

MEINE

ALPHA-PAUSE



30 MINUTEN ZEIT FÜR SIE /// SOMMER 2024

KÜSTEN, KULTUR UND KULINARISCHES: WILLKOMMEN IN DER TÜRKEI!

04 /// IM FOKUS

Urlaubsziel Türkei

08 /// REZEPTE

Mittelmeer-Menü zum
Nachkochen

12 /// WOHLFÜHLEN

Wellness aus der Türkei

18 /// IN EIGENER SACHE

Neues Plasmazentrum
eröffnet

GRIFOLS

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

für die einen ist sie die Wiege der Zivilisation, für andere ein Urlaubsparadies: Die Rede ist von der Türkei. Das Land zwischen Mittelmeer und Schwarzem Meer ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Lassen Sie sich von uns zu ausgewählten landschaftlichen und kulturellen Sehenswürdigkeiten entführen: Auf den Seiten 04 bis 06 finden Sie einen kleinen Überblick, was ein Besuch auch für Menschen mit Lungenerkrankungen zu bieten hat. Natürlich gibt es auch in der Türkei Alpha-1-Patienten. In einem Interview erzählt uns Ilter Alpozen, Vertreter der Firma Grifols vor Ort, wie in seiner Heimat die medizinische Versorgung von Patienten geregelt ist (Seite 07).

Geschmacklich kann man sich die Mittelmeer-Region auch auf den heimischen Teller holen. Auf den Seiten 08 bis 10 stellt Spitzenkoch Ali Güngörmüş ein Menü aus seinem neuen Kochbuch vor. Ein solch leckeres Essen muss man ganz bewusst und in Ruhe genießen – dafür plädieren auch die Anhänger des Slow-Food-Trends, zu dem Sie auf den Seiten 20 und 21 mehr lesen können.

Nach einem gelungenen Mahl schätzen wir nicht nur hierzulande eine gute Tasse Kaffee zum Dessert. Das Kaffeehaus ist ein unverzichtbarer Teil der türkischen Kultur. Aber wieso ist das schwarze Gebräu so beliebt? Wir erklären die sagenhaften Ursprünge auf Seite 11.

Dass es seit langem eine Möglichkeit gibt, das Lungenemphysem bei Menschen mit Alpha-1 zu managen, hängt auch damit zusammen, dass gesunde Menschen Blutplasma spenden – und damit den Grundstoff für die Behandlung von Patienten liefern. Auf den Seiten 18 und 19 blicken wir hinter die Kulissen und geben einen kleinen Einblick in den Alltag eines Haema-Plasmazentrums.

In ihrem eigenen Alltag sind Patienten häufig auf die Einnahme von mehreren Medikamenten angewiesen. Ein Medikationsplan kann helfen, den Überblick zu behalten. Was genau es damit auf sich hat, lesen Sie in der Alpha-Frage auf Seite 14.

Wie gefällt Ihnen diese Ausgabe der Alpha-Pause? Vergessen Sie nicht, uns Ihre Meinung mitzuteilen. Denn mit Ihren Anmerkungen helfen Sie uns, das Magazin noch besser zu machen. Schreiben Sie einfach an redaktion@alpha-care.de.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen dieser Ausgabe viel Freude – und eine gute Reise!

Herzliche Grüße
Ihr AlphaCare Serviceteam

INHALT



URLAUBSZIEL TÜRKEI

FASZINIERENDE ERLEBNISSE AUF ZWEI KONTINENTEN

URLAUB IN DER TÜRKEI: DA IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI – AUCH FÜR LUNGENPATIENTEN. DAS LAND AUF ZWEI KONTINENTEN VERSPRICHT TRAUMSTRÄNDE AN DREI MEEREN (MITTELMEER, ÄGÄIS UND SCHWARZES MEER), REICHLICH KULTUR, GROSSARTIGE LANDSCHAFTEN – UND LEGENDÄRE GASTFREUNDSCHAFT.

EINE REISE DURCH DIE GESCHICHTE

Eine Fahrt in die Türkei ist auch eine Tour in die Geschichte. Fruchtbare Gebiete im Osten der Türkei waren bereits vor 12.000 Jahren besiedelt. Um 3.000 vor Christus bauten Menschen Häuser auf dem Hisarlık genannten Hügel zwischen Ägäis und der Meerenge der Dardanellen. Heute geht man davon aus, dass dort die von Homer beschriebene Stadt Troja lag.

Das Gebiet der heutigen Türkei erlebte in seiner Geschichte ein „Wechselbad der Kulturen“: Hethiter, Griechen, Römer, Juden, Byzantiner – sie alle siedelten hier, arbeiteten, handelten und prägten das Land. Vor allem an den Küsten entstanden blühende Städte.

1453 eroberten die islamischen Osmanen Konstantinopel (heute Istanbul). Es wurde zur Hauptstadt des osmanischen Reiches. Das Reich war ein Vielvölkerstaat und lange Zeit erheblich größer als die heutige Türkei: Unter den Sultanen wurde das osmanische Reich zur Großmacht. Seit 1923 ist die Türkei eine Republik.



TÜRKEI: LAND UND LEUTE

Einwohnerzahl: 85,3 Millionen

Größte Städte:

- Istanbul (15,7 Millionen Einwohner)
- Ankara (5,8 Millionen Einwohner)
- Izmir (4,5 Millionen Einwohner)

Verteilung der Fläche: 97 Prozent der Türkei liegen auf dem asiatischen, 3 Prozent auf dem europäischen Kontinent

OSMANISCHE KULTUR

Die osmanische Kultur entstand durch vielfältige Einflüsse. Die Sultane stellten Kunsthandwerker und Künstler in ihren Hofwerkstätten an. Dort entstanden zum Beispiel kunstvoll geknüpft Teppiche. Hoch angesehene Kalligrafen schufen kostbar dekorierte Abschriften des Korans. Wieder andere waren auf äußerst genaue Miniaturmalerei spezialisiert. Einzelne Werkstätten waren berühmt für Feinkeramik, Fliesen oder Seidenstoffe. Hoch entwickelt war auch die Architektur. Moscheen, Paläste, aber auch Villen und Brunnenanlagen künden vom Selbstverständnis der osmanischen Zeit. Kultur war übrigens nicht nur Sache der Eliten: Jahrhundertlang gehörten die Auftritte von schelmischen Geschichtenerzählern, den Meddahs, zum Alltag in vielen Kaffeehäusern.



WOHIN ZIEHT ES SIE?

ISTANBUL: WILLKOMMEN IN DER METROPOLE

Für einen Besuch der quirligen 15-Millionen-Einwohner-Stadt am Goldenen Horn (einem Meeresarm am Bosphorus) sollte man sich ein paar Tage Zeit nehmen. Die Metropole ist berühmt für ihre Wahrzeichen wie die Blaue Moschee, den Topkapı-Palast und die Hagia Sophia. Auch außerhalb des historischen Zentrums im Sultanahmet-Viertel mit seinem ausgedehnten überdachten Basar (genannt Kapalı Çarşı) gibt es viel zu entdecken. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spaziergang durch die charmanten Viertel Balat und Fener mit ihren Cafés und Trödeläden?

Ein Teil Istanbuls gehört zu Europa, der andere zu Asien. Ein Gefühl für die einzigartige Lage der pulsierenden Stadt auf zwei Kontinenten bekommt man am besten bei einer Fahrt mit der Fähre über den Bosphorus. Der Fahrpreis für die einfache Fahrt liegt je nach Strecke bei umgerechnet unter einem Euro. Man kann Einzeltickets kaufen oder die Guthabekarte Istanbul Transportation Card (Istanbulkart) nutzen. Am besten bucht man die Karte im Voraus.



KÜSTENRÄUME: AB ANS MEER!

