MEINE

ALPHA-PAUSE

30 MINUTEN **ZEIT FÜR SIE /// FRÜHLING 2021**

RESILIENZ:
DER WEG ZUR INNEREN WIDER-STANDSKRAFT

04 /// IM FOKUS
Neue Kraft tanken

08 /// WOHLFÜHLEN
Clevere Tricks für Garten und Balkon

18 /// WILLKOMMEN IN DER GRUPPE!
SHG Münsterland

20 /// NACHHALTIGKEIT & UMWELT
Sag mir, wo die Bienen sind!

GRIFOLS

HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling ist da und lässt nicht nur die Natur erblühen – sondern auch die leise Hoffnung in uns keimen, dass nach den Einschränkungen und Herausforderungen der vergangenen Monate bald ein wenig mehr Normalität in unseren Alltag zurückkehrt.

Krisen wie die Corona-Pandemie können nicht nur in unseren Biografien, sondern auch in unserer Psyche ihre Spuren hinterlassen. Wie der Einzelne mit einer derartigen Ausnahmesituation umgeht, ist höchst individuell. Während einige Menschen sich ihr hilflos ausgeliefert fühlen, scheinen andere mental gestärkt daraus hervorzugehen. Doch woran liegt das? „Resilienz“, sagen Experten und sprechen dabei von unserer „inneren Widerstandskraft“. Was es damit auf sich hat, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

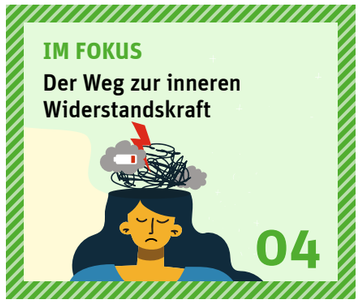
Während der intensiven Phasen des „Social Distancing“ haben wir unseren Lebensmittelpunkt noch mehr ins Private verlagert. Dies hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, sich in den eigenen vier Wänden wohlzufühlen und neue Kraft tanken zu können. Wie Sie Ihr Zuhause noch gemütlicher gestalten können, erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7. Dort warten die Wohntrends „Hygge“ und „Cocooning“ darauf, ausprobiert zu werden.

Selbstverständlich möchten wir uns gerade im Frühling nicht nur in der Wohnung verkriechen. Wer einen Balkon oder Garten sein Eigen nennt, findet in dieser Ausgabe daher Tipps und Tricks für die clevere Gestaltung der grünen Oase. Oder gehören Sie eher zu den Menschen, die Aufgaben immer wieder vor sich herschieben und auf den letzten Drücker erledigen? „Prokrastination“ heißt dieses Phänomen in der Fachwelt. Lesen Sie auf Seite 10, in welchen Fällen dahinter eine Störung stecken kann und wo Betroffene Hilfe finden.

Was Sie in dieser Ausgabe der Alpha-Pause sonst noch erwartet: ein Gruß der Selbsthilfegruppe Münsterland, frühlingsfrische Rezepte und Buchtipps – sowie Wissenswertes über Dinosaurier, den Sauerstoffgehalt unserer Atemluft und die Entwicklungsgeschichte unserer Erde. Wie das miteinander zusammenhängt? Die Antwort finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Herzliche Grüße
Ihr AlphaCare Serviceteam

INHALT



RESILIENZ

Der Weg zur inneren Widerstandskraft

2020 WIRD UNS ALLEN ALS EIN JAHR IN ERINNERUNG BLEIBEN, IN DEM WIR UNS VIELFÄLTIGEN HERAUSFORDERUNGEN STELLEN MUSSTEN. ZU DIESEN ZÄHLTE NICHT NUR DIE SORGE UM UNSERE GESUNDHEIT: EINSCHNEIDENDE EREIGNISSE WIE DIE CORONA-PANDEMIE KÖNNEN AUCH UNSER PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN NACHHALTIG BEEINTRÄCHTIGEN.

Ob die vergangenen Monate bleibende Spuren auf unserer Seele hinterlassen, hängt von vielen individuellen Faktoren ab. „Resilienz“ lautet in diesem Zusammenhang ein Begriff, den Psychologen häufig ins Spiel bringen. Doch was hat es damit auf sich?

Der Begriff „Resilienz“ entspringt dem lateinischen Wort „resilire“ und heißt so viel wie „zurückspringen“. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und danach in seine alte Form zurückzukehren. In der Psychologie gibt es für Resilienz unterschiedliche Definitionen. Umschrieben werden kann sie unter anderem als „Immunsystem der Seele“ oder auch „innere Widerstandskraft“.

SCHUTZ VOR ERKRANKUNGEN

Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, mit Krisensituationen, anhaltendem Stress oder belastenden Lebensphasen angemessen umzugehen und sich danach von ihnen zu erholen. Schicksalsschläge können uns dann nicht so leicht aus der Bahn werfen. Resilienz kann uns zudem vor einer Reihe von schwerwiegenden psychischen Erkrankungen schützen, beispielsweise Angststörungen oder Depressionen.

Eins ist dabei jedoch zu betonen: Bei Resilienz geht es nicht darum, innerlich abzuhärten und zu den eigenen Gefühlen auf Distanz zu gehen, sondern darum, sich mit Krisen auf gesunde Weise auseinanderzusetzen.

ANGEBOREN ODER ERLERNT?

Wie stark ausgeprägt die Resilienz eines Menschen ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Grundlagen bereits in der Kindheit gelegt werden. Auch die Biologie könnte eine Rolle spielen: Untersuchungen zeigen, dass bei resilienten Menschen bestimmte Hirnregionen und -strukturen stärker ausgeprägt sind als bei weniger resilienten Personen.

RESILIENZ TRAINIEREN: SO KLAPPT ES!

Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Resilienz lässt sich trainieren. Unterschiedliche Mechanismen und Ressourcen können uns dabei helfen, Krisen mental unversehrt zu überstehen.

- Optimismus: Resiliente Menschen sind sich bewusst, dass auch längere Krisen in der Regel zeitlich begrenzt sind – und danach wieder bessere Zeiten folgen. Zudem haben sie die Fähigkeit, schwierigen Situationen auch positive Seiten abzugewinnen. Im Hinblick auf die aktuelle Situation kann dies bedeuten, gewonnene freie Zeit dazu zu nutzen, um Hobbys nachzugehen oder neue Dinge zu erlernen.

- Akzeptanz: Nicht immer ist es möglich, gegen die Ursachen einer Krise gezielt vorzugehen. Sich fortwährend über die Einschränkungen der aktuellen Situation zu ärgern, vergeudet wertvolle Energie. Daher gilt es zu akzeptieren, was sich momentan nicht ändern lässt – und das Beste aus der Situation zu machen.

- Selbstwirksamkeit: Hinter diesem Begriff steht das Vertrauen einer Person in die eigenen Fähigkeiten sowie der Glaube daran, durch das eigene Handeln etwas bewirken zu können. Um sich dieser Kraft bewusst zu werden, hilft häufig ein Blick in die eigene Vergangenheit. Insbesondere Menschen mit einer chronischen Erkrankung haben in ihrem Leben schon viele Krisen gemeistert – und können aus diesem Wissen Kraft und Zuversicht schöpfen.

