

MEINE

ALPHA-PAUSE



30 MINUTEN ZEIT FÜR SIE /// FRÜHLING 2022

FRÜHLINGSGEFÜHLE: DAS TUT MIR GUT!

04 /// IM FOKUS

Unsere Leber, das Multitalent

08 /// WOHLFÜHLEN

Gartenglück – auch in der Stadt

14 /// WILLKOMMEN IN DER GRUPPE!

Die SHG Berlin-Brandenburg
stellt sich vor

20 /// NACHHALTIGKEIT & UMWELT

Putzmittel selbst machen

GRIFOLS

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

alle Jahre wieder freuen wir uns auf den Frühling. Dieses Jahr haben wir ihn so sehnsüchtig erwartet, dass wir unsere Freude in der Rubrik „Zeit für mich“ mit Ihnen teilen wollen: Auf den Seiten 16 und 17 finden Sie die gesammelten Frühlings-Highlights der Alpha-Pause-Redaktion.

Nun haben wir vor lauter Vorfreude ein wenig vorgegriffen, dabei startet diese Ausgabe mit einem besonderen Fokusthema. Auf den Seiten 4 bis 7 widmen wir uns einem lebenswichtigen und häufig unterschätzten Organ: unserer Leber. Lesen Sie, wie sie funktioniert, was man tun kann, um sie gesund zu halten – und warum es insbesondere für Patientinnen und Patienten mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel so wichtig ist, der Leber genügend Aufmerksamkeit zu schenken.


Der Frühling ist auch die Zeit des Jahres, in der Hobbygärtner wieder in Fahrt kommen und bei der Aussaat und Pflanzenpflege aktiv werden. Doch was für Menschen, die in einem Haus mit Garten leben, ganz selbstverständlich ist, ist für Stadtbewohner nicht so einfach umzusetzen. Wie schön, dass es Ackerparzellen und Stadtgärten gibt, in denen sich der grüne Daumen auch im urbanen Umfeld ausleben lässt. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 8 und 9. Dazu gibt es Tipps für richtiges Kompostieren – das geht sogar auf dem Balkon.

Was Sie in dieser Ausgabe der Alpha-Pause sonst noch erwartet: Rezepte und Buchtipps, die noch mehr Schwung in den Frühling bringen. Außerdem gibt es eine etwas andere Art der Rezeptsammlung, die wir in unserer Rubrik „Nachhaltigkeit & Umwelt“ für Sie zusammengestellt haben. Die Rezepte machen zwar nicht satt, dafür aber sauber. Mehr dazu finden Sie auf Seite 20 und 21.

Herzliche Grüße
Ihr AlphaCare Serviceteam


INHALT

IM FOKUS
So schützen Sie Ihre Entgiftungsfabrik




04

IM FOKUS
... Kontrolle ist besser



06

WOHLFÜHLEN
Gartenglück für Stadtmenschen



08

HÄTTEN SIE'S GEWUSST ...?
Geschwister: Fakten zum Staunen und Schmunzeln



10

REZEPTE
KOCHEIDEEEN FÜR DEN FRÜHLING



11

BETROFFENE FRAGEN – ALPHACARE ANTWORTET



13

WILLKOMMEN IN DER GRUPPE!
Die Selbsthilfegruppe Berlin-Brandenburg stellt sich vor



14

ZEIT FÜR MICH
Warum wir diese Jahreszeit so lieben



16

ZEIT FÜR MICH
Lesespaß im Frühling



18

NACHHALTIGKEIT & UMWELT
Putzmittel selbst machen



20

RÄTSELSPASS
SUDOKU KREUZWORTRÄTSEL



22

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG



23

ALPHA-1 UND DIE LEBER

SO SCHÜTZEN SIE IHRE ENTGIFTUNGSFABRIK

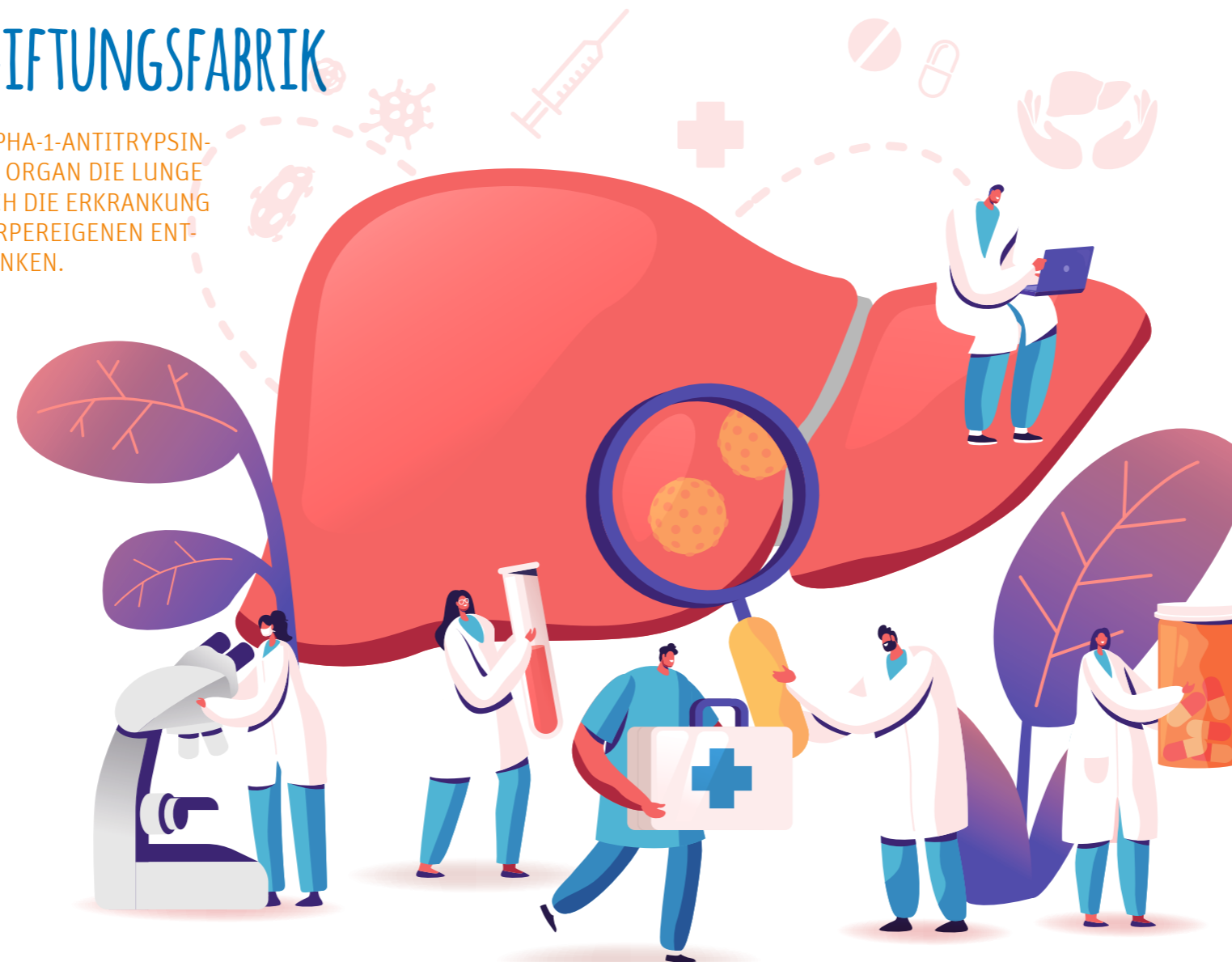
DENKEN WIR AN MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN VON ALPHA-1-ANTITRYPSIN-MANGEL AUF DEN KÖRPER, KOMMT UNS ALS ERSTES ORGAN DIE LUNGE IN DEN SINN. DOCH AUCH UNSERE LEBER KANN DURCH DIE ERKRANKUNG GESCHÄDIGT WERDEN. GRUND GENUG, UNSERER KÖRPEREIGENEN ENTGIFTUNGSFABRIK MEHR AUFMERKSAMKEIT ZU SCHENKEN.