DIE TÜRKISCHE ÄGÄIS

Die südwestliche Mittelmeer-Küste der Türkei hat mehr zu bieten als nur Sonnenschein. Hier liegen beliebte Urlaubsorte wie Bodrum, Izmir, Marmaris, Dalaman und Kuşadası. Abseits der Großstädte mit ihrem Partyleben warten malerische Buchten und ausgedehnte Pinienwälder. Zur türkischen Ägäis gehören auch einige traumhafte Inseln, zum Beispiel Cunda Adası, die „Oliveninsel“ mit ihren engen Kopfsteinpflastergassen. Sie ist durch eine Brücke mit dem Festland bei der Stadt Ayvalık verbunden.

DIE TÜRKISCHE RIVIERA

Die Südküste der Türkei wird auch Türkische Riviera genannt. Hier liegen beliebte Bade- und Partyorte wie Antalya, Alanya, Side und Belek. Antike Spuren sind an vielen Stellen noch bestens zu erkennen, etwa in Form der Ruinenstadt Termessos nördlich von Antalya, wo noch Teile des Theaters erhalten sind.

DIE SCHWARZMEERKÜSTE

Bei internationalen Urlaubern ist die Schwarzmeerküste im Norden der Türkei bislang wenig bekannt. Eigentlich schade, denn hier gibt es idyllische Fischerdörfer, kilometerlange Strände und beeindruckende, von Bergen und Meer geprägte Landschaften. Bekanntester Touristenort ist die Hafenstadt Trabzon.

NATURSPEKTAKEL: SEHENSWÜRDIGKEITEN IM INLAND

Die Türkei ist weit mehr als Istanbul und Traumstrände. In der Zentraltürkei lockt zum Beispiel Kappadokien mit seiner Tuffstein-Landschaft und den unzähligen Feenkaminen (bis zu 30 Meter hohe, steile Gesteinsablagerungen). In Pamukkale in der Provinz Denizli im türkischen Südwesten haben mineralische Quellen in Jahrtausenden eine surreale Landschaft geformt. Das Ergebnis sind strahlend weiße Terrassen aus Travertin, porösem Kalkstein. Bereits die Römer wussten die bis heute sprudelnden warmen Quellen zu schätzen.

GESUNDHEIT IM TÜRKIE-URLAUB

Wir von AlphaCare können Ihnen die Urlaubsvorbereitungen vereinfachen und Sie bei der Planung und Organisation unterstützen. Unsere Coaches helfen Ihnen dabei, herauszufinden, ob an Ihrem Reiseziel die Kosten für eine Substitutionstherapie übernommen werden und wo diese verabreicht werden kann. Wenn Sie wünschen, stellen wir auch direkt den Kontakt zum entsprechenden Zentrum her und unterstützen Sie bei der Terminkoordination. So können Sie gut vorbereitet und noch entspannter in den Urlaub reisen.



WIE UND WANN?

DER WEG IN DIE TÜRKIE

Für die Einreise in die Türkei ist ein gültiger Personalausweis oder Reisepass nötig. Der bequemste Weg von Deutschland in die Türkei ist per Flugzeug. Viele, auch kleinere deutsche Flughäfen bieten Flüge in die Türkei an. Bekannte Flughäfen sind unter anderem die Flughäfen in Istanbul (Istanbul und Sabiha Gökçen), Izmir oder Antalya. Die Flugzeit beträgt je nach Start- und Zielflughafen etwa drei Stunden. Deutlich länger dauert es per Pkw, Bus (die Strecke Frankfurt am Main–Istanbul erfordert etwa 24 Stunden reine Fahrzeit) oder Zug.

Die Türkei hat verschiedene Klimazonen. Wer in den Sommerferien in die Türkei reist, sollte Hitze gut vertragen. An der Türkischen Riviera, der Ägäisküste und in Istanbul herrscht typisches Mittelmeer-Klima mit heißen Sommern und milden, häufig feuchten Wintern. Mit einem Aufenthalt im Frühjahr oder in den Wochen ab September lassen sich große Hitze und anhaltende Regenfälle vermeiden. **Gut zu wissen:** An der Schwarzmeerküste sind die Sommer normalerweise etwas milder und die Winter kälter als am Mittelmeer.

VERTRETER FÜR GRIFOLS IN DER TÜRKIEI:

ALPHA-1-PATIENTEN SIND ÜBERALL WILLKOMMEN



ILTER ALPOZEN, 61,
VERKAUFS- UND
MARKETINGBERATER FÜR
GRIFOLS IN DER TÜRKIEI

Wo arbeiten Sie in der Türkei?
Mein Arbeitsort ist Istanbul, wo ich auch schon seit 32 Jahren lebe.

Wie lange arbeiten Sie schon für Grifols in der Türkei und was haben Sie vorher gelernt beziehungsweise studiert? Ich habe mein Medizinstudium 1987 abgeschlossen und war fünf Jahre lang als Arzt tätig. Danach habe ich als Produktmanager und Direktor für Vertriebsbeziehungen bei zwei Pharmaunternehmen gearbeitet. 2015 bin ich als externer Berater zu Grifols gekommen.

Was sind Ihre Aufgabenbereiche und wie lange sind Sie bereits für Aktivitäten rund um Alpha-1 in der Türkei zuständig? Ich bin die Schnittstelle zwischen Grifols und den Aktivitäten des Unternehmens hier vor Ort. Ich bin sozusagen die „Augen und Ohren“ von Grifols in der Türkei.

Seit wann können Alpha-1-Patienten in der Türkei mit einer Substitutionstherapie behandelt werden? Die Therapie ist seit 2019 in der Türkei zugelassen. Davor gab es bereits einige Patienten, die das Produkt aus Deutschland bezogen haben. Nach der Markteinführung in der Türkei stieg die Zahl der Patienten, die mit der Substitutionstherapie behandelt werden, wegen des einfacheren Zugangs zum Produkt deutlich an.

Gehen die Patienten zur Therapie in eine Klinik oder Praxis oder gibt es einen häuslichen Infusionsservice? Die Patienten gehen für jede Infusion in die Klinik. Ein häuslicher Infusionsservice ist bisher noch nicht in allen Städten verfügbar.

Gibt es in der Türkei Gentests zur Früherkennung von seltenen Erkrankungen wie dem Alpha-1-Antitrypsin-Mangel? Ja, genetische Tests sind in der Türkei verfügbar, neben Alpha-1 natürlich auch auf viele andere Krankheiten.

Es gibt mehrere sehr seltene Alpha-1-Mutationen, die bei Testungen zum weltweit ersten Mal in der Türkei gefunden wurden. Diesen Mutationen wurden Städtenamen wie Kayseri und Rize gegeben. Kayseri ist die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz in Kappadokien und Rize ist eine nordosttürkische Stadt am Schwarzen Meer. Seltene Mutationen sind im Osten der Türkei häufiger als im Westen.

Gibt es in der Türkei eine Patientenorganisation für Menschen mit Alpha-1? Leider nicht. Die Zahl der Patienten ist sehr begrenzt und sie leben verteilt in verschiedenen Städten.

Gibt es Urlaubsregionen in der Türkei, die besonders für Patienten mit Alpha-1 geeignet sind? Es gibt keine Urlaubsregionen, die speziell für Alpha-1-Patienten geeignet sind. Patienten, die die Türkei besuchen, sind grundsätzlich überall in unserem schönen Land willkommen. Wer vor Ort eine Infusion brauchen wird, spricht vor dem Urlaub am besten AlphaCare an. AlphaCare kann den Kontakt zu Teams auf türkischer Seite herstellen, die alles für die Behandlung Nötige organisieren und dafür sorgen, dass es ein angenehmer Urlaub wird.

Wann ist die beste Zeit im Jahr, um die Türkei zu besuchen? Die beste Reisezeit hängt davon ab, woran Sie interessiert sind. April, Mai, September und Oktober sind mit Temperaturen von 20 bis 30 °C angenehm warm und damit die beste Zeit, um die zahlreichen antiken Stätten zu besuchen. Die Sommermonate (Juni bis September) sind meist sehr heiß.

Haben Sie einen Tipp, welcher Ort auf jeden Fall einen Besuch wert ist? Ich komme aus Izmir, der drittgrößten Stadt der Türkei – sie gilt als „Perle der Ägäis“. Normalerweise bleiben wir während der Sommerperiode in nahe gelegenen Städten von Izmir und genießen die Urlaubszeit mit unseren Verwandten und Freunden, mit Sonne und Meer. Ich habe viele Freunde dort, da ich in Izmir Medizin studiert habe.

