MEINE

ALPHA-PAUSE

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

VOLLE FAHRT ZUR ERHOLUNG!

04 /// IM FOKUS
Reisen auf vier Rädern

06 /// IM FOKUS
Auf nach Dänemark!

10 /// WOHLFÜHLEN
Gut schlafen – trotz Hitze

18 /// ZEIT FÜR MICH
Videotelefonie: digitales Wiedersehen

GRIFOLS

HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Leserin, lieber Leser,

kaum zu glauben, wie die Zeit vergeht! Wir begrüßen Sie nun schon zur siebten Sommerausgabe der Alpha-Pause. Auch in diesem Jahr möchten wir Ihnen die sonnigen Monate verschönern und haben Ihnen ein buntes Themenpaket geschnürt.

Die Gedanken an den Sommer sind für viele untrennbar mit der Sehnsucht nach Urlaub verknüpft. Deshalb widmen wir uns diesem Fokusthema ab Seite 4. Wie ist es mit Ihnen? Haben Sie schon Pläne für den Sommer oder Herbst? Falls nicht, können wir Sie vielleicht inspirieren – zu einer Tour mit dem Auto durch Europa. Denn eine Reise auf vier Rädern ist eine gute Möglichkeit, auch spontan seine Siebensachen einzupacken, in die (nahe) Ferne aufzubrechen und dabei flexibel zu bleiben. Damit Sie optimal vorbereitet losfahren können, lesen Sie in dieser Ausgabe, welche Aspekte Sie bei Reisen innerhalb Europas beachten müssen, wenn Sie eine Substitutionstherapie erhalten.

Wie wäre es beispielsweise mit einem Trip nach Dänemark? Mit elf nationalen Radfahrrouten und abwechslungsreichen Wanderwegen laden unsere nordischen Nachbarn zu einer erholsamen Auszeit in der Natur ein. Wie es ist, in Dänemark als Alpha-1-Patient zu leben, erzählt uns Claus Astradsson, Leiter der Selbsthilfegruppe Dänemark, auf Seite 16.

In der Rubrik „Wohlfühlen“ auf den Seiten 10 und 11 verraten wir Ihnen, wie Sie trotz Hitze eine erholsame Nachtruhe finden können. „Zeit für mich“ heißt auch, wertvolle Zeit mit anderen zu verbringen. Mithilfe der Videotelefonie können wir in Zeiten von Social Distancing mit unseren Lieben in Kontakt bleiben. Gut zu wissen: Auch mit den AlphaCare Coaches ist ein Austausch per Videotelefonie möglich.

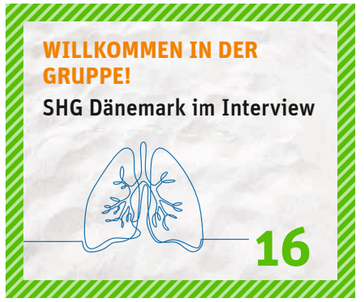
Unsere Wissensfrage ist ebenfalls wieder mit dabei: Wussten Sie eigentlich, dass sich Familienangehörige von Alpha-1-Patienten auf die Krankheit testen lassen sollten? Mehr Infos zur Vererbung der Erkrankung und zur dazugehörigen Testung erhalten Sie auf Seite 12.

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Sommerausgabe und eine wunderschöne Zeit!

Herzliche Grüße
Ihr AlphaCare Serviceteam

INHALT



URLAUB MIT DEM AUTO

Reisen auf vier Rädern

OB REISEN MIT DEM FLUGZEUG ODER KREUZFAHRTSCHIFF IM SOMMER 2021 PROBLEMLOS MÖGLICH SIND, IST DURCH DIE DYNAMISCHE ENTWICKLUNG DER CORONA-PANDEMIE NOCH UNGEWISS. WIE WÄRE ES STATTDESSEN MIT EINER AUTOTOUR INNERHALB EUROPAS, ZUM BEISPIEL DURCH DAS SCHÖNE DÄNEMARK? LESEN SIE HIER, WAS ES DABEI ZU BEACHTEN GILT. EINEN REISEBERICHT ZUM EINSTIMMEN FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN.

FREIHEIT UND FLEXIBILITÄT

Wer sich für eine Reise mit dem Auto entscheidet, kann eine Fülle von Vorteilen genießen: Beinfreiheit statt zu enger Sitzreihen im Flugzeug, mitgebrachte Snacks, so viel man möchte, und der eigene Urlaubssoundtrack zum Mitsingen. Außerdem geht doch nichts über die Flexibilität, zwischendurch einfach irgendwo anhalten und die Aussicht genießen zu können – und das, so lange man möchte.

THERAPIEPLANUNG AUF REISEN

Ebenso wie Sie Ihre Reiseroute sorgfältig planen, sollten Sie vor Antritt Ihrer Auszeit mit Ihrem Lungenfacharzt besprechen, wie Sie Urlaub und Therapie vereinbaren können. Markieren Sie auf Ihrer Route, wo Sie Krankenhäuser, Arztpraxen, Apotheken oder Ansprechpartner für Menschen mit einer Lungenerkrankung finden können. Planen Sie für Ihre Vorbereitung ausreichend Zeit ein und beginnen Sie damit idealerweise mindestens acht Wochen vor Reisebeginn.

WAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE?

