEN BESCHRÄNKUNGEN DER PANDEMIE AUSFALLEN. MIT ZWEI JAHREN VERSPÄTUNG KONNTE DER JUNG GEBLIEBENE EINGETRAGENE VEREIN ALPHA1 DEUTSCHLAND AM ERSTEN MAI-WOCHENENDE ENDLICH NACHFEIERN.



Alpha1 Deutschland e.V.

Die Gesellschaft für Alpha-1-Antitrypsin-Mangel-Erkrankte – Alpha1 Deutschland e. V. – hatte ihre Mitglieder und Angehörigen, Alpha-1 Interessierte und ihre ärztlichen UnterstützerInnen zum 20⁺². Jubiläum nach Bad Wildungen in Hessen geladen. Viele Teilnehmer trafen bereits am Freitagnachmittag (5. Mai) im altherwürdigen Maritim Hotel ein. Nach Begrüßung durch die erste Vorsitzende Marion Wilkens und Gabi Niethammer, mittlerweile im Alpha-1 Patienten- und Betroffenenbeirat, ging es gleich in einen spannenden Überblick zur Lebererkrankung bei Alpha-1. Prof. Pavel Strnad vom Uniklinikum Aachen, als wissenschaftlicher Beirat bei Alpha1 Deutschland für den Bereich Leber zuständig, referierte zur „Wiederentdeckung“ und Bedeutung der Leberbeteiligung bei Menschen mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel, die erst in den letzten Jahren wieder in den Fokus gerückt ist. Was lag näher, als auch dieses Mal wieder neu diagnostizierte Alphas und solche, die bereits in den Vorjahren die Forschung mit einer Teilnahme an Studien zur Alpha-1 Lebererkrankung unterstützt hatten, zum Fibroscan der Leber in den ersten Stock des Hotels einzuladen? Dort wurde dann in einem großen Raum das komplette Equipment aufgebaut. Prof. Strnads Team erwartete gleich früh am nächsten Morgen die ersten PatientInnen und Interes-

sierten zum Fibroscan. Die sogenannte Steifigkeitsmessung vermittelt einen guten Eindruck von Veränderungen in der Leber, die beim Alpha-1-Antitrypsin-Mangel mit Lungenerkrankung mitbeteiligt sein kann.



Im Anschluss an den Lebervortrag fand die alljährliche Mitgliederversammlung von Alpha1 Deutschland mit Wahlen statt. Es folgte ein fröhliches Beisammensein nach gefühlt unendlich langer Zeit beim gemeinsamen Essen. Das Wiedersehen wurde vom ein oder anderen Gläschen Wein oder Bier begleitet.



Mitglieder von Alpha1 Österreich, Alpha1 Schweiz und Alpha1 Belgien waren auch unter den Gästen, kein Weg war zu weit in den Kurort Bad Wildungen.

Wer erst am Samstagmorgen in aller Frühe anreiste, musste sich nach einem wunderbaren Sonnenaufgang in den Lahnbergen im Schrittempo durch dichten Nebel nach Bad Wildungen vortasten. Um 8 Uhr in der Früh war im Maritim Hotel bereits Highlife, es wuselte, überall begrüßten sich Mitglieder und Gäste mit Hallo, herzlichen Umarmungen und Küsschen, man hatte sich trotz der dreijährigen Corona-Pause ohne Infotag nicht aus den Augen verloren, die Alpha-1 Gemeinschaft kam endlich wieder zusammen zum Familientreffen. Neue Teilnehmende wurden herzlich in Empfang genommen und willkommen geheißen. Die Industrieausstellung im ersten Stock mit Services und Informationen für Alpha-1 Patienten, Angehörige und Interessierte erwachte zum Leben und Prof. Strnad war gefühlt an mehreren Orten gleichzeitig, um Alpha-1 Betroffene zum Fibroscan einzuladen.