REISETIPPS ZUR ÄGÄIS



MITTELMEER-MENÜ ZUM NACHKOCHEN

URLAUB AUF DEM TELLER!

OB IN DER TÜRKEI, IN SPANIEN ODER IN GRIECHENLAND: WER URLAUB AM MITTELMEER MACHT, FREUT SICH DABEI MEIST NICHT NUR ÜBER WUNDERSCHÖNE LANDSCHAFTEN UND FASZINIERENDE KULTUREN, SONDERN WEISS AUCH DAS KULINARISCHE ANGEBOT ZU SCHÄTZEN. FRISCHE KRÄUTER, ZITRUSFRÜCHTE UND TYPISCHE GEWÜRZE VERLEIHEN DER MEDITERRANEN KÜCHE IHRE KÖSTLICHEN AROMEN. WENN SIE JETZT DAS FERNWEH PACKT, MÜSSEN SIE NICHT GLEICH INS NÄCHSTE FLUGZEUG STEIGEN: MIT DEN REZEPTEN VON SPITZENKOCH ALI GÜNGÖRMÜŞ LÄSST SICH DER MITTELMEER-GENUSS AUCH IM ALLTAG AUF DEN TELLER ZAUBERN ...



ZUR PERSON: ALI GÜNGÖRMÜŞ

Ali Güngörmüş ist passionierter Hobby-Köchen aus TV-Shows wie „Die Küchenschlacht“ oder „Grill den Hensler“ bekannt. 2006 wurde er als erster türkischstämmiger Koch mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. In seinen Münchner Restaurants verwöhnt er seine Gäste unter anderem mit mediterran-orientalischen Genüssen.



AUBERGINEN-TOMATEN-SUPPE MIT SESAM | 30 MINUTEN

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen putzen, waschen und schälen, dann in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Spitzpaprika halbieren, entkernen und waschen. Den Knoblauch schälen. Das Gemüse auf dem Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Dann im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten rösten. Anschließend mit Tahin und Brühe in einen Topf geben und alles einmal aufkochen. Die Suppe im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Harissa abschmecken.

Zum Servieren die Suppe auf Schalen oder Gläser verteilen und mit Crème fraîche und Sesam garnieren, mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

TIPP: Statt Tahin kann man auch 1 Handvoll Walnusskerne in der Suppe mitpürieren!

- 2 Auberginen
- 4 Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 rote Spitzpaprika
- 1–2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl, plus 2 EL zum Garnieren
- Salz
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- ½–¾ l Gemüsebrühe
- 1 TL gemahlene Harissa
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL heller Sesam, geröstet
- Saft von ½ Zitrone



KÖFTE MIT TOMATEN-PAPRIKA-GEMÜSE UND KARDAMONJOGHURT | 30 MINUTEN

FÜR DIE KÖFTE:

- 100 g trockenes Fladen- oder Weißbrot
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Petersilie, fein gehackt
- 2–3 EL Sonnenblumenöl
- 450 g Rinderhack (oder 150 g davon Lammhack)
- 1 Ei
- 1 TL Pul Biber (türk. Chiliflocken)
- Salz

AUSSERDEM:

- 1 rote Tropea-Zwiebel (oder rote Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprika
- 5 reife Tomaten
- 3–4 EL Olivenöl
- 2 EL gemahlene Harissa
- 1 TL gemahlener Cumin
- Salz
- 150 g Naturjoghurt (10 % Fett)
- ½ TL Zitronensaft
- gemahlener Kardamom

Für die Köfte das Brot in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden und in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit der Petersilie in einer Pfanne in 1 TL Öl andünsten, abkühlen lassen. Das Rinderhack mit dem ausgedrückten Brot, Ei und Zwiebel-Mix gut mischen und mit Pul Biber und Salz abschmecken. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 50 g schwere, ovale Bällchen formen und im übrigen Öl rundum braun anbraten.

Währenddessen den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in 2 EL Öl etwa 2 Minuten andünsten, erst die Paprika, dann die Tomaten hinzufügen. Mit Harissa, Cumin und Salz würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Anschließend das Gemüse in einer Auflaufform verteilen, die Köfte daraufsetzen und alles im Ofen auf der mittleren Schiene noch etwa 5 Minuten erhitzen.

Zum Servieren Joghurt, Zitronensaft, übriges Öl und Kardamom verrühren. Gemüse und Köfte aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten, den Dip dazu servieren.

TIPP: Wer will, kann noch gezupften Dill, Petersilie und Minze über das Gemüse streuen.



HALVA-TÜRMCHEN MIT GRANATAPFELKERNEN 30 MINUTEN + 30 MINUTEN KÜHLEN

Saft von 2 Orangen (ca. 200 ml)
200 g Zucker
1 lange Spirale Bio-Orangenschale
1 Zimtstange
5 Nelken
80 g Butter
1 EL Olivenöl,
plus Olivenöl für die Formen
200 g Weichweizengrieß
40 g Mandelblättchen
40 g Pinienkerne
4–5 Timbale- oder
Muffinförmchen aus Metall
1 Granatapfel, Kerne ausgelöst

Für den Sirup in einem Topf Orangensaft, Zucker, Orangenschale, Zimt und Nelken einmal kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren, die Würzzutaten wieder entfernen. Inzwischen die Butter mit 1 EL Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und Grieß, Mandeln und Pinienkerne hinzufügen. Alles bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Holzlöffel etwa 15 Minuten leicht rösten, sodass die Mischung eine schöne goldgelbe Farbe bekommt (Achtung: brennt leicht an!).

Den Topf vom Herd nehmen und zwei Drittel des Sirups vorsichtig unterrühren. Dann alles abgedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. Die Förmchen einfetten, die Grießmasse darin verteilen und leicht andrücken. Die Halva-Türmchen im Kühlschrank etwa 30 Minuten fest werden lassen. Zum Servieren die Ränder mit einem Messer lösen und die Halva-Muffins vorsichtig auf Teller stürzen, mit dem restlichen Sirup beträufeln und mit den Granatapfelkernen bestreuen.

BUCHTIPP: MEDITERRAN EXPRESS

Das vorgestellte Menü stammt aus Ali Güngörmüş' neuem Kochbuch „Mediterran Express“. Liebhaber der Mittelmeer-Küche finden darin über 80 ausgefeilte Rezepte – von aromatischen Vorspeisen über originelle Hauptgerichte (mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch) bis hin zu leckeren Desserts. Das Besondere: Die Speisen sind nicht nur lecker, sondern auch alltagstauglich. Denn dank schlauer Vorratshaltung benötigt jedes Rezept nur fünf bis maximal sieben frische Zutaten – und ist in höchstens 30 Minuten zubereitet.

Ali Güngörmüş, Mediterran Express, DK Verlag Dorling Kindersley
Gebundene Ausgabe, ISBN 978-3-8310-4845-8, 24,95 €



Fotos: © DK Verlag/Sandra Eckhardt, Rezepte: Ali Güngörmüş

... DAS LETZTE MAL KAFFEE GETRUNKEN?

Das aromatische Heißgetränk (das man auch eiskalt trinken kann) hat eine lange Geschichte. Einer Legende nach soll ein frühmittelalterlicher Ziegenhirte im äthiopischen Hochland der Erste gewesen sein, der die belebenden Eigenschaften der Kaffeebohne bemerkte. Und zwar, als seine Tiere nach dem Fressen der Früchte von Kaffeepflanzen nachts vor Aktivität nicht mehr schlafen wollten.

Der Hirte brachte das aufputschende Ziegenfutter in ein nahes Kloster. Als die Mönche die für den menschlichen Gaumen viel zu bitteren Früchte ins Feuer warfen, fiel ihnen der aufsteigende Duft auf – und sie brauten aus den gerösteten Bohnen den ersten Kaffee. Der Muntermacher war für sie ideal geeignet, um sie während langer Gebetsstunden wach zu halten ...