- Soziales Netzwerk: Der Aufruf zu „Social Distancing“, also Abstand zu halten, bedeutet nicht, sich komplett von seinem Umfeld zurückzuziehen. Moderne Technologien eröffnen die Möglichkeit, auch über die Distanz in Kontakt zu bleiben, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

- Selbstfürsorge: Was tut mir jetzt gut? Diese Frage sollten Sie sich gerade in schwierigen Zeiten regelmäßig stellen und dem Impuls auch nachgeben – egal, ob Ihnen der Sinn nach einem Spaziergang im Wald oder einem entspannten Tag auf dem Sofa steht. Beim Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden können Ihnen eventuell unsere „Hygge-Tipps“ auf der nächsten Seite helfen.

DEPRESSION? HOLEN SIE SICH HILFE!

Wichtig: Resilienz zu besitzen heißt nicht, dass wir mit allen Problemen allein fertig werden müssen. Wer das Gefühl hat, in einer Krisensituation überfordert zu sein, sollte sich professionelle Hilfe suchen – beispielsweise bei einem Arzt oder Psychologen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die bei sich Symptome einer psychischen Erkrankung bemerken, wie beispielsweise einer Depression. Diese kann sich unter anderem durch Niedergeschlagenheit, Desinteresse und Antriebslosigkeit äußern. Bei Personen, die bereits depressiv erkrankt sind, können die Einschränkungen und Sorgen, die zum Beispiel mit einer Pandemie einhergehen, die Symptome verstärken. Hilfe finden Betroffene unter anderem auch bei der Deutschen Depressionshilfe unter www.deutsche-depressionshilfe.de oder der Deutschen DepressionsLiga unter www.depressionsliga.de.

SISU: BEHARRLICH WIE EIN FINNE

Nicht nur wir Deutschen kennen das Prinzip der Resilienz. Überschneidungen gibt es beispielsweise mit dem finnischen „Sisu“, was in etwa so viel wie „im Inneren“ bedeutet. Für die Finnen selbst ist es eher Lebenseinstellung als abstraktes Konzept. Es steht für Ausdauer und Beharrlichkeit, Entschlossenheit und Willenskraft, die angesichts widriger Umstände aktiviert wird. Allerdings geht Sisu noch ein Stück weiter: Ziel ist es nicht nur, Herausforderungen zu meistern, sondern auch, sie hin und wieder aktiv zu suchen und im besten Fall Spaß daran zu haben. Denn wer es schafft, aus seiner Komfortzone herauszutreten und Grenzen zu überwinden, wird mit einem Gefühl von Stolz und Stärke belohnt.

ZU HAUSE IN DER KRAFTOASE

Ihr Wohlfühlort für gute Laune

DAS VERGANGENE JAHR HAT DEN ALLTAG VIELER MENSCHEN DURCHEINANDERGEWIRBELT. WENN STATT PERSÖNLICHER KONTAKTE VERMEHRT „SOCIAL DISTANCING“ ANGESAGT IST, FÜHRT DAS AUTOMATISCH ZU EINEM PERSPEKTIVWECHSEL. MAN SIEHT SEIN EIGENES ZUHAUSE MIT ANDEREN AUGEN, SICH DORT WOHLZUFÜHLEN WIRD NOCH WICHTIGER. DASS DAS VÖLLIG OKAY IST UND SOGAR EIN LEBENSGEFÜHL SEIN KANN, ZEIGEN ZWEI WOHNTRENDS. DIE SIND ZWAR NICHT NEU, ABER DAFÜR UMSO AKTUELLER.

DIE DÄNEN LIEBEN ES „HYGGELIG“

Das dänische Wort „hyggelig“ lässt sich auf Deutsch am besten mit „gemütlich“ oder „Wohlbefinden spendend“ übersetzen. „Hygge“ ist aber mehr als ein Wohntrend mit kuscheligen Decken und plüschigen Kissen. Für unsere skandinavischen Nachbarn ist es ein fester Bestandteil der Kultur, ein Lebensgefühl, das alles vereint, was uns glücklich macht. Das Wichtigste: Ein „hyggeliger“ Lebensstil soll uns ein Gefühl der Geborgenheit, Wärme und Sicherheit vermitteln. Im Kern geht es darum, sich an kleinen Dingen zu erfreuen und den Moment zu genießen – und das zu jeder Jahreszeit, in der Wohnung ebenso wie draußen.

SANFTES LICHT UND ANGENEHME DÜFTE

Zugegeben, für eine „hyggelige“ Wohnung sind mollige Decken und Wohlfühlkissen nicht verkehrt – vorausgesetzt, Sie mögen diese. Alles, was Sie gemütlich finden, ist erlaubt. Auch das richtige Licht ist wichtig. Warm soll es sein und nicht zu grell. Zum Beispiel ein knisterndes Kaminfeuer, das für die richtige Stimmung sorgt. Nun hat das nicht jeder, aber ein paar schöne Kerzen tun es auch. Deren sanftes Licht zaubert eine gemütliche Atmosphäre. Wer mag, nimmt Duftkerzen und erfüllt das Heim passend zur Jahreszeit mit dem Aroma von Vanille, Orange oder Rosenduft.

BILDER SPRECHEN LASSEN

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als man Fotos direkt nach dem Urlaub entwickeln ließ und in ein Album klebte? Zwar kann man heute mit Digitalkameras und Handys eine viel größere Zahl an Bildern schießen, allerdings verbleiben die dann oft unsortiert auf dem jeweiligen Gerät. Doch Fotos von Freunden, der Familie oder wunderschönen Landschaften sind zu schade, um auf der Speicherkarte zu versauern! Ausgedruckt und in einem schönen Bilderrahmen an einem Platz, den Sie täglich sehen, können sie viel mehr Freude spenden. Gleiches gilt für das ein oder andere Kunstwerk, das sich in Ihrem Besitz befindet: Ein selbst gemaltes Kinderbild, eine Vase – alles, was Sie glücklich macht, verdient einen Platz!

AUCH DRAUSSEN KANN ES „HYGGELIG“ SEIN

Viele setzen „Gemütlichkeit“ automatisch mit „Zuhausebleiben“ gleich. Verschieben wir aber den Wortsinn ein wenig mehr zu „Wohlbefinden“, so ist dieses auch draußen zu finden. Zum Beispiel bei einem entspannten Spaziergang durch den Wald oder Park. Besonders im Frühling können Sie sich daran erfreuen, dabei die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut genießen und zudem beobachten, wie die Natur um Sie herum zum Leben erwacht.

„COCOONING“: EINMAL SO RICHTIG EINIGELN

Sie haben zwischendurch so gar keine Lust, vor die Tür zu gehen, und fühlen sich zu Hause einfach am wohlsten? Dann ist „Cocooning“ vielleicht genau das Richtige für Sie. Der Trend ist nicht neu. Der Begriff „Cocooning“ (engl. „verpuppen“, „sich einspinnen“) tauchte bereits in den späten 1980er-Jahren unter US-Trendforschern auf. Das Prinzip ist heute wieder aktuell, denn es passt in die Zeiten von Covid-19-bedingten Kontaktbeschränkungen, Homeoffice und Co. „Cocooning“ beschreibt einen Lebensstil, bei dem man sich vermehrt aus der Öffentlichkeit zurückzieht und den Lebensmittelpunkt in die eigenen vier Wände verlagert.