WARUM IST DIE LEBER SO WICHTIG?

Die Leber ist mit einem Gewicht von rund 1,4 Kilogramm eines der größten Organe unseres Körpers. Sie liegt unterhalb des Zwerchfells im rechten Oberbauch und unterteilt sich in einen größeren rechten und einen kleineren linken Leberlappen. Meist reicht der linke Lappen über die Körpermitte in den linken Oberbauch hinein.

Unsere Leber ist ein echtes Multitalent. Für unseren Stoffwechsel übernimmt sie gleich mehrere wichtige Funktionen:

- Sie nimmt Giftstoffe auf und wandelt sie in Stoffe um, die für unseren Körper ungiftig sind und die er über unterschiedliche Wege ausscheiden kann. Zu diesen Giftstoffen zählen zum Beispiel Alkohol und einige Medikamente.
- Nährstoffe, die wir über die Nahrung aufnehmen, wandelt die Leber so um, dass unser Körper sie verwerten kann.
- Sie produziert Eiweiße, die in unserem Körper vielfältige Aufgaben haben, beispielsweise für die Blutgerinnung oder unser Immunsystem.
- Sie kümmert sich darum, dass alte oder beschädigte Blutkörperchen abgebaut werden.
- Sie produziert jeden Tag bis zu einem Liter Galle. Die Flüssigkeit hilft dabei, Fette aus der Nahrung zu verdauen.
- Sie sorgt dafür, dass unser Blutzuckerspiegel über den Tag konstant bleibt. Nach einer Mahlzeit nimmt sie dazu Zucker aus dem Blut auf und speichert ihn in Form von Glykogen. Sinkt der Blutzuckerspiegel zu stark ab, gibt sie Glykogen frei und stellt damit dem Körper wieder Energie zur Verfügung.
- Bestimmte Mineralien und Vitamine können in der Leber hergestellt oder gespeichert werden.



WIE KANN ALPHA-1 UNSERER LEBER SCHADEN?

Das Protein Alpha-1-Antitrypsin (AAT) wird in den Zellen der Leber gebildet. Normalerweise wird es dann ins Blut abgegeben und weiter zur Lunge transportiert. Hier hemmt es sogenannte Proteinase, Eiweiß abbauende Enzyme. Diese sollen normalerweise Krankheitserreger abwehren, sie können aber auch das Lungengewebe angreifen und zerstören. Das zu verhindern ist Aufgabe des AAT.

Im Zuge der Erkrankung Alpha-1-Antitrypsin-Mangel wird entweder kein AAT gebildet oder es passiert bei der Produktion des AAT in den Leberzellen ein Fehler. Die AAT-Moleküle haben dadurch eine andere Form und können nicht mehr heraus transportiert werden. Sie stauen sich in den Leberzellen an und können sie schädigen. Auf Dauer

kann dies dazu führen, dass die Leber ihre Funktion nicht mehr richtig wahrnehmen kann. Nach Lungenschäden sind Probleme mit der Leber bei Alpha-1-Patienten der zweithäufigste Grund für eine verminderte Lebenserwartung.

Gut zu wissen: Bei bis zu 50 Prozent der erwachsenen Alpha-1-Patienten über 40 Jahren kommt es zu Leberschädigungen. Hier kommt es auch auf die erblich bedingte Variante von Alpha-1 an. Insbesondere sind Patienten mit einer schweren Form (beispielsweise der PiZZ-Genotyp) gefährdet. Doch auch Betroffene mit einer leichteren Form (PiMZ-Genotyp) tragen ein erhöhtes Risiko in sich, Leberschäden zu entwickeln – vor allem wenn weitere Begleitfaktoren vorliegen, die das Organ zusätzlich belasten. Dazu zählen beispielsweise Übergewicht, eine Hepatitis-erkrankung oder übermäßiger Alkoholkonsum.

ANZEICHEN FÜR LEBERSCHÄDEN:
WORAUF SOLLTEN SIE ACHTEN?

Leidet die Leber, kommt es meist erst recht spät zu wahrnehmbaren Symptomen, und auch die sind nicht immer eindeutig. Denn durch die vielfältigen Aufgaben der Leber können sich Einschränkungen ihrer Funktionen in unterschiedlichen Bereichen bemerkbar machen. Mögliche Symptome sind

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Fieber
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
- Übelkeit und Erbrechen
- Blähungen und Völlegefühl
- Juckreiz
- eine Gelbfärbung der Haut und der Augen (Gelbsucht)
- geschwollene Unterschenkel und Füße durch Wassereinlagerungen
- ein geschwollener Bauch

ABER ACHTUNG:

Auch, wenn keine oder nur wenige dieser Symptome zutreffen, ist schon eine Leberschädigung möglich. Häufig fehlen Frühwarnzeichen, was eine Therapie erschwert. Alpha-1-Patienten sollten daher bei ihrem Arzt regelmäßig die Gesundheit ihrer Leber überprüfen lassen.

ALPHA-1 BEI KINDERN:
DIE LEBER IM AUGE BEHALTEN

Alpha-1-Antitrypsin-Mangel ist bei Kindern die häufigste Ursache für vererbte Erkrankungen der Leber. Daher sollte bei betroffenen Kindern und Neugeborenen ein besonderes Augenmerk auf dem Organ liegen. Etwa 10 bis 20 Prozent von ihnen entwickeln Einschränkungen der Leberfunktion. Zum Glück wird jedoch nur bei sehr wenigen Patienten (2 bis 3 Prozent) im Kindesalter bereits eine Transplantation notwendig.

Auch bei (Klein-)Kindern sind die Warnzeichen einer erkrankten Leber nicht immer eindeutig. Mögliche Anzeichen sind eine lang anhaltende Gelbsucht, eine vergrößerte Leber, erhöhte Leberwerte, Wachstumsstörungen oder Vitaminmangel (durch eine gestörte Fettaufnahme).