SIEGESZUG ÜBER KONTINENTE HINWEG

Gesichert ist, dass der Kaffee seinen Siegeszug von Nordafrika über erste Kaffeepflanzungen im Jemen nach Europa antrat. 1554 soll in Istanbul (damals noch Konstantinopel) das erste Kaffeehaus auf europäischem Boden eröffnet haben. Dort ging es nicht nur um das Getränk (türkischer Mokka gilt noch heute als ausgesuchte Spezialität), sondern auch um Geselligkeit und den Austausch von Geschichten – Kaffee verbindet.

1647 eröffnet das „Café Florian“ in der Handelsstadt Venedig. In deutschen Landen macht 1673 das Kaffeehaus Schütting in Bremen den Anfang. Das exotische Genussmittel ist zunächst teuer und bleibt so erst mal Adeligen und reichen Bürgern vorbehalten.

Massenproduktion und steigende Kaufkraft vieler Menschen führen dazu, dass Kaffee sich Mitte des 19. Jahrhunderts zu einem Volks- und Massengetränk entwickelt. Das dunkle Gebräu wird quasi zum Schmiermittel der industriellen Revolution. Wobei sich ärmere Bevölkerungsgruppen oft nur „Kaffeeersatz“ aus Gerste oder Malz leisten können.

Die Zubereitung wird immer weiter verfeinert. Ab 1900 gibt es Filter, 1938 kommt der erste Instant-Kaffee auf den Markt. Heute zählt der Kaffee zu den beliebtesten Getränken der Deutschen und ist aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken.

IST KAFFEE GESUND?

Das kommt ganz darauf an. Denn Menschen vertragen Kaffee unterschiedlich gut – und auch Menge und Zusammensetzung spielen eine Rolle. Unstrittig ist die stimungsaufhellende Wirkung und dass Kaffee uns mit Flüssigkeit versorgt: Die Annahme, dass das Getränk dem Körper Wasser entzieht, wurde als Mythos entlarvt.

Moderater Kaffeekonsum (also nicht mehr als vier bis fünf Tassen Filterkaffee pro Tag) gilt als förderlich für die Gesundheit. Das liegt auch daran, dass der Aufguss Hunderte sogenannter sekundärer Pflanzenstoffe enthält. Regelmäßig genossen, kann das Getränk beispielsweise das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken. Vieltrinker erleben allerdings einen Gewöhnungseffekt. Wer plötzlich auf die gewohnte Dosis verzichtet, kann Kopfschmerzen bekommen und schneller müde werden.

DA HILFT DANN NUR NOCH EINE TASSE KAFFEE.





WILLKOMMEN IM HAMAM!

WELLNESS IN UND AUS DER TÜRKEI

DIE TÜRKEI BIETET NEBEN ZAHLREICHEN SEHENSWÜRDIGKEITEN AUCH OASEN DER ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG. DANK DER KOMBINATION AUS ORIENTALISCHER GASTFREUNDSCHAFT UND MODERNEM LUXUS HAT SICH DAS LAND ZU EINEM BELIEBTEM ZIEL FÜR WELLNESSLIEBHABER ENTWICKELT.

Besonders berühmt ist die Türkei für ihre traditionellen Hamams – reinigende Dampfbäder, die Wellness mit Kultur verbinden. Diese historischen Erholungsstätten, die auf jahrhundertealten Praktiken basieren, bieten ihren Besuchern eine einzigartige Wohlfühl-Erfahrung. Die Architektur der Hamams ist oft beeindruckend, mit gewölbten Decken und kunstvollen Fliesen, die eine entspannte Atmosphäre schaffen.

DAMPF UND WASSER IM HAMAM

Ein Hamam besteht in der Regel aus mehreren Räumen, in denen man jeweils Zeit verbringen kann und deren Temperatur sich langsam steigert. So sollen sich Körper und Kreislauf allmählich an die Wärme gewöhnen. Im Dampfbad selbst herrschen eine Raumtemperatur von etwa 45 °C bis 60 °C und eine Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 Prozent. Der Luft können auch ätherische Öle beigemischt werden. Die Wärme entspannt die Muskeln und öffnet die Poren.

INTENSIV-MASSAGE

Zur traditionellen Reinigungszeremonie kann unter anderem eine Massage gehören, die wie ein Ganzkörperpeeling wirkt. Dabei kommt ein rauer Handschuh oder ein Handtuch aus Ziegenhaar – Kees genannt – zum Einsatz.

Die Massage wird intensiv und kraftvoll ausgeführt. Im Anschluss daran folgt meist eine Schaummassage mit einem feuchten Leinenbeutel. Zum Ausklang wird in entspannter Atmosphäre ein Glas Tee genossen. **Wichtig:** Die Kombination von Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit kann insbesondere Menschen mit einer Lungenerkrankung das Atmen erschweren und Herz und Kreislauf belasten. Patienten mit Alpha-1, die einen Hamam besuchen möchten, sollten ihre Pläne daher vorher mit ihrem Arzt besprechen.

WELLNESS FÜR ZU HAUSE

Für eine Auszeit im Hamam müssen Sie nicht gleich ein Flugticket in die Türkei buchen. Auch in Deutschland finden sich mittlerweile Badehäuser, in dem Besucher traditionelle Anwendungen buchen können. Und wer die hohen Temperaturen im Badehaus nicht gut verträgt, kann sich ganz leicht ein Stück Erholung nach Hause holen ...

DAS ÖL DER DAMAZENER-ROSE

Eine tragende Rolle in der türkischen Wellness spielt das Rosenöl. Die Stadt Isparta, gelegen im Südwesten des Landes, ist berühmt für den Anbau und die Ernte von Rosen, insbesondere der Damazener-Rose „Isparta-Rose“. Die ätherischen Öle dieser duftenden Blume verleihen

nicht nur in der Türkei seit geschätzt Jahrhunderten vielen Wellnessprodukten ihre charakteristische Note. Die Rosenöle sind auch für ihre hautpflegenden Eigenschaften bekannt. Sie werden häufig in Spa-Anwendungen verwendet, beispielsweise bei Massagen, Gesichtsmasken oder Aromatherapien. Das Öl lässt sich meist auch in Deutschland bei Apotheken bestellen.

WELLNESS FÜR ZU HAUSE: PEELING MIT ZUCKER

Wer sich ein Stück der traditionellen Hamams in die eigenen vier Wände holen will, der kann ein sogenanntes Zuckerpeeling machen. Die Idee dahinter: Die sanfte Massage mit den Zuckerkörnchen regt die Durchblutung der Haut an, entfernt abgestorbene Hautzellen und kann Unreinheiten vorbeugen. Die Haut fühlt sich weicher und glatter an. Für das Peeling, auch „Sugar Scrub“ genannt, braucht man nur zwei Zutaten: Zucker und Öl. Beim Zucker gilt: Je feinkörniger er ist, desto sanfter ist das Peeling für die Haut. Für ein Gesichtspeeling sollte man also sehr feine Körner verwenden. Für ein Hand- und Körperpeeling kann man auf gröbere Zuckerkörner (zum Beispiel Rohrzucker) zurückgreifen. Man vermischt dazu 100 Gramm Zucker mit drei bis vier Esslöffeln Öl, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Geeignet sind beispielsweise Arganöl, Traubenkernöl, Kokosöl oder Mandelöl. Die Masse reicht für mehrere Anwendungen und ist im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

Anwendung: Die Zucker-Öl-Mischung wird sanft in die feuchte Haut einmassiert und mit warmem Wasser wieder abgespült. Da Peelings die Haut reizen können, sollte man sie nicht häufiger als einmal pro Woche anwenden. Menschen mit empfindlicher Haut sollten auf solche Peelings besser verzichten.

Hamam oder Sauna – wo ist der Unterschied?