ZURÜCKGEZOGEN, ABER NICHT UNTÄTIG

Beim „Cocooning“ wird das Zuhause zum Projekt: Gestalten Sie Ihren persönlichen Rückzugsort, an dem Sie entspannen und die Sorgen des Alltags sofort vergessen können. Das kann buchstäblich durch einen Tapetenwechsel oder die Anschaffung neuer Möbel oder Dekoartikel sein, die frischen Wind in Ihre Wohnung bringen. Oder Sie geben alten Lieblingsstücken durch Umräumen einen neuen Platz. Die Idee: Neben Wohlbefinden bringt ein Rückzugsort Struktur in den Alltag und kann in Stresssituationen ein Ausgleich sein. Es geht darum, dass Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Damit das noch besser funktioniert, lassen Sie Computer, Fernseher und Smartphone zwischendurch so lange wie möglich unbeachtet. So werden Ihre vier Wände zur heimeligen Kraftoase.

GRÜNES GLÜCK

Clevere Tipps für Garten und Balkon

DIE ERSTEN WARMEN SONNENSTRAHLEN DES FRÜHLINGS KITZELN NICHT NUR UNS AUS DEM WINTERSCHLAF: ALLERORTS ERWACHT DIE NATUR ZU NEUEM LEBEN. WER SICH IN DEN KOMMENDEN MONATEN NICHT NUR AN DER BLUMENPRACHT IM PARK ERFREUEN MÖCHTE, KANN JETZT DEN GRUNDSTEIN FÜR EINE BUNTE OASE AUF DEM BALKON ODER IM EIGENEN GARTEN LEGEN. MIT UNSEREN VORSCHLÄGEN GELINGT DAS OHNE VIEL AUFWAND.

TIMING IST ALLES: DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT FINDEN

- Viele Sommerpflanzen wie Fuchsien, Dahlien oder Geranien vertragen keinen Frost. Auch wenn März und April bereits die ersten warmen Tage bringen, sollten sich Hobbygärtner mit dem Einpflanzen der farbenfrohen Schönheiten noch bis Mitte Mai gedulden. Denn vom 11. bis zum 15. Mai herrschen die Eisheiligen – an diesen Tagen können die Temperaturen noch einmal fallen und zu Bodenfrost führen. Die sensiblen Pflanzen würden dann erfrieren.

- Gleiches gilt für viele Gemüsepflanzen: Mit dem Anpflanzen von Tomaten, Zucchini oder Bohnen warten Sie besser noch bis Mitte Mai. Dass man für erntefrische Leckereien zwingend einen Garten braucht, stimmt übrigens nicht: Viele Obst- und Gemüsesorten – zum Beispiel Pflücksalat, Mangold, Radieschen, Erdbeeren und Tomaten – gedeihen auch in Balkonkästen oder -kübeln. Von einigen Arten gibt es robuste, kleinere Balkonvarianten. Wichtig ist allerdings, dass die Pflanzen auch auf dem Balkon ausreichend Sonne tanken können.

- Last-minute-Blütenpracht: Sie sind ein Tulpen-Fan, haben aber vergessen, die Zwiebeln bereits im vergangenen Herbst unter die Erde zu setzen? Dann können Sie dies im Frühjahr noch rasch nachholen. Dies klappt allerdings nur, wenn die Tulpen vorgetrieben sind, bevor Sie sie in die Erde setzen. Solche Tulpenzwiebeln gibt es in der Gärtnerei. Wichtig: Vorgetriebene Tulpen beim Einsetzen nicht komplett mit Erde bedecken. Rund zwei Zentimeter der Zwiebel sollten aus dem Boden schauen.

EINFACH CLEVER! LIFEHACKS FÜR DEN BALKON

- Durch die großen Abflusslöcher von Blumentöpfen sickert nach dem Gießen häufig auch Blumenerde auf den Balkonboden. Um das zu vermeiden, legen Sie beim Bepflanzen das nächste Mal Kaffeefilter auf den Boden des Topfes, bevor Sie ihn mit Erde füllen. Überschüssiges Wasser kann so weiterhin abfließen – aber die Erde bleibt im Topf.

- Sie träumen von einem kleinen Kräutergarten, haben aber nicht mehr viel Platz auf dem Balkon? Denken Sie vertikal statt horizontal: Hängen Sie einen alten Schuh-Organizer mit vielen kleinen Fächern an die Wand und stecken Sie kleine Kräuter-Töpfchen hinein. Vergessen Sie nicht, ein paar Abflusslöcher in die Taschen hineinzustechen.

ECHT GRÜN: RECYCELTE HELFERLEIN

- Achten Sie beim nächsten Kartoffelkochen darauf, das Kochwasser nicht wegzuschütten, sondern aufzufangen: In ihm stecken Mineralstoffe, die das abgekühlte Wasser zu einem natürlichen Düngemittel machen. Das Gleiche gilt für die Flüssigkeit, die beim Gemüsekochen anfällt.

- Wer Pflanzen selbst ziehen möchte, braucht dazu viele kleine Setztöpfchen. Plastikware ist nicht nötig: Die Töpfchen lassen sich aus alten Zeitungen selbst herstellen. Pro Töpfchen eine Zeitungsseite in der Mitte falten. Legen Sie ein leeres Glas mit gewünschtem Durchmesser an der kurzen Seite an und wickeln Sie die Zeitung um das Glas. An der offenen Seite des Glases sollte die Zeitung ein paar Zentimeter überstehen, sodass Sie das Papier nach dem Aufrollen in die Öffnung stülpen können. Nun das Glas herausziehen und den Papiertopf mit Erde füllen.

  Alternativ lässt sich auch eine leere Toilettenpapierrolle als Mini-Setztöpfchen nutzen. Dazu ein Ende mit vier Schnitten einschneiden (Länge: rund ein Viertel der Rollenlänge). Die Teile nach innen einklappen, damit sie einen Boden bilden.

- Alte Kleiderbügel aus Draht lassen sich als Kletterhilfe für Efeu & Co. nutzen. Die obersten Bügel mit Dübeln an der Wand befestigen, ein Korken dient als Abstandhalter. Die unteren Bügel können in die oberen eingehakt werden und per Draht oder Klebeband mit den Bügeln links und rechts verbunden werden.

PLAGEGEISTER ADE: SANFTE HILFE GEGEN SCHÄDLINGE

- Blattläuse machen Ihren Pflanzen zu schaffen? Versuchen Sie es mit diesem umweltfreundlichen Gegenmittel. Brühen Sie 100 Gramm frischen Oregano mit 1 Liter kochendem Wasser auf und lassen Sie den Sud 20 Minuten ziehen. Durch ein Sieb gießen, mit 3 Liter Wasser auffüllen und in eine Spritzflasche füllen. Alle paar Tage auf die von Läusen befallenen Pflanzen aufsprühen.

- Mit lästigen Schnecken hat fast jeder Hobbygärtner irgendwann zu kämpfen. Hier kann der folgende Tipp helfen: Zerbröseln Sie Eierschalen (vorzugsweise von rohen Eiern) und streuen Sie sie wie eine Art Schutzwall um die Pflanze. Der Hintergrund: Viele Schnecken mögen es nicht, über die zerbrochenen Schalen zu kriechen.

- Die neue Ameisenstraße verläuft direkt über Ihren Balkon oder Ihre Terrasse? Die kleinen Insekten mögen keine starken Gerüche. Sprühen Sie Essig auf die Ameisenstraße oder holen Sie sich Hilfe aus dem Gewürzschrank: Kräuter und Gewürze mit starkem Aroma, zum Beispiel Nelke, Lorbeer, Zimt, im Mörser zerkleinern und aufstreuen.