... KONTROLLE IST BESSER

UM LEBERSCHÄDEN MÖGLICHST FRÜH ZU ERKENNEN, SOLLTEN REGELMÄSSIGE ÄRZTLICHE KONTROLLEN ZUR ROUTINE GEHÖREN. BLUTUNTERSUCHUNGEN ALLEIN REICHEN DAFÜR IN DER REGEL JEDOCH NICHT AUS. DENN AUCH DIE SOGENANNTEN LEBERWERTE SIND MEIST ERST DANN AUFFÄLLIG, WENN DAS ORGAN SCHON SCHWERER GESCHÄDIGT IST.



Verlässliche Aussagen über den Zustand der Leber lassen sich durch eine Untersuchung des Gewebes unter dem Mikroskop treffen. Dazu ist jedoch eine Gewebeentnahme nötig, weswegen das Verfahren zur Früherkennung von Schäden nicht geeignet ist.

Aus diesem Grund empfehlen viele Experten spezielle Ultraschalluntersuchungen der Leber. So kann beispielsweise mithilfe des sogenannten FibroScan die Steifigkeit beziehungsweise der Vernarbungsgrad des Organs gemessen werden. Die Methode ist nichtinvasiv. Das bedeutet, es müssen keine Instrumente in den Körper eingeführt werden, und das Gewebe wird nicht verletzt. Allerdings wird das FibroScan-Verfahren bislang nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

GUT ZU WISSEN:

Es gibt spezialisierte Zentren, die sich besonders intensiv mit dem Thema „Alpha-1-Leber“ beschäftigen. Zu ihnen gehört das Alpha1 Leberzentrum der Uniklinik Aachen. Im Rahmen einer Studie können die Aachener Experten ihren Alpha-1-Patienten die Untersuchung mit dem FibroScan kostenfrei anbieten. Weitere Infos unter www.alpha1-leber.de

WELCHE BEHANDLUNGEN GIBT ES?

Glücklicherweise ist die Leber ein recht robustes Organ. Im Allgemeinen ist sie in der Lage, sich von geringen Schäden wieder zu erholen. Besteht die Leberschädigung jedoch über einen längeren Zeitraum, kommt es durch eine ständige Entzündung zum dauerhaften Umbau. Dabei ersetzen Narben und herkömmliches Bindegewebe die Zellen der Leber – man spricht von einer Leberfibrose. Bleibt die Ursache für die Schädigung und Entzündung weiter bestehen, kann sich aus der Leberfibrose eine Zirrhose entwickeln. Die Leberzirrhose ist das narbige Endstadium der chronischen Leberschädigung und kann zu unterschiedlichen Komplikationen führen, zum Beispiel zu einem stark erhöhten Risiko für die Entwicklung von Leberkrebs.

Das Ziel der regelmäßigen Kontrollen ist es daher, Leberschäden schon im frühen Stadium zu erkennen und gegenzusteuern – vor allem, indem leberschädigende Faktoren abgestellt werden (siehe unten). So kann das Voranschreiten der Lebererkrankung gestoppt werden. Bestenfalls gelingt es dem Organ, sich wieder zu erholen.

Entwickelt ein Patient jedoch starke Gerinnungsstörungen, ein akutes Organversagen oder andere, sehr ausgeprägte Symptome, die seine Lebensqualität stark beeinträchtigen, so bleibt als letzte Option eine Lebertransplantation.

MEDIKAMENTE UND

ALPHA-1-ANTITRYPSIN-MANGEL

Als unser wichtigstes „Entgiftungsorgan“ ist die Leber auch am Abbau und am Ausscheiden vieler Medikamente beteiligt. Einige von ihnen – auch frei verkäufliche – können die Leber stark belasten. Daher sollten Patienten vor der Einnahme ihren behandelnden Arzt um Rat fragen.



WERDEN SIE AKTIV: TIPPS FÜR EINE GESUNDE LEBER

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind für Alpha-1-Patienten also wichtig, um Veränderungen der Leber frühzeitig erkennen zu können. Doch selbstverständlich ist Vorsorge besser als Therapie. Zum Glück gibt es einige Maßnahmen, mit denen Sie das Wohlergehen ihres Entgiftungsorgans aktiv unterstützen können.

- Alkoholkonsum einschränken.** Dass übermäßiger Genuss von Wein, Bier und Co. der Leber schaden kann, ist wahrlich nicht neu. Alpha-1-Patienten sollten ihren Konsum auf ein Minimum reduzieren beziehungsweise besser ganz darauf verzichten.
- Übergewicht vermeiden oder abbauen.** Ein zu hohes Körpergewicht kann das Risiko der Entstehung unterschiedlicher Erkrankungen, zum Beispiel Diabetes Typ 2, erhöhen. Diese können sich zusätzlich negativ auf die Leber auswirken. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung können helfen, das Gewicht im normalen Bereich zu halten.
- Auf eine ausgewogene Ernährung achten.** Dieser Tipp gilt natürlich auch für gesunde Menschen. Doch insbesondere Alpha-1-Patienten sollten eine stark kohlenhydratreiche Kost aus viel Weißmehlprodukten, Nudeln und Zucker meiden. Denn nehmen wir zu viele Kohlenhydrate zu uns, kann die Leber sie als schädliches Fett einlagern. Stattdessen dürfen Patienten vermehrt zu gesunden Fetten greifen – beispielsweise Raps- oder Olivenöl oder eine Extraportion fetter Seefisch. Sie enthalten entzündungshemmende Fettsäuren.



- Regelmäßig Sport treiben.** Moderate Bewegung ist für Alpha-1-Patienten zum einen wichtig, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und die Lunge zu stärken. Doch auch die Leber profitiert, wenn wir aktiv sind: Neben ausgewogener Ernährung gilt Bewegung als das wirksamste und gesündeste Mittel, übermäßiges Fett aus der Leber abzubauen.
- Impfungen gegen Hepatitis A und B.** Die Impfung gegen Hepatitis A und B wird in der Regel für alle Patienten mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel empfohlen. Dabei handelt es sich um Virusinfektionen, die die Leber schädigen. Sollten Sie die Impfung noch nicht erhalten haben oder sich nicht sicher sein, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt um Rat.



URBAN GARDENING

GARTENGLÜCK FÜR STADTMENSCHEN



GERADE IN DER STADT IST DIE SEHNSUCHT NACH EINEM RÜCKZUGSORT IN DER NATUR FÜR VIELE MENSCHEN BESONDERS GROSS. ABER NICHT JEDER KANN EIN HAUS MIT GARTEN SEIN EIGEN NENNEN. DOCH ES GIBT AUCH NOCH ANDERE MÖGLICHKEITEN, SICH DEN TRAUM VOM GRÜNEN GLÜCK ZU ERFÜLLEN.

„Urban Gardening“ (dt. „urbanes Gärtnern“) ist hier das Stichwort, bei dem auch Stadtmenschen ihren grünen Daumen ausleben können. Eine allgemein anerkannte Definition des Begriffs gibt es nicht. Urbanes Gärtnern kann aber grob zusammengefasst werden als „gemeinschaftlich betriebener Gartenbau im Stadtraum, der auf öffentlichen oder teilöffentlichen Flächen stattfindet“. Es geht darum, sich in der Stadt viele grüne Inseln zu schaffen und das Wohnumfeld so zu einem schöneren Ort zu machen. In den folgenden Absätzen finden Sie einige Beispiele, wie das funktionieren kann.