Während Hamams Teil der orientalischen Badekultur sind, stammt die Saunatraktion aus dem skandinavischen Raum. Obwohl die Wellnesspraktiken einiges gemeinsam haben – sie dienen beispielsweise beide der Entspannung und Körperpflege –, gibt es entscheidende Unterschiede. Die wichtigsten betreffen Temperatur und Luftfeuchtigkeit: Während es in der klassischen Sauna bei 70 bis 100 °C heiß und trocken ist, finden sich im Hamam moderatere Temperaturen (rund 40 bis 50 °C) und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Es ist also feucht und – gefühlt – heiß. Während man in der Sauna in der Regel nackt schwitzt, sind Hamam-Besucher mit einem Tuch bekleidet. In der Sauna sitzt man meist in recht ruhiger Runde, im Hamam kann es eher gesellig zugehen.



WAS IST EIN MEDIKATIONSPLAN?



Bei Lungenpatienten kommt es häufig vor, dass sie gleichzeitig mehrere Medikamente einnehmen. Und wer als Kassenpatient dauerhaft drei oder mehr Arzneien vom Arzt verschrieben bekommt, der hat Anspruch auf die Ausstellung eines sogenannten bundeseinheitlichen Medikationsplans (BMP).

Doch was verbirgt sich dahinter und welche Vorteile kann ein solcher Plan bringen?

Die Idee des BMP ist es, Patienten, Ärzten und medizinischem Personal, aber auch Angehörigen die Übersicht über benötigte Medikamente zu erleichtern. Denn Einnahmefehler – also zum Beispiel eine vergessene Einnahme oder eine falsche Dosierung – können die Wirkung einzelner Arzneimittel beeinflussen und Patienten damit schaden. Zudem kann es sein, dass sich Medikamente in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken oder abschwächen, man spricht dann von Wechselwirkungen. Diese Gefahr ist besonders dann gegeben, wenn Patienten bei mehreren Ärzten gleichzeitig in Behandlung sind und die Experten jeweils unterschiedliche Medikamente verschreiben.

Anhand eines aktuellen Medikationsplans können Ärzte oder auch Apotheker mögliche Wechselwirkungen schnell erkennen und vermeiden. Insbesondere die Apotheker können mit ihren elektronischen Systemen im Hintergrund Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten schnell bemerken. Das ist zum Beispiel bei der Einnahme von Mitteln zur Blutverdünnung sehr wichtig, wenn andere gleichzeitig einzunehmende Medikamente den Spiegel der Blutverdünner erhöhen oder verringern.

Wie sieht der Medikationsplan aus?

Der Medikationsplan enthält Angaben zu Wirkstoff, Handelsname, Stärke, Darreichungsform und Dosierung der verschriebenen Medikamente. Hinzu kommen der Einnahmegrund (beispielsweise gegen hohen Blutdruck) und weitere Hinweise. Wichtig ist, dass Patienten ihrem Arzt bei der Erstellung des Plans auch rezeptfreie Mittel nennen, die sie möglicherweise eigenständig in der Apotheke kaufen und einnehmen, zum Beispiel Schmerzmittel oder auch Nahrungsergänzungsmittel. Auch diese gehören in den Medikationsplan. Den Plan erstellt der Hausarzt. Er kann auf Papier ausgedruckt werden, sodass der Patient ihn gut sichtbar zu Hause aufhängen kann. Der Zeitpunkt der Einnahme und die jeweilige Dosierung der Medikamente sind so immer im Blick. Der BMP kann aber auch auf der elektronischen Gesundheitskarte und in der elektronischen Patientenakte gespeichert werden.

Ist der Medikationsplan einmal erstellt, sind alle behandelnden Ärzte verpflichtet, ihn bei Änderungen der Medikation jeweils anzupassen und so immer auf dem neuesten Stand zu halten. In der Regel können auch Apotheker den Plan ergänzen und aktualisieren.

Medikationsplan		Für: Dr. Michaela Freifrau von Musterhausen		geb. am: 13.12.1936			
Seite 1 von 1		ausgedruckt von: Dr. Michaela Freifrau von Musterhausen		Gew.: 65 kg			
		Hauptstraße 55, 01234 Am Ort, Tel. 04562-12345		Geschl.: w			
		E-Mail: m.us@praxis-voberall.de		Allerg./Unv.: Penicillin			
		ausgedruckt: 01.04.2023 12:00					
Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	Einheit	Hinweise	Grund	
Ramipril		5 mg	Tabl.	1 0 0 0	Stück	während der Mahlzeit	Bluthochdruck
Hydrochlorothiazid	HCT TA PHARMA 25 MG TABL.	25 mg	Tabl.	1 0 0 0	Stück	während der Mahlzeit	Bluthochdruck
Clopidogrel	PLAVIX	75 mg	Tabl.	0 0 1 0	Stück	während der Mahlzeit	art. Verschluss
Sildenafil	SILVA BASICS 20 mg	20 mg	Tabl.	0 0 1 0	Stück	nach der Mahlzeit	erhöhte Bluthöhe
Insulin-isophan	PROTAPHANE PENFILL 100 IZAM	100 IZAM	Ampulle	20 0 10 0	IE	subkutan	Diabetes
Bedarfsmedikation							
Ölreue	NITROGLICUAL Spray	0.4 mg	Spray	max. 3	Hub	akut	Herzschmerzen
Diphenhydramin	VIVROX SLEEP	50 mg	Tabl.	0 0 0 1	Stück	bei Bedarf	Schlaflosigkeit
Kombiparacetamol	COMBIPAR EXTRACT		Tabl.	1 1 1 0	Stück		Erkältung/Nasenentzündung
zeitlich befristet anzuwendende Medikamente							
Cefaclor	CEFACOR 500 mg	500 mg	Kapsel	1 1 1 0	Stück	alle 8 Stunden einnehmen	Nierenentzündung
[Sollte mit Einnahme beginnen, nur 10 Tage (bis 10.03.2023)]							
Wichtige Angaben							
Bitte messen Sie Ihren Blutdruck täglich							

LESESPAß FÜR LAUE SOMMERNÄCHTE

OB AM STRAND ODER AUF DEM BALKON, OB UNTERHALTSAM, SPANNEND ODER KURIOS: BEI UNSEREN BÜCHERTIPPS IST SICHERLICH AUCH FÜR SIE ETWAS DABEI ...

FAMILIE DOYLE ERMITTELT BEI MORD

Familie Doyle plant eines ihrer legendären Sommerfeste am Strand. Enkelin Kate freut sich besonders darauf, ihre alte Freundin April wiederzusehen. Doch dazu kommt es nicht mehr: In einem einsam gelegenen Strandhaus stoßen die Doyles auf zwei Tote, eine davon ist ausgerechnet April. Zeitgleich kommt Aprils Großvater in einem Altersheim ums Leben. Die Doyles wären nicht die Doyles, wenn sie an Zufall glauben würden. Grandma Emily trommelt den Familienrat zusammen. Es wäre doch gelacht, wenn die Doyles nicht auch dieses Rätsel lösen könnten ...

„Das Lamm, das zu viel wusste“ von **Thomas Chatwin**, Rowohlt Taschenbuch, 17,00 €



VERSCHWÖRUNG ZUR KAISERZEIT

Glückstadt, 1894. Kapitän Hauke Sötje hat alles verloren: sein Schiff, seine Mannschaft und seinen Ruf. Der Freitod scheint ihm der einzige Ausweg aus einer gescheiterten Existenz – aber nicht ohne zuvor die Verantwortlichen seiner persönlichen Katastrophe zur Rechenschaft zu ziehen. Doch dann wird er in einen brisanten Mordfall verwickelt, der die Existenz der neu gegründeten Heringsfischerei AG bedroht, und gerät schließlich selbst unter Verdacht. Mithilfe der jungen Fabrikantentochter Sophie versucht Hauke die Fäden zu entwirren und kommt einer Verschwörung ungeahnten Ausmaßes auf die Spur.