PROKRASTINATION

AUFSCHIEBEN, BIS ES NICHT MEHR GEHT

„WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN, DAS VERSCHIEBE NICHT AUF MORGEN …“ DAS SPRICHWORT HAT SEINE MOTIVIERENDE WIRKUNG HEUTZUTAGE ALLZU HÄUFIG VERLOREN. WER KENNT DAS NICHT: AUFGABEN, DIE ANSTRENGEND ODER IRGENDWIE UNBEQUEM UND NICHT WIRKLICH ABSOLUT DRINGLICH SIND, WERDEN SCHON MAL GERN LIEGEN GELASSEN. ES GIBT SCHLIESSLICH MEIST BESSERES ZU TUN.

Für die ungeliebte Aufgabe gilt: „Das kann warten“ und „Morgen ist dafür auch noch Zeit“.

Das ist in den meisten Alltagsfällen auch kein Problem – sofern man die vor einem liegende Sache dann auch in absehbarer Zeit erledigt und durch den Verzug keinen Schaden anrichtet. Zum Problem wird es erst, wenn die „Aufschieberitis“ krankhaft wird: Wenn die Bummelei chronisch Privatleben, Ausbildung oder den Beruf beeinträchtigt und letztlich Leiden verursacht.

Das Fachwort für dieses Verhalten ist Prokrastination, lateinisch für „Vertagung“. Eine Prokrastination gilt inzwischen als ernst zu nehmende Arbeitsstörung, die durch gut gemeinte Appelle nicht überwunden werden kann. Medizinisch als eigenständige psychische Störung anerkannt ist die Prokrastination jedoch nicht.

Relativ auffällig ist so ein Verhalten im Studium: Anzeichen sind zum Beispiel, wenn Seminarpapiere nicht abgegeben werden und die Anmeldung zur Abschlussarbeit immer weiter verschoben wird.

SIND NOCH ANDERE STÖRUNGEN IM SPIEL?

Was tun? Zunächst mal ist die Diagnose wichtig. Dabei geht es darum festzustellen, ob noch andere Störungen vorliegen und ob diese miteinander zusammenhängen. Eine Prokrastination kann nämlich auch Teil einer Angststörung oder der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sein. In diesem Fall sollte zunächst die primäre Störung behandelt werden, so der Hinweis von Forschern an der Uni Münster. Auf der anderen Seite kann eine Prokrastination auch selbst Auslöser weiterer psychischer Belastungen sein. Wenn zum Beispiel noch eine Depression ins Spiel kommt, sollte man einen Psychologen aufsuchen.

Von den Experten der Münsteraner Prokrastinationsambulanz kommt der Rat, bei der Behandlung zunächst realistische Ziele zu setzen. Entscheidend sei das Erlernen neuer Arbeitsroutinen. Es helfe, geplante Aufgaben in kleine Schritte zu zerlegen – die sich dann bequem einzeln abarbeiten lassen – und sich nicht gleich zu viel zuzumuten. Auch Ablenkungsquellen wie das Handy sollten möglichst aus dem Blickfeld verschwinden. Feste Strukturen wie ein Arbeitsbeginn zu einer bestimmten Zeit und Rituale könnten wichtig sein, etwa die Tasse Kaffee jedes Mal kurz bevor man mit der Arbeit beginnt.

Aus psychologischer Sicht hilfreich sei es auch, sich durch etwas Angenehmes zu belohnen – aber eben erst nachdem die Aufgabe erledigt ist.

Die Prokrastinationsambulanz der Uni Münster bietet einen Online-Selbsttest an, der Auskunft gibt, ob und wie stark man unter Prokrastination leidet: **www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/**

ZUM ABTRENNEN!

KOCHIDEEN FÜR DEN FRÜHLING

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

KARTOFFEL-BASILIKUM-SUPPE MIT ZIEGENKÄSE

Zutaten für 4 Portionen:

450 g mehlige Kartoffeln
1 kleine rote Chilischote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe (Instant)
2 Handvoll frische Basilikumblätter
80 g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer
2 EL Kürbiskerne
Basilikumblätter zum Garnieren

Außerdem:

4 Scheiben Bacon
4 Soft-Backpflaumen
4 getrocknete Soft-Tomaten
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Chilischote längs aufschlitzen, Kernchen entfernen und die Schote abspülen. Chili hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Kartoffeln zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Zugedeckt ca. 25 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit Baconscheiben einmal quer halbieren. Backpflaumen und getrocknete Tomaten mit dem Bacon umwickeln. Mit Holzspießchen feststecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sticks darin ringsum braten.
4. Basilikumblättchen und Ziegenkäse in die Suppe geben und alles fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Suppe mit Kürbiskernen bestreut und mit Basilikumblättchen garniert servieren. Die Speck-Pflaumen und die Speck-Tomaten extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1069/256 kJ/kcal 8,8 g Protein 14,2 g Fett 23 g Kohlenhydrate

Bildnachweis: ddp Media GmbH

Ausgewählte Rezepte – einfach nachkochen

Zutaten für 4 Portionen:
1 kg grüner Spargel
Salz
1 TL Zucker
10 g Butter
4 Eier
4 Scheiben Bauernbrot
6 EL Rapsöl
200 g Zucchini
2 rote Zwiebeln
2 Strauchtomaten
3 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Pfeffer
4 EL Olivenöl

Grüner Spargel mit Gemüsetatar

Zubereitung:
1. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit Butter und Zucker 8–10 Minuten garen.
2. Eier anpiksen und in 6 Minuten wachsweich kochen. Das Brot im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun rösten. Eier abschrecken, pellen und halbieren.
3. Zucchini, Zwiebeln und Tomaten putzen und in feine Würfel schneiden. Zitronensaft mit Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen und mit den Würfeln verrühren.
4. Den abgetropften Spargel mit Brot, Eihälften und dem Gemüsetatar anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:
2513/601 kJ/kcal 18,8 g Eiweiß 34,6 g Fett

Bildnachweis: ddp Media GmbH

Was ist Reflektorische Atemtherapie?

Die Reflektorische Atemtherapie (RAT) ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das unter anderem bei Lungenerkrankungen wie beispielsweise COPD, Asthma oder Alpha-1 angewandt wird. Sie umfasst Übungen und Techniken, die dem Patienten einen möglichst störungsfreien Ablauf der Atmung ermöglichen sollen.

Neben der Regulierung der Atmung geht es bei der Therapie auch darum, die bewusste Körperwahrnehmung zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die RAT kann auch bei weiteren Leiden zum Einsatz kommen, beispielsweise bei neurologischen Erkrankungen oder Krankheiten des Bewegungsapparats.

Oberstes Ziel der Behandlung ist es, das Zwerchfell in seiner Funktion zu stärken und anzuregen. Das sogenannte Diaphragma liegt unterhalb der Lunge zwischen der Brust- und Bauchhöhle und ist unser Hauptatemmuskel. Durch Anspannung und Entspannung sorgt es dafür, dass Luft während der Atmung in die Lunge eingesogen wird beziehungsweise aus ihr herausströmt.

Bei der Reflektorischen Atemtherapie werden passive und aktive Behandlungen miteinander kombiniert. Sie umfasst in der Regel drei Schritte: Wärmeanwendungen, manuelle Techniken und therapeutische Übungen beziehungsweise Atemgymnastik:

- Heiße Kompressen sollen Stoffwechsel und Durchblutung anregen und den Körper auf die nachfolgende Behandlung vorbereiten.