Wo waren eigentlich die Kinder abgeblieben, die beim Frühstück noch das Büfett geplündert hatten? Es gab eine Kinderbetreuung vor Ort. Schneller, als man schauen konnte, waren alle Kinder verschwunden – der Besuch im Funpark mit Pizza und Pommes zum Mittagessen war ohne Frage *das* Ereignis an diesem Tag – und die Eltern konnten in Ruhe einen zweiten Kaffee genießen.

Um 9 Uhr begrüßten Marion Wilkens und Gabi Niethammer über 300 Teilnehmer und Ehrengäste. Der eine Spätaufsteher und die andere Langschläferin hatte noch einen Kaffee oder ein halbes Croissant in der Hand, als sich im Fürst-von-Metternich-Saal die Türen schlossen.

Eine Reihe spannender Vorträge war angekündigt zu verschiedenen Themen rund um den Alpha-1-Antitrypsin-



Mangel. Prof. Vogelmeier, Leiter der Pneumologie am Universitätsklinikum Marburg, Unterstützer der Patientenorganisation seit deren Gründung und bereits zu Beginn seiner ärztlichen Tätigkeit mit dem „Alpha-1 Virus“ infiziert, eröffnete mit einem Rundumblick von den Anfängen der Substitutionstherapie durch seinen späteren Doktorvater und Mentor, der die erste Infusion in den USA durchführte, über das sogenannte Klon-Schaf Dolly, das Milch produzierte, die einen hohen Anteil an Alpha-1 Protein hatte, bis hin zu einem Ausblick auf mögliche Therapien in der Zukunft. Sehr berechtigt war die Anmerkung zum Ende seines Vortrags, dass es auch in Zeiten der künstlichen Intelligenz noch schwierig zu sein scheint, Alpha-1 Betroffene schnell und korrekt zu diagnostizieren.

Jetzt eine Kaffeepause? Pustekuchen – mit viel Puste ging es jetzt erst mal in die erste Lungensporteinheit mit der Lungensportexpertin Michaela Frisch, die ebenfalls dem wissenschaftlichen Beirat angehört. Dann „endlich“ kam die erste Kaffeepause, wichtig nach einer kurzen Nacht für viele TeilnehmerInnen. Viel Puste wurde auch benötigt, um den nicht ganz kurzen Weg in den ersten Stock zu den Informationsständen zurückzulegen. Dort ein kurzes Durchschnaufen, schnell ein Foto mit der Begleitung an der Fotobox gemacht und schon ging es im Fürst-von-Metternich-Saal im Erdgeschoss wieder weiter.

Hier von allen Beiträgen zu berichten, würde den Rahmen sprengen. Ein spannender Vortrag folgte auf den nächsten, unterbrochen von kurzen Lungensporteinheiten mit Michaela Frisch. Wer mehr erfahren möchte, sollte schnell Mitglied bei Alpha1 Deutschland werden, sich auf der Website www.Alpha1-Deutschland.org umsehen (dort findet sich auch die Beitrittserklärung zum Herunterladen) und im nächsten Jahr dabei sein, wenn es wieder heißt:

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM ALPHA-1 INFOTAG!

BEWUSSTE ZEIT VOR DEM BILDSCHIRM

OB IM BÜRO ODER NACH FEIERABEND AUF DEM SOFA: GROSSE TEILE UNSERES LEBENS FINDEN INZWISCHEN ONLINE UND/ODER VOR BILDSCHIRMEN STATT. EIN TOTALER VERZICHT AUF DIGITALE MEDIEN ALLER ART IST IN UNSERER GESELLSCHAFT SO GUT WIE UNVORSTELLBAR. DAS IST ABER AUCH GAR NICHT NOTWENDIG. ES GIBT MÖGLICHKEITEN, DEN MEDIENKONSUM DURCH BEWUSSTES EIN- UND ABSCHALTEN ACHTSAMER ZU GESTALTEN, OHNE SICH GLEICH KOMPLETT ZURÜCKZUZIEHEN.

SIND WIR WIRKLICH IMMER ONLINE?