KLEINGÄRTEN

Sie sind auch unter dem Begriff Schrebergärten bekannt. In Kleingartenvereinen können Vereinsmitglieder Parzellen innerhalb einer Anlage pachten, um dort zu gärtnern und Zier- oder Nutzpflanzen zu kultivieren.

MIETACKER

Ideal für alle, die das Gärtnern mal ausprobieren, aber nicht dauerhaft einen Kleingarten pachten möchten. In vielen Städten bieten stadtnahe Landwirte sogenannte Selbsternte- oder Krautgärten zur Selbstpflege an. Das heißt, hier kann man für eine Saison (Mai bis Oktober) eine Ackerparzelle mieten und dort eigenes Gemüse anbauen. Oft sind die Flächen schon teilweise mit Saat- und Pflanzgut bestückt und es bedarf nur noch der weiteren Pflege bis zur Ernte.

GUERRILLA GARDENING

Nicht unbedingt zum Nachahmen empfohlen, aber man kann sich an den grünen Ergebnissen durchaus erfreuen. Ursprünglich verstand man unter diesem Begriff eine Form des politischen Protests gegen bestimmte Tendenzen der Stadtentwicklung. Beim Guerilla Gardening pflanzen und säen Menschen überall in der Stadt Nutz- oder Zierpflanzen an Stellen, an denen das eigentlich



nicht geplant ist. Zum Beispiel auf Grünstreifen, Brachflächen oder Baumscheiben. Diese unkonventionelle Form der Begrünung befindet sich am Rande der Legalität. Da die Aktionen in der Regel aber friedlich verlaufen und zur Verschönerung des Stadtbildes beitragen, werden sie häufig von den Kommunen toleriert und sogar begrüßt.

WERTVOLLER BIOMÜLL: SO GEHT KOMPOSTIEREN

Ein weiterer Aspekt des Urban Gardening ist es, auch im städtischen Alltag einen ökologischen Lebensstil zu kultivieren. Das geht nicht nur, indem man Pflanzen und Gemüse selbst anbaut, sondern auch, indem man diese mit Biodünger aus eigener Herstellung versorgt.

In einem Komposthaufen kann man Bio- und Küchenabfälle entsorgen, wo sie Mikroorganismen und Würmern als Nahrung dienen. Die fleißigen Bodenlebewesen verwandeln den Abfall zu wertvollem Humus, also haus-eigenem Biodünger. Fast alle pflanzlichen Garten- und Küchenabfälle können in den Kompost gegeben werden, wenn sie nicht mit Schadstoffen belastet sind. Dazu zählen in der Regel Rasenschnitt, Äste, verwelkte Pflanzenteile, Gemüse- und Obstreste. Kaffee- und Teefilter sowie Eierschalen sind ebenfalls gut zum Kompostieren geeig-

net. Das klingt einfach, doch es gibt einiges zu beachten. Denn wer den Müll einfach nur draußen abstellt und vor sich hin schimmeln lässt, hat davon keinen Nutzen.

IM GARTEN: KOMPOSTHAUFEN

Wichtig ist der Standort. Ist er zu nass, kann es zum Faulen der Kompostmasse kommen. In der prallen Sonne trocknet die Masse aus. Ideal ist ein Platz im Halbschatten, am besten mit gutem Schutz vor Niederschlägen, zum Beispiel unter einem Laubbaum oder Strauch. Das Kompostieren geht schneller, wenn das Material zerkleinert wird, etwa mit einem Gartenhäcksler. Ein- bis zweimal im Jahr sollte die Masse aufgelockert und umgesetzt werden.

AUF DEM BALKON: WURMKISTE

Wer keinen Garten, dafür aber einen Balkon oder eine Dachterrasse besitzt, kann eine Wurmkomposte nutzen. Diese darf sogar in der Wohnung stehen. Sie brauchen dafür nur eine Kiste, die Sie mit Erde füllen, und lassen dort ein paar Kompostwürmer einziehen. Die gibt es im Internet bei sogenannten Wurmfarmen zu kaufen. Kompostierbare Küchenabfälle können Sie dann zerkleinern, etwas anfeuchten und in die Kiste legen. Die Würmer kümmern sich um eine geruchlose Kompostierung zu Biodünger.



GESCHWISTER: FAKTEN ZUM STAUNEN UND SCHMUNZELN

JEDES JAHR AM 10. APRIL IST DER INTERNATIONALE TAG DER GESCHWISTER. PASSEND DAZU HABEN WIR IHNEN DREI KURIOSE FAKTEN ÜBER GESCHWISTER ZUSAMMENGESTELLT. MIT DIESEM WISSEN KÖNNEN SIE AUF DER NÄCHSTEN FAMILIENFEIER GLÄNZEN!



ERSTGEBORENE SIND SCHLAUER

Zu diesem Ergebnis kamen Forschende verschiedener Universitäten in einer 2015 veröffentlichten Studie. So hatten bei den rund 20.000 untersuchten erwachsenen Geschwistern die Erstgeborenen tatsächlich im Schnitt einen minimal höheren Intelligenzquotienten (IQ). Die Vermutung: Ältere Geschwister nehmen ihren jüngeren Geschwistern gegenüber automatisch eine Alpha-Position ein, die sie dann nutzen, um den Jüngeren etwas beizubringen – wodurch sie selbst geistig offensichtlich auch profitieren.

ALPHA-1: FAMILIENSCHREIBUNG

Alpha-1 ist eine Erbkrankheit, die auf einen Gendefekt zurückgeht. Direkte Verwandte von Alpha-1-Patienten wissen oft nicht, ob sie selbst Träger des Gendefekts sind – also ob sie die Krankheit übertragen oder selbst daran erkranken können. Um diese Wissenslücke zu schließen, sollten sich Blutsverwandte von Alpha-1-Patienten testen lassen. Man spricht dann von einem Familienscreening. Es gibt mittlerweile Schnelltests, mit denen Ärzte einen Alpha-1-Antitrypsin-Mangel mit hoher Wahrscheinlichkeit ausschließen können. Neueste Entwicklung ist ein ärztlicher Test, bei dem mit einem Schwämmchen ein Wangenabstrich genommen wird. Die darin enthaltene DNA kann vor Ort auf 14 Varianten des für Alpha-1 verantwortlichen Gens analysiert werden.

JÜNGERE GESCHWISTER SIND RISIKOFREUDIGER

Sind jüngere Geschwister eher dazu bereit, Risiken einzugehen als ihre älteren Brüder und Schwestern? Dieser Frage gingen die beiden amerikanischen Psychologen Frank Sulloway und Richard Zweigenhaft an der Universität Berkeley in Kalifornien nach. 2010 kamen sie zu dem Ergebnis, dass jüngere Geschwister wesentlich häufiger riskante Sportarten betreiben und sich während des Sportelns risikofreudiger zeigen als die älteren Brüder und Schwestern.