- Reflektorisch bedeutet „durch einen Reflex bedingt“. Ein Reflex ist eine unwillkürliche, automatische und stets gleichartige Reaktion unseres Körpers auf einen Reiz. Mit gezielten Griffen setzt der Therapeut Druckreize, Dehnungsreize oder Schmerzreize. Diese wirken auf Haut und Muskeln, Sehnen und Bindegewebe und sollen die Zwerchfellbewegung und die Muskelspannung der Atemmuskulatur beeinflussen.

- Mithilfe von Übungen, die teilweise aus dem Yoga übernommen sind, kann der Patient die Behandlung zu Hause fortführen und das Ergebnis unterstützen.

Die RAT wird von spezialisierten Physiotherapeuten angeboten. Die Kosten werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Privatpatienten sollten bei ihrer Krankenkasse nachfragen.

Sauerstoff: Treibstoff für Riesenviecher

MENSCHEN MIT LUNGENKRANKHEITEN WIE ALPHA-1 WISSEN DIE ALLTÄGLICHE ATEMLUFT MEIST GANZ BESONDERS WERTZUSCHÄTZEN. SCHLIESSLICH KENNEN VIELE DAS GEFÜHL, WENN „DIE LUFT KNAPP WIRD". IN DEM, WAS UNSERE LUNGEN TÄGLICH EIN- UND AUSATMEN, STECKT ABER AUCH EINE JAHRMILLIONEN ALTE GESCHICHTE. UND DIE LEHRT: WER SICH EFFEKTIV MIT SAUERSTOFF VERSORGT, IST KLAR IM VORTEIL.

Die Mischung macht's. Unsere Atemluft besteht (zumindest im Flachland) hauptsächlich zu rund 78 Prozent aus Stickstoff und zu 21 Prozent aus Sauerstoff. Aber war das schon immer so? Die Antwort heißt Nein und eröffnet faszinierende und etwas gruselige Einblicke in die Entwicklungsgeschichte vieler Tierarten.

Rückblick ins Erdzeitalter des Karbons: vor 300 Millionen Jahren. Zwischen 20 Meter hohen Schachtelhalmen summen Riesenlibellen mit bis zu 70 Zentimeter Flügelspannweite, die Meganeura. Für das Rascheln im Unterholz der üppig sprießenden Farne sind zum Teil meterlange Tausendfüßler verantwortlich, die Arthropleura. Und durchs Wasser staksen auf ihren acht Beinen spinnenartige Seeskorpione mit einer Spannweite von mehr als einem halben Meter.

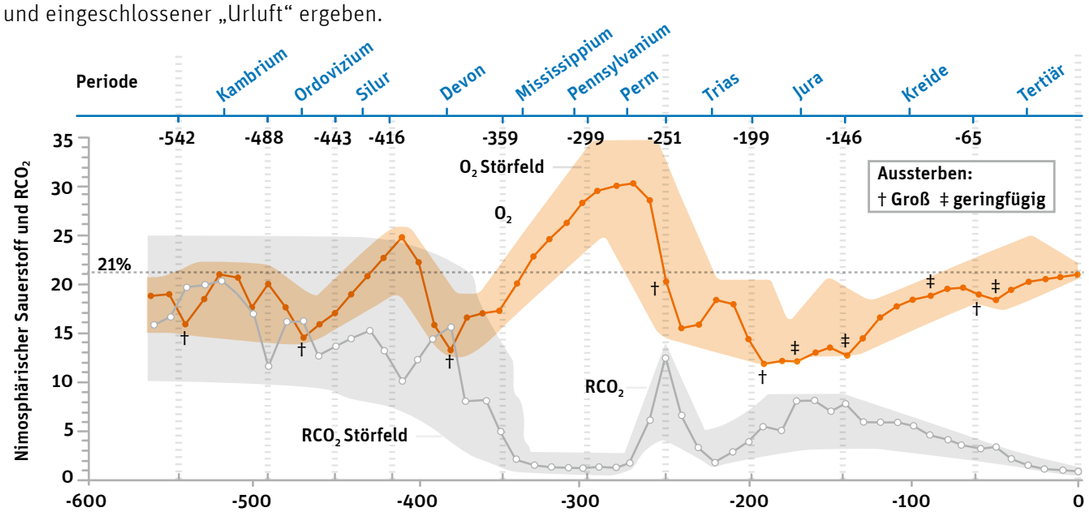
ZWEI DRITTEL MEHR SAUERSTOFF IN DER LUFT

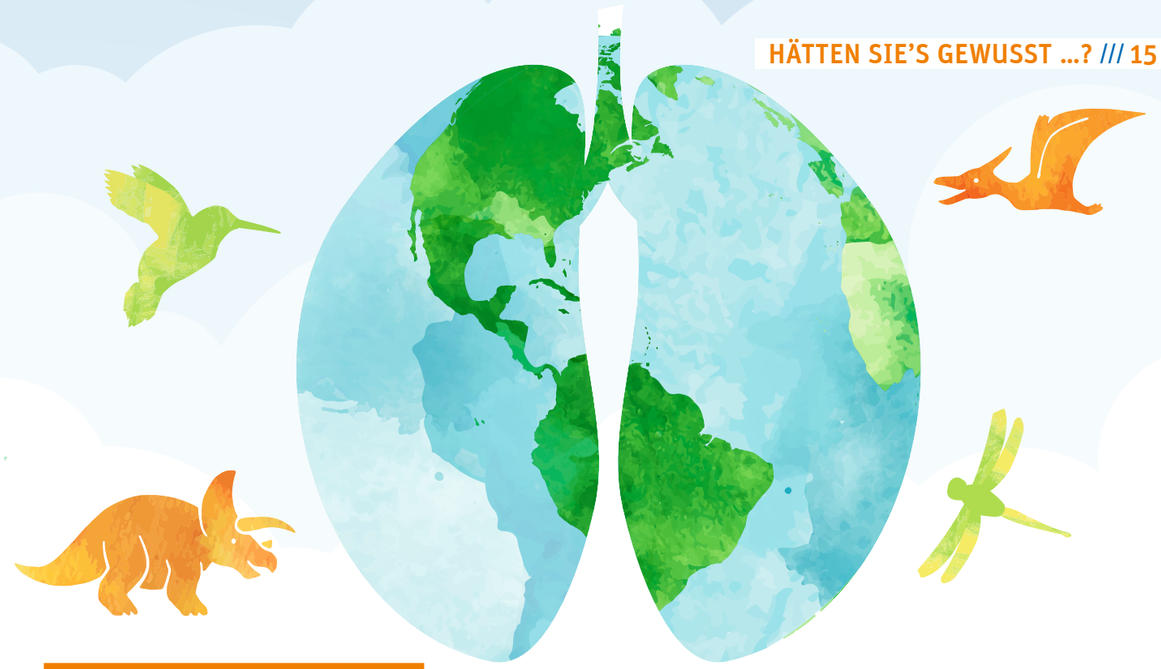
Als einen entscheidenden Grund für den tierischen Gigantismus dieser Zeit sehen Forscher den damaligen Sauerstoffanteil in der Atmosphäre. Der lag nämlich bei etwa 35 Prozent, also um zwei Drittel höher als heute. Das haben Untersuchungen von Gesteinen, Fossilien und eingeschlossener „Urluft" ergeben.