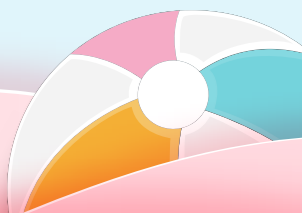
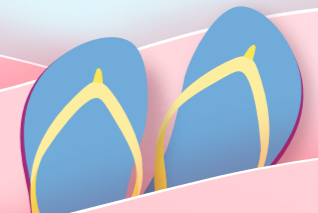
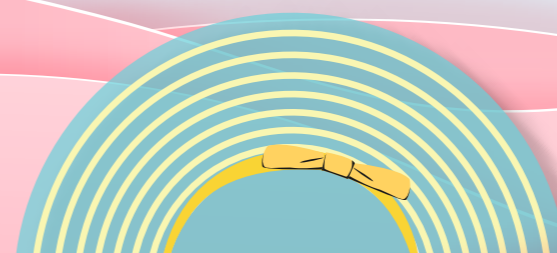
„Feuer in der Hafencity“ von **Anja Marschall**, Emons, 12,00 €



ZUM MITDENKEN UND KNOBELN

Passt ein Würfel durch sich selbst? Warum ist 2023 ein besonderes Jahr? Und was macht man bei drei Lügen, zu denen es nur eine Wahrheit gibt? Nicht nur auf Reisen, sondern auch in der Mathematik gilt häufig: Der Weg ist das Ziel. Anders als bei vielen Schulaufgaben gibt Wissenschaftsjournalist und Mathe-Autor Holger Dambeck in seinen Mathe-Rätseln deshalb keine Lösungswege vor, sondern lädt seine Leser ein, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen. Denn Lösungen wollen gefunden werden – und dafür braucht es Kreativität, Wachsamkeit und Freude am Unbekannten.

„Das Kreuz mit dem Quadrat. 100 schlaue Mathe-Rätsel“ von **Holger Dambeck**, KiWi-Taschenbuch, 14,00 €



INTERVIEW MIT ALPER DEMIRCI, COMPLIANCE MANAGER BEI GRIFOLS

DIE HÜTER DER ETHISCHEN STANDARDS



Herr Demirci, was bedeutet eigentlich Compliance? Und warum braucht ein Pharmaunternehmen dafür eine eigene Abteilung?

Der englische Begriff Compliance bedeutet, dass man sich an Recht und Gesetz hält. Für internationale Unternehmen wie Grifols gelten US-amerikanische Gesetze, EU-Gesetze und in Deutschland natürlich die deutschen Gesetze, zum Beispiel das Heilmittelwerbe-gesetz (HWG). Daneben gibt es noch freiwillige Regelungen, die durch Verbände vorgegeben werden. Wir als Compliance-Abteilung helfen dem Unternehmen, diese Gesetze und Standards einzuhalten.

Ein wichtiges Ziel dabei ist, dass die Beziehungen der Mitarbeiter zu Kunden und Partnern ethisch einwandfrei sind. Dazu schulen wir unsere Mitarbeiter.

Können Sie uns etwas über Ihre berufliche Laufbahn sagen? Wie wird man Compliance Manager bei Grifols?

Ich habe Wirtschaftsrecht in Berlin und Frankfurt auf Bachelor studiert und ein Auslandssemester in New York absolviert. Anschließend habe ich meinen Master in Finanzrecht in Frankfurt abgeschlossen. Meine erste berufliche Station war in einer weltweit agierenden Wirtschaftsprüfungsgesellschaft. Dort habe ich mich bereits mit Compliance in Unternehmen beschäftigt. Danach habe ich bei einem großen Pharmaunternehmen gearbeitet. Anfang 2023 bin ich zu Grifols gekommen.

Was fällt alles unter den Bereich Compliance bei einem Pharmaunternehmen?

Eine ganze Menge. Die Pharmabranche ist wahrscheinlich die Branche mit den meisten Vorschriften nach der Finanzbranche. Die Regelungen, deren Einhaltung wir im Blick haben, reichen zum Beispiel vom Antikorruptionsgesetz über das Wettbewerbsrecht bis hin zu Transparenzvorschriften.



Welche Aufgaben hat die Abteilung Compliance im Speziellen, wenn es um Veranstaltungen geht, an denen Ärzte und/oder Patienten teilnehmen?

Grifols organisiert verschiedene Informationsveranstaltungen. Dabei geht es unter anderem darum, Ärzte und auch Patienten über bestimmte Krankheitsbilder aufzuklären und über neue Entwicklungen zu informieren. Wir sind vor allem im Bereich der seltenen Erkrankungen tätig, zu denen auch der Alpha-1-Antitrypsin-Mangel zählt.

Auf diesen Veranstaltungen muss die Information im Fokus stehen, nicht das Unterhaltungsprogramm. Wir achten darauf, dass die Veranstaltungen an Orten stattfinden, wo sich die Teilnehmer auf die medizinischen Themen konzentrieren können, weshalb es untersagt ist, diese Veranstaltungen in Golf-Resorts oder Fünf-Sterne-Hotels mit luxuriösem Wellnessbereich abzuhalten.

Bei diesen Veranstaltungen dürfen die Ärzte nicht beeinflusst werden, bestimmte Produkte zu verschreiben. Gegenüber Patienten darf nicht für bestimmte Therapien geworben werden.

Welchen Vorteil haben Patienten von den Compliance-Vorgaben Ihres Unternehmens?

Neben dem zuvor genannten wichtigsten Aspekt, dass Ärzte und somit die Therapien nicht beeinflusst werden, ist ein wichtiger Punkt für Patienten die Transparenz.



ALPER DEMIRCI (32)

Position: Corporate Compliance Manager bei Grifols in Frankfurt am Main
Familienstand: verheiratet

Bildnachweis: privat

Patienten können im Jahresreport auf der Grifols-Website genau nachvollziehen, welcher Arzt, welche Klinik oder auch welche Patientenorganisation welche Geldsummen von uns bekommen hat – und wofür. In Ländern wie Frankreich ist das verpflichtend, in Deutschland macht Grifols es freiwillig.

In der Alpha-Pause geht es diesmal um das Fokus-thema Türkei. Haben Sie einen Tipp, welche Stadt einen Besuch wert ist?

Also Istanbul muss man gesehen haben. Als zweite Stadt würde ich noch die „Essenshauptstadt“ der Türkei nennen, die vielleicht nicht allzu bekannt ist: Das ist Gaziantep im Südosten der Türkei. Türkisches Essen ist ja auch hier in Deutschland sehr beliebt.

Wo ist Ihr persönlicher Lieblingsplatz in der Türkei?

Auf jeden Fall sollte man den Eminönü-Platz in Istanbul gesehen haben, in der Nähe des großen Basars. Da erlebt man den Puls von Istanbul.

PLASMA-AWARENESS

AKTIVITÄTEN BEI HAEMA WÄHREND DES ALPHA-1-MONATS

DAS NEUE HAEMA BLUT-UND-PLASMA-SPENDEZENTRUM IN BRANDENBURG AN DER HAVEL WURDE OFFIZIELL AM 15. NOVEMBER 2023 ERÖFFNET. DABEI WAREN DR. ANTJE TÖPFER, STAATSEKRETÄRIN IM MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT, INTEGRATION UND VERBRAUCHERSCHUTZ DES LANDES BRANDENBURG, UND STEFFEN SCHELLER, OBERBÜRGERMEISTER DER STADT BRANDENBURG AN DER HAVEL, SOWIE PATIENTENVERTRETERIN PETRA NETZEL, ALPHA-1 DEUTSCHLAND E. V., VOR ORT. DIE ERÖFFNUNG FAND IM RAHMEN DES ALPHA-1-AKTIONSMONATS STATT.