GESCHWISTERSTREIT KANN GESUND SEIN

Bekommen Eltern mehrere Kinder, wünschen sie sich natürlich ein inniges Verhältnis der Geschwister untereinander. Gibt es statt Harmonie öfter auch mal Streitigkeiten, sorgen sich Eltern oft, etwas falsch gemacht zu haben. Doch betroffene Mütter und Väter können aufatmen: Milder Streit und leichte Rivalität unter Geschwistern können sich laut einer Studie der Universität Cambridge sogar positiv auf ihre Entwicklung auswirken. Durch das Streiten erlernen die Kinder Sozialkompetenzen, die sie im späteren Leben für gesunde Beziehungen benötigen.

ZUM
ABTRENNEN!

KOCHIDEEN FÜR DEN FRÜHLING

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

Zutaten für 4 Portionen:

150 kalte Butter	350 g grüner Spargel
150 g Mehl	150 g frische Morcheln
50 g Maismehl	150 g Hähnchenbrustinnenfilets
Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
2 Eier	Butter für die Form
250 g weißer Spargel	200 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Butter, beide Mehle, ½ TL Salz, 1 Ei und 1–2 EL Wasser zu einem glatten Mürbeteig verarbeiten und in Folie gewickelt für mind. 30 Min. in den Kühlschrank legen.
2. Die geschälten Spargelstangen in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken.
3. Morcheln waschen und abtropfen lassen. Hähnchenfleisch würfeln und im heißen Butterschmalz anbraten. Die Morcheln zufügen und ca. 5 Min. mitbraten.
4. Eine quadratische Springform (z.B. 24 cm x 24 cm) mit Butter einfetten. Den Teig ausrollen, in die Form legen und dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und 15 Min. im Ofen bei 200 °C vorbacken.
5. Crème fraîche mit dem übrigen Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Spargel, Hähnchenfleisch und Morcheln auf dem Boden verteilen, Guss darübergeben. 20 Min. bei 175 °C backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1280/306 kJ/kcal 9 g Eiweiß 22 g Fett 13 g Kohlenhydrate



QUICHE MIT SPARGEL UND FRISCHEN MORCHELN

TIPP:
Schmeckt auch
mit Austernpilzen
oder Kräuterseit-
lingen.

Bildnachweis: Picture Press

AUSGEWÄHLTE REZEPTE – EINFACH NACHKOCHEN

Zutaten für 4 Portionen:

120 g Mehl
 200 ml Milch
 Salz
 1 Bund Bärlauch
 3 Eier
 20 g Butter
 250 g Crème fraîche
 Pfeffer
 Abrieb 1 Biozitrone
 2 TL Zitronensaft
 120 g Räucherlachs

**Zubereitung:**

1. Mehl mit Milch und 1 Prise Salz glattrühren. Bärlauch fein hacken und mit den Eiern unterrühren. Aus dem Teig in jeweils 5 g Butter nacheinander 4 Crêpes backen und warm stellen.
2. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft verrühren. Die Crêpes mit der Crème fraîche und dem Lachs füllen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten**Nährwerte pro Portion:**

2173/519 kJ/kcal 17,2 g Eiweiß 37,9 g Fett 27 g Kohlenhydrate

Bildnachweis: Picture Press

?

AB WANN BIN ICH SAUERSTOFFPFLICHTIG?

BEI DER LETZTEN UNTERSUCHUNG HAT MEINE ÄRZTIN MIR GESAGT, DASS ICH IN NAHER ZUKUNFT SAUERSTOFFPFLICHTIG WERDEN KÖNNTE. WAS GENAU BEDEUTET DAS?

Astrid K., Duderstadt

!

Wenn die durch Alpha-1-Antitrypsin-Mangel geschädigte Lunge nicht mehr genug Sauerstoff aus der normalen Atemluft aufnehmen kann, sinkt die Sauerstoffkonzentration im Blut. Gleichzeitig nimmt die Konzentration von Kohlenstoffdioxid (CO₂) zu. Das kann sich sehr unterschiedlich bemerkbar machen: Man wird zum Beispiel müde und schlapp, kann sich nicht mehr so gut konzentrieren oder bekommt Kopfschmerzen. Langfristig kann der Sauerstoffmangel auch das Herz schädigen. Denn um das Defizit im Körper auszugleichen, verstärkt es seine Pumpleistung und kann langfristig geschwächt werden.

Hier kann eine Langzeit-Sauerstofftherapie (LTOT, englisch: long term oxygen therapy) helfen. Darunter versteht man die zusätzliche Versorgung mit Sauerstoff im Alltag, die täglich über einen Zeitraum von mindestens 16 Stunden erfolgen sollte. Der Sauerstoff wird über Schläuche zur Nase des Patienten geleitet, zur Versorgung stehen unterschiedliche stationäre oder mobile Geräte zur Verfügung.

Ob eine LTOT im Einzelfall notwendig ist, zeigen spezielle Untersuchungen. Laut medizinischer Leitlinien kann die Therapie erwogen werden, wenn andere Behandlungen ausgeschöpft sind und dennoch ein Sauerstoffmangel besteht. Eine schnelle und unkomplizierte Messung des Sauerstoffgehalts ist mit Pulsoxymetern möglich. Diese werden für einige Sekunden an einen Finger des Patienten geklemmt und geben dann einen Wert in Prozent an. Liegt dieser in einer stabilen Krankheitsphase und ohne körperliche Anstrengung unter oder bei 92 Prozent, so kann von einem chronischen Sauerstoffmangel ausgegangen werden (chronische Hypoxämie). In diesem Fall wird eine arterielle Blutgasanalyse empfohlen, wobei dem Patienten Blut abgenommen und dieses analysiert wird. Liegt der ermittelte Sauerstoffwert unter 55 mmHg oder unter 60 mmHg, während weitere Begleiterkrankungen vorliegen, sollte der Sauerstoffgehalt des Blutes mittels Langzeit-Sauerstofftherapie erhöht werden. Patienten, die eine solche Therapie benötigen, werden auch als sauerstoffpflichtig bezeichnet. Die Behandlung kann ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern und ihre Lebenserwartung erhöhen.



IM PORTRÄT

DIE SELBSTHILFEGRUPPE BERLIN-BRANDENBURG STELLT SICH VOR

ALPHA-1-PATIENTEN EINE PLATTFORM BIETEN, ÜBER DIE KRANKHEIT INFORMIEREN UND DEN AUSTAUSCH UNTEREINANDER FÖRDERN – DAS IST DAS ZIEL DER SELBSTHILFEGRUPPE BERLIN-BRANDENBURG. WIR HABEN IHRE STELLVERTRETENDE LEITERIN PETRA NETZEL ZU EINEM INTERVIEW GEBETEN.



Fotonachweis: privat

WANN WURDE DIE GRUPPE GEGRÜNDET?

Die Gruppe besteht schon sehr lange. Herr Rainer Bennis, ein ehemaliges Mitglied im Verein Alpha1 Deutschland und selbst Alpha-1-Patient, hatte diese Gruppe ins Leben gerufen.