Wir lesen Nachrichten, tauschen Chats aus, suchen Informationen im Netz oder lassen uns einfach unterhalten. Wie wichtig digitale Medien hierzulande sind, belegt eine Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) aus dem Jahr 2020. Dafür wurden insgesamt 1.250 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihren Gewohnheiten im Umgang mit dem Internet im Privatleben und am Arbeitsplatz befragt. 76 Prozent der Befragten gaben an, in der Freizeit mehrmals täglich oder fast immer online zu sein. Allerdings: Wirklich zufrieden war die Mehrheit damit nicht. 87 Prozent der Teilnehmenden versuchten nach eigenen Angaben bereits, möglichst wenig Zeit im Internet zu verbringen. Geht es Ihnen genauso? Dann haben wir ein paar Tipps für Sie.

SCHRITT 1: BESTANDSAUFNAHME

Wie sieht mein Medienkonsum aus?

Vielleicht kennen Sie das schon aus anderen Situationen, in denen Sie etwas verändern wollten: Sie sind zu Beginn hoch motiviert und bemerken dabei gar nicht, dass Sie sich zu viel vorgenommen haben. Eine Umstellung in Sachen Medienkonsum passiert aber nicht von null auf hundert. Auch ist sie nicht unbedingt in jedem Bereich möglich. Wenn Sie beispielsweise beruflich viel vor dem Bildschirm arbeiten, lässt sich das nicht so ohne Weiteres einschränken. Vielleicht reduziert sich die Umgewöhnung dann auf den privaten Bereich. Um Frust zu vermeiden, machen Sie erst einmal eine Bestandsaufnahme: Beobachten Sie Ihr Medienverhalten eine Weile.

Dabei können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Welche Medien nutze ich und wann?
- Wie oft greife ich zu meinem Smartphone?
- Warum nutze ich die Medien? Um mit anderen Menschen Kontakt zu halten oder um mich unterhalten zu lassen?
- Wie oft lasse ich mich von Smartphone oder TV einfach nur berieseln und schaue gar nicht bewusst hin?
- Belastet mich das überhaupt oder bin ich damit zufrieden?
- Stört es mein Umfeld?
- In welchem Bereich ist eine Anpassung überhaupt möglich (beruflich oder privat)?

Extra-Tipp: Um das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren, können Sie praktischerweise Ihr Smartphone nutzen. Es gibt inzwischen nämlich eine ganze Reihe (auch kostenfreie) Apps wie „Digital Wellbeing“ oder „Offtime“. Sie zeichnen unter anderem die Bildschirmzeit auf und geben Ihnen die Möglichkeit, Smartphone-Pausen einzulegen, indem sie bestimmte Funktionen zeitweise deaktivieren.