Mehr Sauerstoff in der Luft heißt: Den Tieren im Karbon stand Millionen Jahre lang über die Atmung mehr Energie für ihre Muskulatur zur Verfügung als heutzutage. Außerdem ist sauerstoffreichere Luft dichter: Dadurch konnten sich Fluginsekten damals mit weniger Energieaufwand in der Luft halten.

In Experimenten konnten Wissenschaftler nachweisen, dass mehr Sauerstoff auch bei heutigen Insekten das Wachstum beschleunigt. Forscher an der Universität Austin in Texas hatten Fruchtfliegen in einer Atmosphäre gehalten, deren Sauerstoffgehalt sie langsam erhöhten. Bereits nach wenigen Generationen legten die Fruchtfliegen um rund 15 Prozent an Gewicht zu. Bei einer Kontrollgruppe in Luft mit dem gewohnten Sauerstoffanteil veränderte sich hingegen nichts.

Die Riesenviecher aus der sauerstoffreichen Zeit des Karbons sind schon vor vielen Millionen Jahren ausgestorben. Falls es Nachfahren gibt, sind sie, wie die Tausendfüßler, auf einen Bruchteil der einstigen Größe geschrumpft.





UND WAS WAR MIT DEN SAURIERN?

Beim Blick in die Geschichte des Lebens kommt schnell die Frage auf, ob der Sauerstoffgehalt auch als Grund für das legendäre Riesenwachstum der Dinosaurier gelten kann. Ganz so einfach war es wohl nicht. Denn der Sauerstoffanteil in der Atmosphäre schwankte während der Epoche der Riesenechsen deutlich. Forscher gehen davon aus, dass er während weiter Strecken der Saurierzeit unter dem heutigen Niveau lag.

Trotzdem konnten Giganten wie der Brachiosaurus ihre Dutzenden Tonnen Körpergewicht wohl mehr oder weniger gut bewegen und den Planeten viele Millionen Jahre lang unangefochten beherrschen. Aber wie sind die Saurier überhaupt an genug Sauerstoff gekommen, um ihre gewaltigen Muskelpakete stetig damit zu versorgen, wenn die Atmosphäre wohl meist deutlich sauerstoffärmer war als heute?

Die Antwort liegt im Körperbau vieler Dinos. Eine große Gruppe verfügte nämlich neben ihren Lungen vermutlich auch über Luftsäcke. Eine geniale Erfindung der Evolution: Diese Organe speichern Luft und geben sie wie ein Blasebalg an die Lunge ab. Dadurch wird das Atmungsorgan nicht nur beim Einatmen, sondern auch beim Ausatmen mit Sauerstoff versorgt. Ein wesentlich effizienteres System als bei den Säugetieren. Da die Luftsäcke von Tyrannosaurus Rex & Co. bis in die Knochen reichten, machen sie auch die Riesenskelette leichter. Das aus sauerstoffarmer Vorzeit stammende Prinzip der Atmung mit Unterstützung durch Luftsäcke war evolutionär so erfolgreich, dass es den Untergang der Dinos überlebte. Heute ist es weiter weltweit anzutreffen. Denn es existiert in den Vögeln weiter, entfernten Verwandten der Saurier. Die sind an die heutige Luft bestens angepasst. Ein Vogel kann sogar dreimal mehr Luft einatmen als ein gleich großes Säugetier.

Nebenbei erklärt die Existenz von Luftsäcken auch, warum die gefiederten Freunde selbst bei intensivem Dauerzwitschern nicht in Atemnot kommen.

DIE ERDATMOSPHÄRE

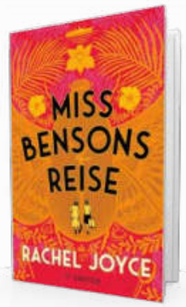
In der frühen Erdatmosphäre hätten weder Menschen noch Dinos atmen können. Sie bestand vor allem aus Wasserstoff (80 Prozent), Kohlendioxid (10 Prozent) und Schwefelwasserstoff (5–7 Prozent). Erst das Auftreten von Pflanzen sorgte vor 500–600 Millionen Jahren für einen rapiden Anstieg des Sauerstoffgehalts.

WARUM SCHWANKTE DER SAUERSTOFFGEHALT DER LUFT?

Der Sauerstoff in der Luft entsteht als Abfallprodukt bei der Photosynthese der Pflanzen. Zu den Schwankungen des Sauerstoffanteils während der Jahrmillionen tragen diverse Faktoren bei. Zum Beispiel spielen die Größe der Fläche, auf der Landpflanzen und Algen siedeln können, eine Rolle, das Klima, die Ablagerung von Sedimenten und die Verwitterung von Gestein (die auch Sauerstoff bindet). Das Thema ist aber noch längst nicht erschöpfend erforscht.

LESESPASS IM FRÜHLING

BÜCHER FÜR FRÜHLINGSGEFÜHLE



Eine wunderbare Freundschaft

Margery Benson und Enid Pretty haben sich gerade erst getroffen. Sie könnten nicht unterschiedlicher sein, doch zusammen begeben sie sich in ein Abenteuer, das die kühnsten Erwartungen übertrifft. Eine Geschichte über Freundschaft und Freiheit: Wie wir den Mut finden, an Träume zu glauben und einander zu helfen, sie zu verwirklichen.

„Miss Bensons Reise“ von **Rachel Joyce,** FISCHER Krüger, 20,00 €

Etwas fürs Herz

Augsburg, 1913. Die junge Marie tritt eine Anstellung als Küchenmagd im Wohnsitz der Industriellenfamilie Melzer an. Während das Mädchen aus dem Waisenhaus seinen Platz unter den Dienstboten sucht, sehnt die Herrschaft die winterliche Ballsaison herbei. Nur Paul, der Erbe der Familie, hält sich dem Trubel fern – bis er Marie begegnet.

„Die Tuchvilla“ von **Anne Jacobs,** Blanvalet, 12,00 €

FÜR KRIMIFREUNDE

Ist heute der Tag?

Jules Tannberg, Mitarbeiter eines ehrenamtlichen Telefonservice für Frauen, bekommt einen Anruf: Klara hat panische Angst. Sie glaubt, von einem Mann verfolgt zu werden, der sie schon einmal überfallen hat und der mit Blut ein Datum auf ihre Schlafzimmerwand malte: Klaras Todestag! Und dieser Tag bricht in nicht einmal zwei Stunden an.

„Der Heimweg“ von **Sebastian Fitzek,** Droemer/Knaur, 22,99 €

Unschuldig oder nicht?

Tabitha lebt seit Kurzem wieder im Ort ihrer Kindheit, wo sich plötzlich ein grausamer Mord ereignet. Ihr Wunsch, dort Ruhe zu finden, verwandelt sich daraufhin in einen Albtraum. Sie wird des Mordes an ihrem Nachbarn beschuldigt. Alle Indizien sprechen gegen sie. Sie ist keine Mörderin. Oder doch?

„Eine bittere Wahrheit“ von **Nicci French,** C. Bertelsmann, 16,00 €

SACHBÜCHER FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Natur mit allen Sinnen!

Dieses Buch ist die perfekte Anleitung, um aus einem Spaziergang im Wald eine erholsame Erfahrung für die ganze Familie zu machen. Das sogenannte Waldbaden lädt nicht nur zu mehr Bewegung ein, sondern fördert auch die Konzentration, reduziert Stress und hilft dabei, sich und die Lebensumwelt besser zu verstehen.