Alpha-1-Patientin Petra Netzel leidet seit vielen Jahren an der vererbaren Krankheit und ist auf plasmabasierte Arzneimittel angewiesen. Anlässlich der Eröffnung des neuen Spendezentrums macht sie auf die Erkrankung aufmerksam. „Ich bin mit einem Alpha-1-Antitrypsin-Mangel geboren worden“, sagt Petra Netzel und wendet sich an alle Spendewilligen. „Ohne plasmabasierte Medikamente für eine Substitutionstherapie, die ich seit vielen Jahren brauche, könnte ich mein Leben nicht führen. Im Namen vieler Erkrankter bitte ich Sie um Ihre Unterstützung. Auch wenn es sich um eine seltene Erkrankung handelt, so sind wir Betroffenen alle zusammen doch viele.“



■ Petra Netzel erläutert die Sicht der Betroffenen

Zur Eröffnung des papierlosen, mit modernsten Geräten ausgestatteten Zentrums wurden Staatssekretärin Dr. Antje Töpfer und Brandenburgs Oberbürgermeister Steffen Scheller begrüßt. In den Haema-Zentren können potenzielle Spender jetzt über eine mobile App medizinische Fragen beantworten und Termine buchen. Staatssekretärin Dr. Töpfer sagte nach dem Gespräch mit Petra Netzel: „Alpha-1-Erkrankten fehlt ein wichtiges Protein, das die Lunge von Gesunden schützt. Damit dieses fehlende oder in seiner Funktion geminderte Protein den Betroffenen zugeführt werden kann, brauchen wir viele Plasmaspenden. Um einer Patientin oder einem Patienten das aus Plasma hergestellte Medikament über ein Jahr verabreichen zu können, werden circa 900 Plasmaspenden benötigt.“



■ Staatssekretärin Dr. Antje Töpfer hebt die Bedeutung der Plasmaspende hervor



„Die Plasmaspende ist nicht so bekannt wie die Blutspende. Aber ihre Bedeutung ist für viele Kranke groß, sind sie doch auf Medikamente aus Plasma angewiesen“, ergänzte Oberbürgermeister Scheller.

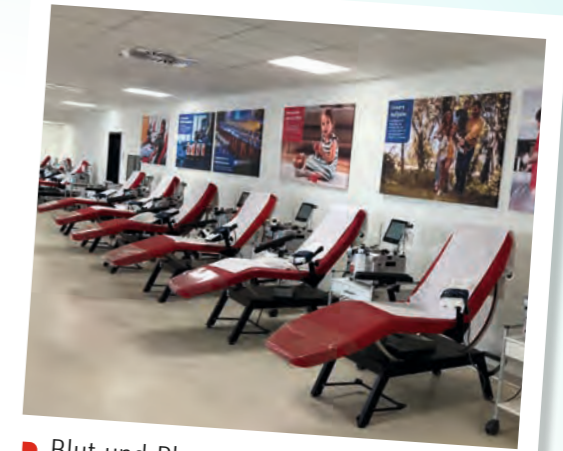
„Die offizielle Eröffnung des neuen Spendezentrums im Rahmen der Alpha-1-Aktionswoche hat auch mir die Chance gegeben, mich über diese wenig bekannte Erkrankung zu informieren. Ich möchte alle Spendefähigen aufrufen, zur Spende zu kommen“, so Oberbürgermeister Scheller weiter. Haema arbeitet daran, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass neue Spender gefunden werden und bestehende Spender wiederkommen. Die Zentren sehen eher wie eine Lounge aus, in der man sich sehr wohl und willkommen fühlt. Haema versucht alles so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten. Bei den Spendern handelt es sich um gesunde und verantwortungsbewusste Mitglieder der Gesellschaft, die Patienten mit lebensbedrohlichen Krankheiten oder dem Bedarf an Plasmamedikamenten wirklich helfen oder helfen wollen. Die Einbeziehung von Stakeholdern ist ein wichtiger Bestandteil der Plasma-Awareness-Arbeit von Haema. Die Zentren veranstalten regelmäßig Feierlichkeiten, Treffen zwischen Patienten und Spendern sowie Zusammenkünfte mit den örtlichen Communitys mit dem Ziel, einen ganzheitlichen Blick auf die Auswirkungen von Spenden und Spendern zu vermitteln.

WAS GESCHIEHT MIT DEM GESPENDETEM PLASMA?

Das von Haema gesammelte Plasma wird an Grifols geliefert, einem weltweit führenden Unternehmen der Gesundheitsbranche, das mehrere aus Plasma gewonnene Arzneimittel und andere innovative biopharmazeutische Produkte entwickelt und anbietet, um Millionen Patienten weltweit ein produktiveres Leben zu ermöglichen. Die bundesweit 40 Haema-Spendezentren sind Teil der mehr als 90 Zentren in Europa und 390 weltweit, die die Grifols-Gruppe managt.

PLASMABASIERTE MEDIKAMENTE

Plasmabasierte Medikamente werden zur Behandlung von chronischen, genetischen und manchmal lebensbedrohlichen Erkrankungen eingesetzt. Dazu zählen unter anderem Blutgerinnungsstörungen (z. B. Hämophilie), hereditäres Angioödem, chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie, primäre Immundefekte, Alpha-1-Antitrypsin-Mangel und bestimmte seltene neurologische Störungen. Mit aus gespendetem Blutplasma hergestellten Medikamenten kann in diesen Prozess eingegriffen werden.



■ Blut- und Plasma-Spendezentrum in Brandenburg an der Havel an neuem Standort offiziell eröffnet

Über Haema: Die Haema AG ist der größte privatwirtschaftliche Dienst für Blut- und Plasmaspende in Deutschland. Das Unternehmen betreibt bundesweit 40 Blutspendezentren in Bayern, Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen. Mit jährlich über einer Million gesammelter Blut- und Plasmaspenden leistet Haema einen wichtigen Beitrag zur Versorgung von Krankenhäusern, Kliniken und Blutbanken sowie zur Herstellung blut- und plasmabasierter Medikamente. Haema beschäftigt bundesweit 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Unternehmenssitz ist in Leipzig, hier befinden sich auch das Hochleistungslabor sowie das Blutverarbeitungs- und Logistikzentrum des Unternehmens. Haema ist ein Partner von Grifols, einem weltweit führenden Unternehmen der Gesundheitsbranche, das aus Plasma gewonnene Arzneimittel und andere innovative biopharmazeutische Produkte entwickelt und anbietet. Das bei Haema gesammelte Plasma verarbeitet Grifols zu wichtigen Medikamenten zur Behandlung schwerwiegender, chronischer und lebensbedrohlicher Krankheiten.

Weitere Informationen zu Haema unter:
www.haema.de

Sowie im Pressebereich mit Presseinformationen und Haema-Podcast sowie auf den Social-Media-Kanälen.

SLOW FOOD UND SLOW COOKING

BEWUSSTER GENUSS IN ZEITLUPE

BEI FAST FOOD DENKEN VIELE MENSCHEN SOFORT AN PIZZA UND BURGER. ABER WAS HEISST DAGEGEN SLOW FOOD? UND WAS HAT DAS WIEDERUM MIT SLOW COOKING ZU TUN – EINEM TREND, DER IMMER MEHR ANHÄNGER FINDET?

SLOW FOOD: GUT, SAUBER, FAIR

Wir leben in hektischen Zeiten. Unsere Terminkalender sind oft übertoll. Daher sollen möglichst auch die Zubereitung und das Konsumieren der Mahlzeiten für viele Menschen einfach sein und nicht viel Zeit kosten. Doch es gibt einen Gegentrend, dem mittlerweile viele Profis und Hobby-Köche folgen: die Slow-Food-Bewegung. Diese Bewegung entwickelte sich in den 1980er-Jahren in Europa. Auslöser war der Protest gegen die Ausbreitung einer US-Fast-Food-Kette in Italien: Als an der Piazza Navona mitten in Rom eine Filiale eröffnete, regte sich Protest der Freunde regionaler Pizza und Pasta-Gerichte.

Heute setzen sich die Slow-Food-Bewegung sowie die gleichnamige Organisation weltweit für einen bewussten Genuss von Lebensmitteln ein. Ihr Logo ist eine Weinbergsschnecke – ein Symbol für Langsamkeit. Denn wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Slow Food so viel wie „langsam essen“. Für die Anhänger des Konzepts spielen die Qualität der Nahrung sowie ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit und die Umwelt eine wichtige Rolle: „Gut, sauber, fair“ lauten die Grundsätze des Slow Food. Das heißt unter anderem, dass auf den Einsatz von stark verarbeiteten Lebensmitteln und künstlichen Geschmacksverstärkern verzichtet wird. Zutaten sollen idealerweise ökologischen Standards entsprechen, aus der Region kommen und die Hersteller sollen angemessen bezahlt werden.