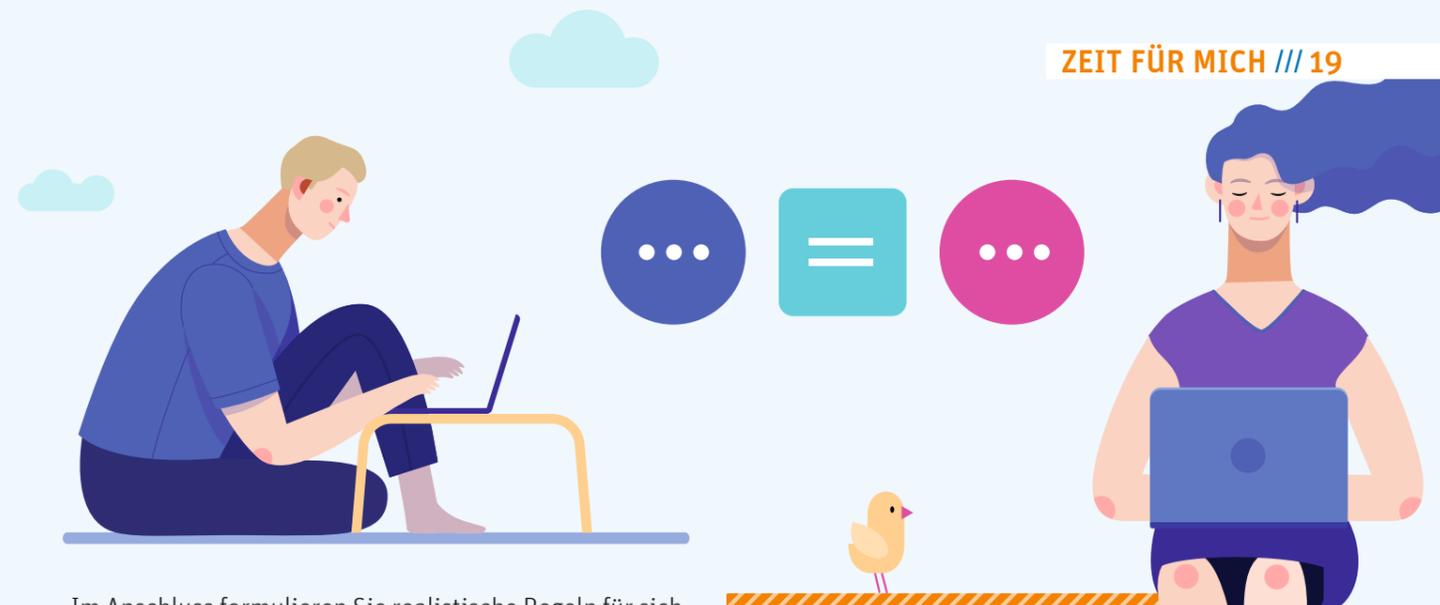
SCHRITT 2: GRUNDSATZFRAGEN

Was möchten Sie erreichen?

Sind Sie zu dem Schluss gekommen, dass Sie Ihr Medienverhalten nachhaltig verändern wollen? Dann geht es jetzt an die Planung und Vorbereitung Ihrer neuen Gewohnheiten. So fällt es leichter, sie auch im Alltag umzusetzen. Machen Sie sich klar, was Sie erreichen möchten und womit Sie sich wohlfühlen.

Auch hier können Sie sich ein paar Fragen stellen:

- Welche Medien möchte ich einschränken?
- Brauche ich dazu dann Alternativen und welche sind das?
- Muss ich wirklich jederzeit erreichbar sein? Gibt es diese Erwartungshaltung in meinem Umfeld wirklich?
- Wie kann ich mich mit meinen Kontakten weiter verbunden fühlen, auch wenn ich mein Meldeverhalten ändere?



Im Anschluss formulieren Sie realistische Regeln für sich, die Sie auch einhalten können. Wenn Sie nicht immer hundertprozentig konsequent sind, seien Sie nachsichtig mit sich. Ihr Medienverhalten hängt ja auch nicht immer von Ihnen ab, beispielsweise wenn jemand eine Antwort auf eine Nachricht erwartet. Informieren Sie Ihr Umfeld über Ihre neuen Gewohnheiten, dann kommt es nicht zu Missverständnissen, wenn Sie mal nicht erreichbar sind.

SCHRITT 3: GEHEN SIE BEWUSST ON- UND OFFLINE

Alternativen schaffen

Digitale Helfer gehören zu unserem Alltag. Sie wecken uns in der Früh, führen uns durch den Straßenverkehr und sind oft schlicht und einfach unterhaltsam. Doch viele davon können wir durch analoge Alternativen ersetzen: Ein Wecker mag schriller klingen als der Weckton auf dem Smartphone. Aber er kann uns davor bewahren, morgens schon auf den Bildschirm zu schauen, noch bevor wir richtig wach sind. Der Gebrauch einer Straßenkarte erfordert etwas Übung, aber sie führt uns genauso ans Ziel. Und ein Buch kann ebenso unterhaltsam sein wie lustige Internetvideos. Vielleicht können Ihnen unsere Lesetipps auf Seite 15 eine Inspiration bieten.