„Wir lieben Waldbaden“ von **Jasmin Schlimm-Thierjung** und **Cornelia Wriedt,** LIPPLERBOOKZ, 22,99 €

Voll positiv!

Die Psychiaterin Marjan Rojas ist davon überzeugt, dass jeder Mensch in der Lage ist, Gutes für sich zu bewirken und glücklich zu sein. Dazu müssen wir unser Gehirn verstehen und lernen, mit unseren Emotionen umzugehen. So können wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Positives lenken und die Gegenwart genießen.

„Wie du bewirkst, dass dir Gutes geschieht“ von **Marian Rojas Estapé,** Yes Publishing Pascale Breitenstein, Oliver Kuhn GbR, 17,99 €

IM PORTRÄT

Die Selbsthilfegruppe Münsterland

SEIT FAST EINEM VIERTELJAHRHUNDERT STEHT DIE SHG MÜNSTERLAND IHREN MITGLIEDERN NUN SCHON MIT GUTEN RATSCHLÄGEN ZUR SEITE UND ERMÖGLICHT DEN AUSTAUSCH UNTER GLEICHGESINNTEN. WAS DIE GRUPPE IN ZUKUNFT PLANT UND WELCHE ASPEKTE IHRER ARBEIT IHR BESONDERS AM HERZEN LIEGEN, VERRÄT GRUPPENLEITER HEINZ DOHMEN IM INTERVIEW.

Fotonachweis: privat

WANN WURDE DIE GRUPPE GEGRÜNDET UND DURCH WEN?

Das ist nun schon ungefähr 25 Jahre her. Angefangen hat die Gruppe als eine Interessengemeinschaft von Alphas aus dem Umkreis von Osnabrück und Münster. Ich selbst bin erst seit 2008 Mitglied und seit Januar 2018 Gruppenleiter dieser Selbsthilfegruppe.

WIE VIELE MITGLIEDER HAT SIE HEUTE?

Heute gehören rund 61 Personen zu unserer Gruppe, davon aktiv ca. 25 Personen.

WIE HÄUFIG TRIFFT SICH DIE GRUPPE – UND WO?*

Wir treffen uns viermal im Jahr, jedes Mal am gleichen Ort: in einem Restaurant in Ladbergen.

WAS IST DIE BOTSCHAFT DER GRUPPE?

Wir möchten über die Erkrankung informieren und darüber aufklären, was Alpha-1-Antitrypsin-Mangel eigentlich ist. Darüber hinaus sind natürlich auch Behandlungsmöglichkeiten ein Thema, ebenso wie Tipps zum richtigen Verhalten im Alltag. Doch es geht nicht nur um die Theorie, sondern auch um die Praxis:

Wir laden zwischendurch beispielsweise Referenten ein. Dazu gehört dann zum Beispiel ein Physiotherapeut, der uns Atemtechniken zeigt, oder ein Reha-Techniker, der uns Informationen zur Sauerstoff-Langzeittherapie gibt.

Ich möchte noch darauf hinweisen, dass ich kein Arzt bin und keine medizinischen Diagnosen stellen darf.

WELCHE AKTIVITÄTEN FINDEN STATT?

Neben den regelmäßigen Gruppentreffen veranstalten wir einmal im Jahr ein Treffen, das unter einem bestimmten Motto steht. Da viele Mitglieder der Gruppe keine weiten Strecken laufen können, versuchen wir das bei unseren Aktivitäten zu berücksichtigen. Das heißt, wir achten auf kurze, ebene Wege und längere Pausen. Darüber hinaus gibt es einmal im Jahr ein ungezwungenes Zusammensein in einem Ausflugslokal.

WELCHE AKTIVITÄTEN DER VERGANGENEN JAHRE SIND IHNEN BESONDERS IM GEDÄCHTNIS GEBLIEBEN – UND WARUM?

Ein Highlight sind immer wieder unsere jährlichen Treffen, die außerhalb der Gruppentreffen in gemütlicher Runde stattfinden. Hierzu gehörte zum Beispiel unser Treffen 2018 in Haltern am See oder unser Treffen 2019 in Bielefeld. Bei diesen speziellen Zusammenkünften ist uns wichtig, bewusst nicht so viel über die Krankheit zu sprechen. Stattdessen nutzen wir die Zeit, um die anderen Gruppenmitglieder persönlich besser kennenzulernen.

WAS BEDEUTET IHNEN PERSÖNLICH DIE GRUPPE?

Ich schätze vor allem den persönlichen Kontakt mit den anderen Gruppenmitgliedern und die Treffen mit Gleichgesinnten und deren Angehörigen.

WELCHE KONKRETEN PLÄNE HAT DIE GRUPPE IN NAHER UND FERNER ZUKUNFT?

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Gruppe so bleibt beziehungsweise dass sie sich vergrößert. Wir möchten auch weiterhin aktiv sein und gemeinsam etwas unternehmen. Auf diese Weise können wir den Zusammenhalt fördern und den positiven Austausch intensivieren.

WELCHE AKTION WÜRDEN SIE IN DER GRUPPE GERNE UMSETZEN, WENN SIE DAZU DIE MITTEL HÄTTEN?

Es wäre schön, wenn wir die Möglichkeit hätten, kulturelle Ausflüge, zum Beispiel ins Theater oder Museum, für alle Mitglieder zugänglich zu machen, auch für Personen mit Rollator. Darüber hinaus gibt es bei solchen Aktionen natürlich auch immer den Kostenfaktor zu berücksichtigen. Hier wäre es für viele eine Hilfe, wenn wir solche Anlässe zusätzlich finanziell unterstützen könnten.

WIE KANN MAN MIT IHRER GRUPPE KONTAKT AUFNEHMEN?

Interessierte können sich an die Lungenärzte in den Alpha1-Zentren oder an den Verein Alpha1 Deutschland wenden – oder gerne auch direkt mit mir oder der stellvertretenden Leiterin Birgit Böggemann Kontakt aufnehmen:

Heinz Dohmen, Tel.: 02572 88467
Birgit Böggemann, Tel.: 05405 4549

E-Mail:
SHG.Muensterland@alpha1-deutschland.org

*Dieses Interview wurde vor Beginn der Corona-Pandemie geführt.

OHNE SIE GEHT ES NICHT

Sag mir, wo die Bienen sind!

BEI MANCHEN DINGEN BEMERKEN WIR ERST, WIE WICHTIG SIE SIND, WENN SIE NICHT MEHR DA SIND. STELLEN WIR UNS ZUM BEISPIEL VOR, ES GÄBE KEINE BIENEN MEHR. LESEN SIE, WARUM DIE WELT OHNE DAS BERUHIGENDE SUMMEN DER FLEISSIGEN INSEKTEN NICHT NUR STILLER, SONDERN AUCH SEHR VIEL UNGEMÜTLICHER WÄRE.

DARUM WÜRDEN SIE UNS FEHLEN

Zunächst einmal gäbe es ohne Bienen keinen Honig. Sie mögen keinen Honig? Okay, trotzdem würden Sie wahrscheinlich bemerken, dass auf Ihrem Frühstückstisch etwas fehlt. Zum Beispiel Ihr Lieblingsfruchtaufstrich oder generell frisches Obst. Sie essen keine Marmelade, und Obst ist generell nicht so Ihr Ding? Okay, aber es gäbe auch kein Gemüse mehr, keine Pflanzen – und somit auch keine Nahrung mehr für Tiere. Finden die Pflanzenfresser keine Nahrung und verhungern, gibt es auch keine Beute mehr für Fleischfresser: Die komplette Nahrungskette würde zusammenbrechen.