WIE VIELE MITGLIEDER HAT SIE HEUTE?

Insgesamt haben wir in Berlin-Brandenburg derzeit rund 73 Mitglieder im Verein Alpha1 Deutschland. Von ihnen besucht ungefähr ein Drittel regelmäßig unsere Selbsthilfegruppe.

WELCHE AUFGABE MÖCHTE DIE GRUPPE ERFÜLLEN?

Wir möchten anderen Betroffenen eine Plattform bieten, bei der sie bei Fragen und Problemen Unterstützung finden. Im Fokus steht dabei natürlich der gemeinsame Austausch über verschiedenste Themen rund um die

Erkrankung. Da geht es dann unter anderem um die Anwendung von Sauerstoff- und Inhaliergeräten, um Erfahrungen mit Ärzten oder Reha-Maßnahmen oder um Urlaubsreisen mit dem Sauerstoffgerät.

WELCHE AKTIVITÄTEN FINDEN STATT, REGELMÄSSIG ODER ALS BESONDERE HIGHLIGHTS?

Vor dem Pandemieausbruch trafen wir uns mit der Gruppe vier Mal pro Jahr im Landgasthof Marzahn, jetzt neu in einer Gaststätte in Teltow, im Ortsteil Ruhlsdorf. Unsere Aktivitäten vor Ort beinhalten die Weitergabe von Informationen, die aus unserem Alpha-1-Verein selbst kommen, manchmal auch organisierte Vorträge zu unterschiedlichen Themen. Es werden persönliche Gespräche geführt und alltägliche Fragen rund um z.B. Urlaub, Schwerbehinderungsanträge usw. gestellt und beantwortet. Wir informieren über Termine sowie

Themen, die den jährlichen Informationstag von Alpha1 Deutschland sowie zahlreiche Veranstaltungen zum Thema Lungenkrankheiten betreffen. Dazu gehören zum Beispiel auch die Regionaltage, die mit der Unterstützung von AlphaCare stattfinden und bei denen wir uns vorab gerne mit Themenwünschen einbringen.

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

Die Informationstage von Alpha1 Deutschland. Sie bieten uns Betroffenen viele Möglichkeiten, aktuelle Informationen rund um die Erkrankung einzuholen und Vorträge zu unterschiedlichen Schwerpunkten zu besuchen. Besonders eindrucksvoll ist dabei immer wieder eine spezielle Veranstaltung der Universität Aachen: Im Rahmen ihrer „Leberstudie“ bieten die Forscher allen Besuchern seit Jahren die Möglichkeit, kostenlos ihre Leber untersuchen zu lassen.

WAS BEDEUTET IHNEN PERSÖNLICH DIE GRUPPE?

Ich schätze ganz besonders den Austausch mit anderen Betroffenen, die Gemeinschaft und das Vertrauen, das sich zwischen den Mitgliedern mit der Zeit immer mehr aufbaut. Gemeinsam mit unserem Gruppenleiter Peter Hübner unseren Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite

zu stehen, sodass sich kein Gruppenmitglied alleingelassen fühlt und immer ein Ansprechpartner vorhanden ist, das bedeutet mir viel.

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

Während der „Corona-Zeit“ finden die Treffen nicht vor Ort statt, sondern virtuell. Wie schon in unseren SHG-Berichten mitgeteilt, haben nicht alle Mitglieder die Möglichkeit, an virtuellen Treffen teilzunehmen. Deshalb haben wir eine WhatsApp-Gruppe gebildet, die gut funktioniert und in der Informationen zügig verteilt werden. Wir freuen uns auch über schöne Urlaubsbilder, zaubern diese uns doch ein Lächeln ins Gesicht. Weitere Pläne für die Zukunft sind noch nicht vorhanden, fangen wir doch jetzt erst wieder an, uns vor Ort zu treffen. Die „Corona-Zeit“ ist noch nicht zu Ende!*

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

Schön wäre es, wenn wir noch mehr digitales Anschauungsmaterial zum Thema Lunge oder zu anderen Gesundheitsthemen anbieten könnten, zum Beispiel in Form von Vorführungen.

WIE KÖNNEN INTERESSIERTE MIT IHNEN KONTAKT AUFNEHMEN?

Auf der Homepage von Alpha1 Deutschland (www.alpha1-deutschland.org) gibt es in der Rubrik „Über uns“ eine Liste der Selbsthilfegruppen. Dort finden sich auch unsere Kontaktdaten, über die Interessierte gerne mit uns in Verbindung treten können:

E-Mail: SHG.Berlin-Brandenburg@alpha1-deutschland.org
Telefon: 03328 444 6164

Übrigens: Berichte der SHG Berlin-Brandenburg finden Sie unter <https://www.alpha1-deutschland.org/sgh-berlin-brandenburg>

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

WARUM WIR DIESE JAHRESZEIT SO LIEBEN

ENDLICH IST DER FRÜHLING DA UND LÄSST DIE NATUR ERBLÜHEN. AUCH FÜR UNS IN DER ALPHA-PAUSE-REDAKTION GIBT ES EINIGE DINGE, ÜBER DIE WIR UNS JETZT GANZ BESONDERS FREUEN. WELCHE DAS SIND, HABEN WIR FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT.

BLÜTENZAUBER: EIN FEST FÜR (FAST) ALLE SINNE

Im Frühling erwacht die Natur und verzaubert uns mit ihrer Farbenpracht. Es sprießen Krokusse, Narzissen und Perlhyazinthen. Vom Blütenzauber werden gleich mehrere Sinne angesprochen: Wir sehen die prächtigen Farben, riechen den wunderbaren Duft. Das Pflücken und Zusammenstecken von bunten Sträußen spricht unseren Tastsinn an. Den Frühling können wir sogar schmecken, zum Beispiel, wenn wir zu essbaren Blüten greifen, die es jetzt wieder im Handel zu kaufen gibt. Nur ein Sinnesorgan fehlt noch, das kommt aber schon im nächsten Punkt.

DEN FRÜHLING KANN MAN HÖREN

Im Frühling wird es draußen nicht nur bunter, sondern auch lauter. Bienen fliegen summend von Blume zu Blume, und unter anderem stimmen Amsel, Drossel, Fink und Star ihren Gesang an. Das ist für uns der denkbar beste Hintergrundsound, um die Seele baumeln zu lassen. Übrigens: Auf der Website www.vogeldesjahres.de können Sie jedes Jahr abstimmen, welcher Vogel zum „Vogel des Jahres“ gekürt wird. Dabei handelt es sich um eine Gemeinschaftsaktion vom Naturschutzbund

Deutschland (NABU) und dessen Partnerorganisation Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. (LBV). Im Jahr 2022 ist der Wiedehopf stolzer Träger dieser besonderen Auszeichnung. Sein langer Schnabel und die orangefarbenen Scheitelfedern machen ihn zum echten Hingucker. Nicht nur das, der Wiedehopf hatte dank NABU sogar seinen eigenen Wahlslogan: „Gift ist keine Lösung.“ Denn der Wärme liebende Zugvogel benötigt halb offene bis offene insektenreiche Landschaften – und viele Insekten gibt es eben nur ohne den Einsatz von Pestiziden.