Freie Zeiten und Orte

Legen Sie Zeiten und Orte fest, in denen Smartphone, Laptop und Co. bewusst außerhalb Ihrer Reichweite sind. Zum Beispiel können Sie Badezimmer oder Schlafzimmer bildschirmfrei gestalten oder alle Geräte über Nacht einfach ausschalten. Lassen Sie beim entspannten Spaziergang das Smartphone zu Hause und die Gedanken schweifen. Auch im Restaurant mit Freunden muss das Telefon nicht zwingend auf dem Tisch liegen. So können Sie sich auch viel besser auf Gespräche mit dem Gegenüber einlassen. Die finden nämlich in Echtzeit statt. Eine Nachricht auf dem Smartphone können Sie im Gegensatz dazu auch später noch lesen.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

Es gibt bestimmte Gründe, die uns dazu treiben können, immer wieder nach dem Smartphone oder der Fernbedienung zu greifen. Aber auch Strategien, sich bewusst von diesem Verhalten zu lösen. Hier die Erklärung einiger Begriffe, die man in dem Zusammenhang immer wieder liest:

FOMO: Die Kurzform des englischen Ausdrucks „Fear of missing out“ (deutsch: „Angst, etwas zu verpassen“) beschreibt die Angst, dass irgendwo genau in diesem Moment ein aufregendes Ereignis stattfinden könnte, bei dem wir nicht dabei sind. Sie wird häufig von Beiträgen in den sozialen Medien erzeugt und kann uns dazu verleiten, ständig E-Mails oder sonstige Nachrichten zu checken und auf Antworten oder Likes zu warten.

Doomscrolling: Doomscrolling beschreibt den exzessiven Konsum negativer Nachrichten im Internet. Dabei handelt es sich um eine Wortneuschöpfung aus dem englischen Begriff „doom“ (deutsch: Untergang, Verderben) und dem eingedeutschten Wort „scrollen“, umgangssprachlich verwendet für stundenlanges Durchstöbern unterschiedlicher Internetseiten.

Digital Detox: „Detox“ ist das englische Wort für „Entgiftung“. Die Wortschöpfung bezeichnet also eine Art „Mediendiät“, bei der für einen festgelegten Zeitraum komplett auf Medienkonsum verzichtet oder dieser auf ein Minimum heruntergefahren wird.

RETTEN WIR DIE ERNTE!

OBST UND GEMÜSE HALTBAR MACHEN

BROMBEEREN UND APRIKOSEN, ZUCCHINI, TOMATEN UND PAPRIKA: IM SOMMER LOCKEN DIE WOCHENMÄRKTE MIT OBST UND GEMÜSE ZU GUTEN PREISEN. WER EINEN EIGENEN GARTEN HAT, KANN IN DIESEN WOCHEN OFT SOGAR MEHR ERNTEN, ALS ER FRISCH VERBRAUCHEN KANN – ZUMAL IN EIN PAAR WOCHEN AUCH ÄPFEL UND KARTOFFELN REIF SIND. DOCH MIT DEN RICHTIGEN TECHNIKEN KÖNNEN SIE DIE SCHMACKHAFTEN GABEN NOCH MINDESTENS BIS ZUM NÄCHSTEN FRÜHJAHR GENIEßEN.

Schon unsere Großmütter wussten, wie wichtig es ist, die Ernte lange haltbar zu machen und somit für die kalten Monate vorzusorgen. Zwar müssen wir heutzutage zum Glück nicht mehr befürchten, im Winter Hunger zu leiden. Das Einlagern und Haltbarmachen von Obst und Gemüse macht dennoch in diesen Zeiten durchaus noch Sinn: Dadurch lässt sich nicht nur Geld sparen, sondern auch der Verschwendung von Lebensmitteln entgegenwirken. Außerdem hat man stets eine gesunde und schmackhafte Nahrungsquelle zur Hand, wenn es beim Kochen mal schnell gehen soll. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Techniken vor.