Und das alles, weil ein kleines summendes Insekt bei seiner Nahrungssuche von Blüte zu Blüte fliegt und dabei Pollen verteilt. Bei ihrer Nahrungssuche bestäuben Bienen rund ein Drittel aller Nutzpflanzen. Schon erstaunlich, dass die Artenvielfalt unseres Planeten zu einem großen Teil davon abhängt.

WARUM VERSCHWINDEN SIE?

Das weltweite Bienensterben ist inzwischen ein echter Grund zur Sorge. In Europa ist die Bienenpopulation in den letzten Jahren um rund 10 Prozent geschrumpft. In den USA sind es 30, im Nahen Osten 85 Prozent. Faktoren, die das Bienensterben begünstigen, sind der Verlust von Lebensraum wie Grünflächen und Blühstreifen sowie der zunehmende Anbau von Monokulturen. Diese großen Flächen, auf denen nur eine Pflanzenart wächst, schränken das Nahrungsangebot für die Bienen stark ein. Die Insekten brauchen vielfältige Nahrung, um widerstandsfähiger gegen Krankheiten zu bleiben. Das ist vergleichbar mit uns Menschen. Auch wir benötigen eine ausgewogene Ernährung, die uns mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Pflanzen in Monokulturen haben außerdem oft nur eine kurze Blütezeit, wodurch die kleinen Insekten das restliche Jahr über hungern müssen. Ähnliches gilt für Gärten und Balkone, auf denen keine Blumen, sondern nur Grünpflanzen ohne Blüten wachsen. Bienen finden dort keine Nahrung. Ein weiterer Grund ist der Einsatz von Pestiziden in der Agrarwirtschaft. Die Giftstoffe halten nicht nur Schädlinge von den Pflanzen fern, sie vergiften auch die nützlichen Bienen.

WIE KÖNNEN WIR SIE RETTEN?

Im Grunde kann jeder von uns in seinem Alltag etwas tun, um dem Bienensterben entgegenzuwirken. Ein erster Schritt wäre es, die nachhaltige Landwirtschaft durch den Kauf von Bio-Lebensmitteln zu unterstützen. Wenn Sie einen Garten oder Balkon haben, können Sie dort bienenfreundliche Pflanzen kultivieren. Die sind nicht nur hübsch anzusehen, sie haben in der Regel auch eine lange Blütezeit und einen hohen Gehalt an Nektar und Pollen. Bienenfreundliche Pflanzen sind zum Beispiel Winterheide (Erica) oder Astern.
Wer sich darüber hinaus aktiv für den Schutz der Bienen einsetzen möchte, kann dies in Form einer Patenschaft tun. Dabei adoptieren Sie symbolisch für einen geringen Jahresbeitrag ein Bienenvolk. Zum Dank bekommen Sie einmal pro Jahr ein Glas Honig von Ihren Schützlingen. Eine solche Bienenpatenschaft vermittelt zum Beispiel die Initiative Bee-Good. Mehr Infos finden Sie unter: **www.bee-good.de**

SUDOKU

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

KREUZWORT-RÄTSEL

dt. Komponist (Carl)		Stockwerk	Wundmal	rau, grob		sich balgen, prügeln	nordamerikanischer Fluss		Nagetier		Staatsbediensteter	Schnittblumengefäß		gestalten, formen		das Unsterbliche
Lauferei					6				Auslieferung, Verkauf							dünner, biegsamer Stock
	10		langschwänziger Papagei				Sammlung von Schriftstücken			11		Triumph, Erfolg im Wettkampf				
häufig, mehrfach						3			listenförmige Übersicht							
Schattierung, Tönung	Erde ausheben, buddeln		roter Edelstein		Bindewort		Lebenshauch					Kleiderauf-hänger	bestimmter Artikel		4	
Klatsch, Tratsch							afrikanischer Strom		Rohkostspeise	Pastenbehälter	5				Heilverfahren; Heilurlaub	
tropisches Riesengras		Singvogel		Meinung, Vermutung								Feuerkröte		7		
			1			Hauptstadt der Ukraine		Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...)	Stimmzettelbehälter	9				Opernsologesang		unbedarft
in der Nähe von				Leibeigener			2				lautmalend für den Eselsruf	Nähmaterial				
eine Zahl					internationales Notsignal		altägyptischer Sonnengott		männliches Rind, Bulle						Abkürzung für Band (Bücher)	
			Schutzanzug								Abwesenheitsnachweis					
kurz für in das	gefrorenes Wasser				Internet, WWW (Kurzwort)				persönl. Fürwort (erste Person)				Abk.: elektronische Datenverarbeitung		8	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

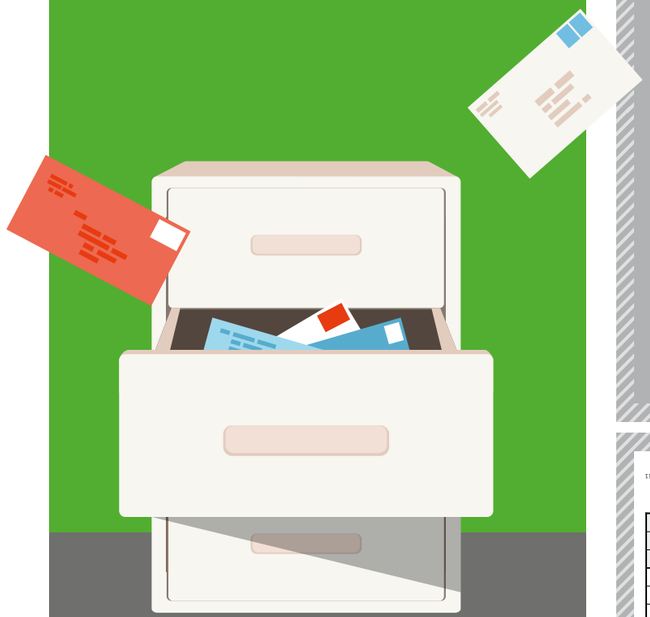
Sie haben Fragen oder Anregungen?

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

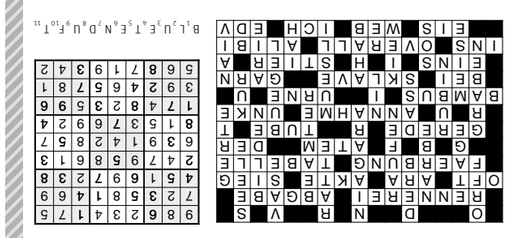
Gestaltung:
Brandpepper GmbH

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

LÖSUNG RÄTSEL



AlphaCare –

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

- Spezialisierte Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Erkrankung
- Konkrete Unterstützung im Umgang mit der Krankheit (außerhalb der Arztpraxis)
- Hilfe zur Selbsthilfe durch konkrete Services und durch die Gewissheit, nicht allein zu sein
- Hochwertiges Servicematerial
- Kostenlos, unverbindlich und ohne Teilnahmeeinschränkungen
- Vernetzung und Austausch durch eigens entwickelte Veranstaltungsreihe „Regionaltage“

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

AlphaCare

GRIFOLS

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

DE-PR-21000008 9029905