UND WAS IST SLOW COOKING?

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Slow Food zuzubereiten. Wer sich mit dem Trend näher beschäftigt, stößt meist auch auf einen weiteren englischen Begriff, der sehr ähnlich klingt: Slow Cooking. Übersetzt bedeutet Slow Cooking „langsam Garen“ oder „Schongaren“. Doch der Trend ist nicht nur eine Kochmethode. Dahinter steckt auch eine Art eigene Philosophie. Wer es ausprobieren möchte, braucht Geduld. Denn beim Slow Cooking werden Nahrungsmittel langsam erhitzt und über

Stunden hinweg bei gleichmäßig niedriger Temperatur unter dem Siedepunkt von Wasser (also bei ca. 75 bis 90 °C) gekocht. Diese Zubereitungsart eignet sich vor allem für Schmorfleisch, Suppen, Eintöpfe oder Gemüsegerichte. Das geht natürlich ganz traditionell mit dem Schmortopf im Ofen oder mit bestimmten Multifunktions-Küchenmaschinen. Es gibt aber auch einen wachsenden Markt der elektrischen Slow Cooker („Schongarer“), die unabhängig von Herd oder Ofen arbeiten. Sie bestehen aus einem Heizelement und einem Keramiktopf mit gut schließendem Deckel – ganz ähnlich wie ein Dampfkochtopf. Nur eben mit Stromanschluss.

WELCHE VORTEILE HAT SLOW COOKING?

Fans des Slow Cooking schwärmen davon, wie sich das Aroma vieler Nahrungsmittel nach Stunden entfaltet. Sie loben saftig-zartes Fleisch und geschmacksintensives Gemüse. Sie weisen auf den geringeren Energieverbrauch der Slow Cooker im Vergleich zu Herd und Backofen hin. Gern wird davon berichtet, dass man solche Geräte den ganzen Tag lang unbeaufsichtigt arbeiten lassen kann, ohne Gefahr zu laufen, dass etwas anbrennt. Und abends ist das Essen dann fertig. Aber ganz so einfach ist es natürlich nicht: Auch Slow-Cooker-Fans geben zu, dass sich die gewünschten Ergebnisse des „Kochens in Zeitlupe“ nur mit etwas Vorarbeit, Planung und bei Beachtung einiger Regeln erreichen lassen.

**Die Ursprünge des Slow Cooking**

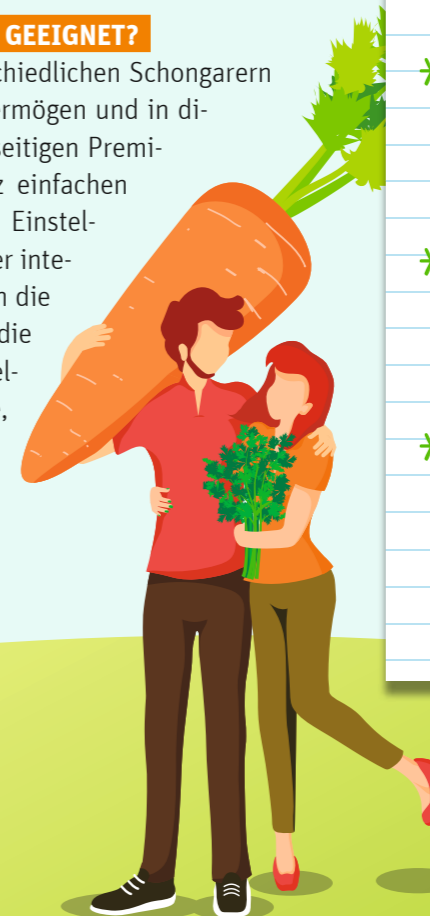
Langsames Garen von Eintöpfen war wahrscheinlich schon in der Steinzeit bekannt. Diese gemächliche Art des Kochens begleitete unsere Vorfahren durch die Jahrhunderte – wobei man immer aufpassen musste, dass dabei nichts anbrennt. Erfinder des Slow Cookers war der US-Ingenieur Irving Naxon. Zu der Erfindung hatten ihn Erzählungen seiner Großmutter inspiriert. Diese hatte immer wieder eindrucksvoll berichtet, wie ihre Mutter früher in Litauen auf aufwendige Art einen traditionellen höchst schmackhaften Eintopf zubereitet hatte, der jedoch viele Stunden gut bewacht im Ofen vor sich hin kochen musste. Das müsste doch auch einfacher gehen, meinte der Ingenieur. Er erhielt 1940 das Patent für einen „Langsam-Kochtopf“ mit einem elektrisch betriebenen Heizelement. Basierend auf Naxons Patent kamen Anfang der 1970er in den USA elektrische Slow Cooker auf den Markt. Sie waren zunächst vor allem für das schonende Garen von Bohnen vorgesehen. Aber schnell erwiesen sich die Geräte als vielseitige Küchenhelfer. Bald wurde der Slow Cooker mit dem herausnehmbaren Steinguttopf zum Standard.

IST SLOW COOKING GESUND?

Das kommt natürlich darauf an, was und wie man kocht und wie man das Essen zu sich nimmt. Generell lässt sich sagen, dass man beim langsamen Kochen durchaus Pluspunkte für die Gesundheit sammeln kann. So bleiben beim Garen mit niedrigen Temperaturen meist mehr Vitamine und hitzeempfindliche Inhaltsstoffe erhalten als beim Einsatz hoher Temperaturen. Auch ist für Slow Cooking in der Regel kein zusätzliches Fett nötig.

WELCHER SLOW COOKER IST GEEIGNET?

Es gibt eine Reihe von unterschiedlichen Schongarern mit verschiedenen Fassungsvermögen und in diversen Preisklassen: vom vielseitigen Premium-Multikocher bis zum ganz einfachen Modell mit minimalistischen Einstellungen. Wer sich für Schongarer interessiert, liest sich am besten in die zahlreichen Produkttests ein, die im Internet verfügbar sind. Vielleicht gibt es ja auch Freunde, bei denen man sich so ein Gerät mal ausleihen und es ausprobieren kann.



TIPPS FÜR SLOW COOKING

- * **Auf Slow-Cooker-Rezepte achten.** Rezepte für das Kochen auf dem Herd lassen sich oft nicht 1:1 auf den Schongarer übertragen. Wer nach Rezept kochen möchte, sollte eher zu speziellen Slow-Cooker-Rezepten greifen.
- * **Nicht zwischendurch den Deckel öffnen.** Dann ist der heiße Wasserdampf futsch, der das gleichmäßige Garen ermöglicht.
- * **Bei Bedarf anbraten.** Auf Fleisch bildet sich im Schongarer keine krosse Kruste. Wer darauf nicht verzichten mag, sollte Fleisch oder Gemüse/Zwiebeln kurz anbraten.
- * **Milch erst später hinzufügen.** Milch oder saure Sahne gerinnen bei stundenlangem Garen. Sie sollten deshalb erst zum Ende des Garprozesses hinzugefügt werden.
- * **Gemüsereste verwerten.** Eine Gemüsebrühe lässt sich im Slow Cooker auch prima aus Schalen und Gemüseresten vorbereiten. Diese kann man zum Beispiel in einem Gefrierbeutel im Tiefkühlfach sammeln, bis genügend beisammen ist.



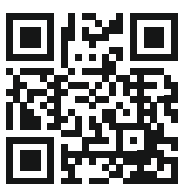
ALPHACARE –
ZUM WOHLER DER PATIENTINNEN

AlphaCare –

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

- Spezialisierte Ansprechpartner für Fragen rund um die Alpha-1-Antitrypsin-Mangel Erkrankung
- Unterstützung im Umgang mit der Krankheit
- Hilfe zur Selbsthilfe durch Coaching
- Hochwertiges Servicematerial
- Kostenlos und unverbindlich
- Vernetzung und Austausch durch eigens entwickelte Veranstaltungsreihe „Regionaltage“

Machen Sie sich selbst ein Bild auf www.alpha-care.de



GRIFOLS

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