LAGERN

Einige Lebensmittel lassen sich unverarbeitet eine gewisse Zeit lagern. Zu ihnen zählen beispielsweise Kartoffeln oder Äpfel. Dabei sollten Sie jedoch ein paar Punkte beachten. Dazu zählt zum einen, die Früchte oder Knollen vor dem Einlagern trocknen zu lassen und Exemplare mit matschigen oder bereits verdorbenen Stellen auszusortieren. Denn sonst können sich Schimmel oder Fäulnis auf andere Teile des Lagerbestands ausbreiten. Kartoffeln und Äpfel mögen es kühl (idealerweise unter fünf Grad) und dunkel, denn sonst fangen sie an zu keimen oder reifen schneller. Ein frostfreier und luftiger Keller mit hoher Luftfeuchtigkeit ist dafür ideal. Aber auch eine Garage oder unbeheizte Vorratskammer kommt infrage. Unter idealen Bedingungen halten Äpfel und Kartoffeln so mehrere Monate. Achten Sie darauf, Äpfel nicht zu stapeln, sonst kann es Druckstellen geben. Lagern Sie die Früchte zudem besser nicht direkt neben anderen Lebensmitteln. Denn Äpfel dünsten das Gas Ethylen aus, das die Reifung anderer Sorten beschleunigen kann.

EINKOCHEN

Einkochen gehört zu den bekanntesten Methoden, um ein Lebensmittel lange haltbar zu machen – man denke nur an Omas Erdbeermarmelade und Apfelmus! Durch das Erhitzen der Lebensmittel werden Mikroorganismen abgetötet,

im Glas entsteht nach dem Einfüllen ein Vakuum. Der leckere Inhalt wird luftdicht verschlossen und vor dem Verderben geschützt. Übrigens: Auch Gemüse lässt sich so prima konservieren, zum Beispiel in Form eines pikant-würzigen Chutneys. Einkochtes hält sich meist mindestens ein Jahr, häufig sogar deutlich länger.



EINLEGEN

Zum Einlegen eignet sich insbesondere festes Gemüse, zum Beispiel Zucchini, Rote Bete oder Paprika. Nach dem Putzen und Kleinschneiden wird es je nach Rezept blanchiert, gekocht oder – falls es roh ins Glas kommt – vorher



mit Salz bestreut, um es zu entwässern. Ein Sud aus Wasser, Essig, Zucker und Gewürzen sorgt dafür, dass das Gemüse im Glas lange haltbar bleibt und ein angenehm säuerliches Aroma annimmt. Andere Rezepte nutzen Öl, um es zu konservieren. Eine süße Variante ist der Rumtopf: Beeren und weitere Obstsorten werden in einem Mix aus Zucker und hochprozentigem Rum eingelegt. Die Haltbarkeit der eingelegten Lebensmittel ist abhängig von der Zubereitung, unter anderem vom Essiggehalt, und variiert zwischen zwei Wochen und mehreren Monaten.

EINFRIEREN

Zum Einfrieren eignen sich Beeren ebenso wie Äpfel, Birnen oder Pfirsiche. Gemüse wie Brokkoli, Karotten, Paprika und Zucchini können ebenfalls eingefroren werden. Insbesondere beim Gemüse kommt es jedoch auf die Sorte an, ob sie nach dem Kleinschneiden roh in die Tiefkühltruhe wandern darf oder erst fertig gekocht oder für wenige Minuten im heißen Wasser erhitzt („blanchiert“) werden sollte. Gefrierbeutel oder -behälter sollten luftdicht sein, sonst droht Gefrierbrand. Die Haltbarkeit von eingefrorenem variiert je nach Art des

Obstes und Gemüses zwischen mehreren Monaten und einem Jahr. Ein Vorteil: Der Nährstoffverlust fällt beim Kälteschlaf sehr gering aus. Um so viele Nährstoffe wie möglich zu erhalten, ist es ratsam, die Ware zügig nach der Ernte einzufrieren und sie nicht länger als nötig im Gefrierfach aufzubewahren.

FERMENTIEREN

Die Technik des Fermentierens ist bereits sehr alt und erlebt in diesen Tagen ein Comeback. Meist kommt dabei die Milchsäuregärung zum Einsatz. Dabei wird das Gemüse, beispielsweise Kohl oder Karotten, mit Salz vermischt und in luftdicht verschließbare Gläser gefüllt. Auf der Oberfläche des Gemüses befinden sich natürliche Milchsäurebakterien. Sie wandeln den Zucker im Gemüse in Milchsäure um. Schimmel und Bakterien haben unter diesen Bedingungen keine Chance: Das fermentierte Lebensmittel bleibt lange haltbar. Da das Gemüse beim Fermentieren nicht erhitzt wird, bleiben Vitamine gut erhalten. Zudem können sich fermentierte Lebensmittel aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien positiv auf die Gesundheit unserer Darmflora auswirken.