HALLO SONNE, SCHÖN, DICH ZU SEHEN!

Auch wenn sie im Winter nicht ganz verschwunden war, so haben wir sie doch sehr vermisst: die Sonne. Wir freuen uns, dass sie sich nun endlich wieder öfter und länger zeigt. So ist die Anzahl an Sonnenstunden im Frühling deutlich höher als in den Wintermonaten. Während die Sonne nach Angaben des deutschen Online-Statistik-Portals Statista hierzulande im Dezember 2020 durchschnittlich 35 Stunden schien, waren es im März 2021 ganze 144, im April 185 Stunden. Hoffen wir also auf einen sonnigen Frühling 2022.

AB NACH DRAUSSEN!

Zwar sind die Temperaturen noch alles andere als sommerlich, dennoch locken uns die Sonnenstrahlen jetzt vermehrt nach draußen und laden (bei entsprechend warmer Kleidung) zum Verweilen ein. Wir freuen uns auf Spaziergänge durch die Natur, auf Bummeln in der Fußgängerzone und auf Frühlingsnachmittage, bei denen wir das ein oder andere Heißgetränk im Außenbereich eines Cafés genießen können. Und je nach Wetter möchten wir auch mit dem ersten Eisbecher des Jahres nicht erst bis zum Sommer warten.

DAS AUFSTEHEN FÄLLT LEICHTER

Zugegeben, die wenigsten springen am frühen Morgen direkt freudig auf und starten mit bester Laune in den Tag. Aber: Die dunklen Wintertage, an denen es erst lange nach dem ersten morgendlichen Kaffee oder Tee hell wird, sind nun vorbei. Es wird wieder früher hell, wir fühlen uns ausgeruhter und wacher. Im Frühling stehen die Chancen außerdem sehr gut, dass wir zusätzlich zum Schyllen des Weckers von Sonnenlicht und Vogelgezwitscher geweckt werden.



LESEPASS IM FRÜHLING

FRÜHLINGSGEFÜHLE PUR



Zwei Menschen, ein Schicksal

Minnie und Quinn wurden am Silvesterabend kurz nach Mitternacht im selben Londoner Krankenhaus geboren. Als sie sich an ihrem gemeinsamen 30. Geburtstag durch einen Zufall kennenlernen, weiß Minnie, dass Quinn die für sie bestimmte Portion Glück einfach gestohlen hat: Im Leben des gut aussehenden, charmanten Unternehmers läuft alles glatt, während sie kurz davor ist, ihre Wohnung und den geliebten Job als Köchin zu verlieren. Doch warum lässt jede Begegnung Minnies Herz ein bisschen schneller schlagen?

„Unsere Zeit ist immer“ von **Sophie Cousens**, Penguin Verlag, 11,00 €



Wenn Gefühle ins Spiel kommen

Olivia lebt für Hip-Hop und arbeitet hart daran, als Bühnentänzerin Fuß zu fassen – auch wenn ihre Eltern sie lieber beim Jurastudium sehen würden. Als sie einen Job bei einer Konzert-Tour ergattert, scheint das der ersehnte Durchbruch zu sein. Doch der Choreograf ist ausgerechnet Dax, der nach einem Unfall seine eigene Karriere als Tänzer beenden musste und Olivias Kumpel Austin die Schuld daran gibt. Bald wird deutlich, dass dabei nicht nur die Geschehnisse aus der Vergangenheit eine Rolle spielen, sondern auch aufkeimende Gefühle.

„Step into my Heart“ von **Maren Vivien Haase**, Blanvalet, 13,00 €

KRIMIS UND THRILLER



Vertrauen Sie Ihrem Nachbarn?

Mikael ist mit seiner Familie in ein kleines Dorf in Südschweden gezogen, um einen Neuanfang zu wagen. Die Nachbarn sind ausgesprochen reizend, doch die heile Vorstadtidylle trügt: Jeder verbirgt dunkle Geheimnisse, heimliche Sehnsüchte und sogar kriminelle Schandtaten. Dann ereignet sich ein schrecklicher Unfall. Mikael's Frau wird von einem Auto angefahren und ringt mit dem Tod. Sein Verdacht erhärtet sich: Es war kein Unglück, sondern eine vorsätzliche Tat.

„Die Bosheit“ von **Mattias Edvardsson**, Limes, 16,00 €



Brudermord?

Der Lehrer Steiner hat einen Turm bauen lassen. Angeblich für Vermessungszwecke. Doch im Wirtshaus erzählen sie sich, er beabsichtige, seine Frau dort hinunterzuwerfen. Aber dann liegt er selber unten, mit zerschmettertem Schädel und leeren Augen. Wer hat seinen perfiden Plan für sich missbraucht? Und wer erbt jetzt den Hof, den der Lehrer nie haben wollte? Seine Frau? Oder der ungeliebte Bruder, dessen Name voreilig ins Kriegerdenkmal gemeißelt worden war? Doch er kehrte zurück, und statt seines Lebens hat er nur einen Arm im Krieg verloren – und jegliche Menschlichkeit.

„Talberg“ von **Max Korn**, Heyne, 15,00 €

SACHBÜCHER



Fasten ohne Hungern!

Fastenkuren gibt es inzwischen in unzähligen Varianten. Genauso effektiv, aber einfacher durchzuhalten ist das sogenannte Scheinfasten. Dabei wird dem Organismus strenges Fasten nur vorgetäuscht. Fitnesskone Barbara Becker und Ernährungswissenschaftlerin Franca Mangiameli erklären, wie sich das mit frischen Lebensmitteln durchführen lässt. Das Konzept ist genau das Richtige für Feinschmecker, die auch beim Fasten nicht auf den Genuss von leckeren Speisen verzichten wollen.

„Five Days Only – Die Revolution des Fastens“ von **Barbara Becker und Franca Mangiameli**, YES Verlag, 22,00 €



Das Gespräch suchen – und aushalten

Lebhafte Diskussionen machen Spaß und erweitern den eigenen Horizont. Dennoch gilt es dabei auch andere Meinungen zuzulassen und vielleicht sogar davon zu profitieren. Karoline M. Preisler stellt sich der Frage, wie das gelingen kann, und plädiert als leidenschaftliche Demokratin dafür, neue Werkzeuge und Begegnungsorte für den nötigen Dialog über diverse Streitthemen zu schaffen.