SUDOKU

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

KREUZWORT-RÄTSEL

Jünger Jesu	musika-lisches Bühnenwerk	Nadelbaum, Kiefernart	Hornschuh des Pferdes	Nieder-schlag	eine Zahl	regeln; sortieren	Wasser-marder	junger Pflanzen-trieb	Zuckerrohr-branntwein	nach oben (ugs.)
Glanz-pflege-mittel		großer schwarzer Vogel	elas-tische Spirale		Sprach-element			Heilver-fahren; Heil-urlaub		
							Grund-gedanke			
moderne Musik-richtung (Kzw.)			Nacht-vogel	Einfall, Gedanke				Laub-baum, Rüster	asiati-scher Bambus-bär	
Reihe, Folge					Teil-zahlung	der Kör-per ohne Kopf und Glieder				
weltfremder, versonnener Mensch	Staat in Nahost, Persien	kostenlos, umsonst	Nährgerät			mildern, erleichtern	Süd-frucht			gelehriger Zahnwal
			meist ungiftige Schlange	kein Einziger						
im Flugzeug reisen	Sitz-gelegenheit	Rand eines Gewässers	jedoch, hingegen			leise, still	Schluss			
Modell, Typ				US-Nachrichten-sender (Abk.)	Binde-wort		in der Nähe von	langer, dünner Speise-fisch		
			Gewebe, gesäumtes Stück Stoff			hügel-frei, flach				Abk. für meines Erach-tens
be-hutsam, nicht heftig	Hast			Organ des Harn-systems				US-Bürger (ugs.)		
Lehrgang			Sitz-bereich im Theater			Erkäl-tungs-symptom				



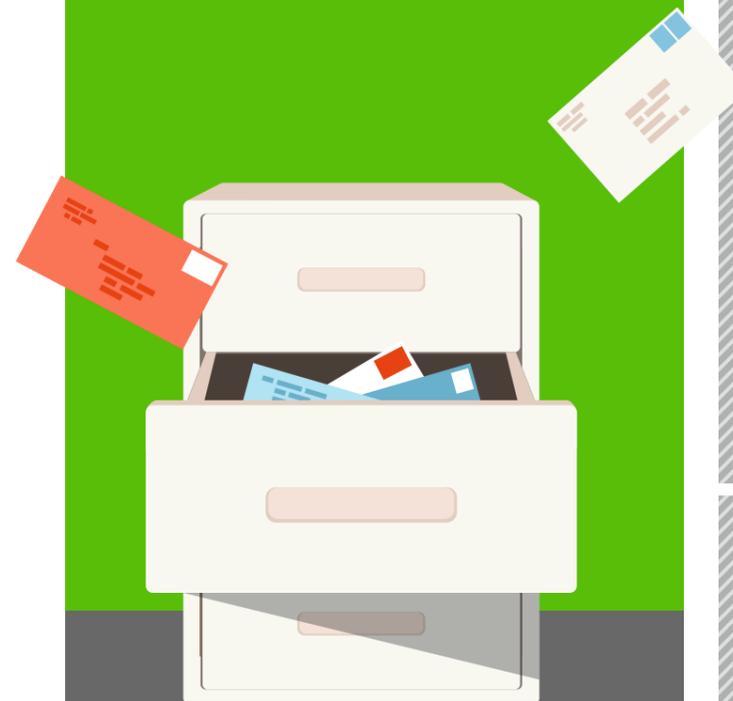
Sie haben Fragen oder Anregungen?

Dann schreiben Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Ideen, aber auch 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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

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 am Main
Tel.: (+49) 69 660 593 100
Mail: info.germany@grifols.com