„Demokratie aushalten“ von **Karoline M. Preisler**, Hirzel Verlag, 18,00 €

NACHHALTIGE HAUSHALTSHELPER

PUTZMITTEL SELBST MACHEN

EIN SPRITZER, EINMAL NACHWISCHEN UND SCHON IST DIE WOHNUNG BLITZEBLANK. UND FÜR JEDE ART VON FLECK GIBT ES EIN EIGENES MITTEL, DAMIT DIE WÄSCHE WIEDER STRAHLT. ALLERDINGS SIND VIELE REINIGUNGSPRODUKTE AUS DEM HANDEL ALLES ANDERE ALS GUT FÜR DIE UMWELT. DAS GEHT AUCH NACHHALTIGER. MIT UNSERER ETWAS ANDEREN REZEPTSAMMLUNG KÖNNEN SIE IHR EIGENES REINIGUNGSMITTEL HERSTELLEN. DAS BESTE: DIE ZUTATEN DAFÜR SIND GANZ EINFACH ZU BEKOMMEN – WENN SIE SIE NICHT SOGAR SCHON IM VORRATSSCHRANK HABEN.



ALLZWECKREINIGER

Das brauchen Sie:

- 1 EL fein geraspelte Kernseife
- 500 ml warmes Wasser
- 1 EL Natron
- 1 TL Zitronensaft
- Für den Duft: einige Tropfen ätherisches Öl nach Belieben (z. B. Zitrone oder Orange)
- Zum Abfüllen: Sprühflasche oder anderer Behälter

So wird's gemacht:

Die Kernseife unter Rühren im warmen Wasser auflösen, in den gewünschten Behälter füllen. Natron und Zitronensaft dazugeben, Behälter verschließen und gut schütteln. Der Reiniger ist für sämtliche Oberflächen geeignet.

Extra-Tipp: Die benötigte Menge Natron ist abhängig vom Härtegrad des Wassers, muss also eventuell angepasst werden. Das Rezept geht von einer durchschnittlichen Wasserhärte aus. Je härter das Wasser, desto mehr Natron wird benötigt.

ESSIGREINIGER

Das brauchen Sie:

- 500 ml Tafelessig
- 250 ml Wasser
- Für den Duft: einige Tropfen ätherisches Öl nach Belieben (z. B. Lavendel oder Teebaumöl)
- Zum Abfüllen: Sprühflasche oder anderer Behälter

So wird's gemacht:

Zutaten in den gewünschten Behälter füllen, verschließen und gut schütteln. Der Essigreiniger ist ein effektiver Kalklöser.

Vorsicht: Nicht oder nur sehr sparsam auf Silikonfugen verwenden.



WC-REINIGER

Das brauchen Sie:

- 600 ml Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Zitronensäure
- 1 Schuss Spülmittel
- Für den Duft: 8 Tropfen Zitronenöl
- Zum Abfüllen: leere Flasche WC-Reiniger

So wird's gemacht:

500 ml Wasser in einen Topf gießen und die Speisestärke einrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen, bis eine milchige, zähe Masse entsteht. In einem zweiten Topf 100 ml Wasser aufkochen und gut abkühlen lassen. Die Zitronensäure ins abgekühlte Wasser einrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Danach das Spülmittel und Zitronenöl hinzufügen und mischen. Wasser-Stärke-Mischung gut mit der Zitronenmischung vermengen und abfüllen.

ZITRUSREINIGER

Das brauchen Sie:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Zitronensäure (Pulver erhältlich im Drogeriemarkt)
- 1 TL Spülmittel oder Flüssigseife
- Für den Duft: einige Tropfen ätherisches Öl nach Belieben
- Zum Abfüllen: Sprühflasche

So wird's gemacht:

Wasser in die Flasche füllen und Zitronensäure dazugeben. Verschließen und so lange schütteln, bis die Zitronensäure vollständig aufgelöst ist. Flüssigseife und ätherisches Öl dazugeben und gut schütteln. Der Zitrusreiniger ist effektiv gegen Kalk, riecht aber weniger streng als der Essigreiniger.

VOLLWASCHMITTEL AUS WASCHSODA

Das brauchen Sie:

- 40 g Waschsoda (erhältlich in gut sortierten Supermärkten oder im Drogeriemarkt)
- 30 g fein geraspelte Kernseife
- 2 l Wasser
- 4 EL Zitronensäure
- Für den Duft: einige Tropfen ätherisches Öl nach Belieben
- Zum Abfüllen: Flasche oder Schraubglas

So wird's gemacht:

Waschsoda und Kernseife in einen Topf geben. Wasser aufkochen und darübergießen. Das Gemisch so lange kräftig durchrühren, bis sich alle Bestandteile aufgelöst haben, und anschließend abkühlen lassen. Zitronensäure und ätherische Öle hinzugeben und Waschmittel abfüllen. Für eine Wäscheladung mit durchschnittlicher Waschttemperaturen von 40 °C reicht eine Dosierung von ca. 150 bis 200 ml aus. Das Waschmittel kann für farbige Wäsche verwendet werden. Für strahlend weiße Wäsche können Sie noch 1 TL Natron hinzugeben. Es wirkt leicht bleichend.

SUDOKU

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

KREUZWORT-RÄTSEL

in Fett gebackenes Hefeteiggebäck	zarte, anmutige Märchengestalt	Baumwollhemd (engl.)	Sinnesorgan	Nährgerät	Fischfett	Apfelsine	niederl. Fayencenstadt	Getreidespeicher	moderne Musikrichtung (Kzw.)	übertriebene Spar-samkeit
fasanenartiger Vogel			8		Abendkleid			Strudelwirkung		
	5	kleines Lasttier	Funkortung			10	Skilanglauf: Bahn, Spur			2
Fleck; Zeichen				Sache, Gegenstand	kleine Schüssel			edle Blume		Stück vom Ganzen
Reittier		6			Hart-schalenfrucht		starr-köpfiger Widerstand			11
stärken, beständig machen	Speisen-zubereiter		Erweite-rung von etwas Vor-handenem	bewusst falsche Aussage				weib-licher Keim	Zeichen-tinte	Eskorte
				Ver-fügung	früher, ehemalg		4			
Beschul-digung	eine Zahl		akust. Auto-signal-gerät	Übrig-geblie-benes		frühere Münze	Nacht-vogel			
Schulter					persönl. Fürwort (erste Person)	Lebens-hauch		großes Gewäs-ser		getrock-netes Gras
	7			regsam und wendig			im Flug singender Boden-brüter			
nach vorn treiben-de Kraft	Gebirgs-übergang		1		Stadt an der Aller (Nieder-sachsen)			Ausruf d. Freude, Lustig-keit		9
anhäng-lich, loyal				in hohem Maße		wieder				3

- 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

K	S	O	T	D	P									
R	E	B	H	U	N	R	O	B	E	S	O	G		
M	A	L	I	R	A	D	A	R	L	O	I	P	E	
F	E	R	D	N	A	P	F	L	I					
F	E	S	T	I	G	E	N	L	U	E	G	E		
A	N	K	L	A	G	E	S	E	I	N	S	T	I	G
A	C	H	S	E	L	A	T	E	M	S	L			
S	C	H	U	B	A	G	I	L	L	E	R	C	H	E
H	P	A	S	S	C	E	L	L	E	H	E	I		
T	R	E	U	S	E	H	R	E	R	N	E	I		

LÖSUNG RÄTSEL



5 JAHRE ALPHA CARE –
ZUM WOHLER DER PATIENTEN

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



GRIFOLS

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