- Notfall-Set mit den wichtigsten Medikamenten (z. B. zur Behandlung von Infektionen, Schmerzen, Durchfall)
- Notfall-Ausweis
- Sauerstoffpass und Impfpass
- Telefonliste mit notwendigen Adressen am Urlaubsziel und zu Hause (u. a. Ärzte, Angehörige, Krankenhaus)
- Mund-Nasen-Schutz (FFP2- oder OP-Maske)

Eine ausführliche Checkliste zum Download finden Sie hier:
www.alpha1-deutschland.org/download/reisen-mit-alpha-1-checkliste-checkliste

Checkliste

SUBSTITUTIONSTHERAPIE IM EU-AUSLAND

Wenn Sie eine Substitutionstherapie erhalten, gibt es einiges zu beachten und zu organisieren. Die folgende Checkliste gibt Ihnen einen Überblick. Die genannten Informationen beziehen sich auf Reisen in Länder der Europäischen Union. Für Reisen ins außereuropäische Ausland gelten eventuell andere Bestimmungen. Informieren Sie sich vor geplanten Reisen außerhalb der EU in Ihrem Reiseland oder erkundigen Sie sich bei den AlphaCare Coaches nach Unterstützungsmöglichkeiten.

- ○ **MEDIKAMENT ORGANISIEREN**
  Planen Sie, die Infusion im Ausland zu erhalten, müssen Sie das dafür benötigte Medikament selbst mitführen. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über Ihre Reisepläne, damit Sie eine ausreichende Menge an Medikament und Infusionsbestecken für die Reise zur Verfügung gestellt bekommen.

- ○ **MEDIKAMENT UND ÄRZTLICHES SCHREIBEN MITNEHMEN**
  Wenn Sie per Auto durch die EU reisen, ist die Einreise mit dem Medikament in der Regel kein Problem. Lassen Sie sich trotzdem ein ärztliches Schreiben ausstellen, auf dem vermerkt ist, dass bei Ihnen Alpha-1 diagnostiziert wurde, dass Sie das Medikament mitführen müssen und in welcher Dosis es Ihnen verabreicht werden muss.

- ○ **KOSTENÜBERNAHME IM URLAUBSLAND KLÄREN**
  Werden die Kosten für die Substitutionstherapie in einem EU-Land für Einheimische von den Krankenkassen übernommen, gilt die Kostenübernahme auch für Reisende aus Deutschland. Sie müssen dann vor Ort nur Ihre Krankenkassenkarte vorlegen. Klären Sie vor Reisebeginn, ob eine solche Kostenübernahme in Ihrem Urlaubsland gegeben ist. Das ist zum Beispiel in Dänemark der Fall. Gibt es die Möglichkeit nicht, fragen Sie bezüglich der Kosten direkt bei Ihrer Krankenkasse nach. Wenn Sie privat versichert sind, wenden Sie sich an Ihren Anbieter.

- ○ **WO ERHALTE ICH UNTERWEGS MEINE INFUSION(EN)?**
  Informieren Sie sich, wo Ihnen auf Ihrer Reiseroute Infusionen verabreicht werden können, denn die Substitutionstherapie ist nicht an jedem Ort ohne Weiteres möglich. Planen Sie auch hier mit ausreichend Vorlauf, denn eventuell müssen Sie vorab schon Termine vereinbaren.

ALPHACARE HILFT!

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 es 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 fahren.

EXTRA-TIPP:
Weitere Informationen erhalten Sie auch von der Nationalen Kontaktstelle für die grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung. Hier gibt es Antworten auf Fragen zum Thema Reisen mit chronischen Erkrankungen.

Internet: www.eu-patienten.de
Telefon: +49 228 9530-800
E-Mail: info@eu-patienten.de

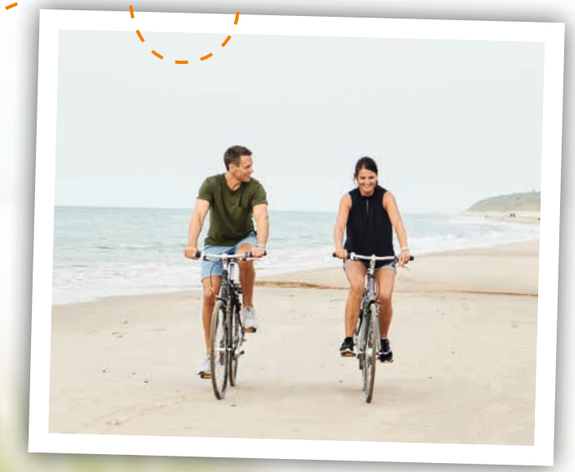
DÄNEMARK

Bernsteinsuche an langen Stränden

URLAUB IN DÄNEMARK – DAS HEISST ENTSPANNEN UND DIE SEELE BAUMELN LASSEN. VORTEIL FÜR LUNGENPATIENTEN: DURCH DAS GUT AUSGEBAUTE AUTOBAHNSYSTEM UND DIE AUTOFÄHREN IST UNSER NÖRDLICHER NACHBAR IDEAL FÜR DEN INDIVIDUELL GESTALTBAREN URLAUB MIT DEM PKW GEEIGNET.

Angesichts langer Küstenlinien gibt es beste Möglichkeiten, wenig besuchte Strände zu finden, die auch gut mit dem Auto zu erreichen sind. Ein Manko sind lediglich die deutlich höheren Spritpreise als in Deutschland. Tipp: Auf deutscher Seite noch schnell volltanken …

Vor dem Start sollten sich Urlauber über die jeweilige Corona-Situation und mögliche Einschränkungen sowie Regeln vor Ort informieren. Möglich ist dies zum Beispiel beim Auswärtigen Amt oder online unter **www.visitdenmark.de.**



Bildnachweis: © Robin Skjoldborg

URLAUBS-TIPPS FÜR DÄNEMARK

Hier ist für jeden was dabei!

FÜR LEIDENSCHAFTLICHE RADLER

Dänemark verfügt über mehr als 10.000 Kilometer Radwege. Es gibt elf nationale Routen, die alle Landesteile von Süden nach Norden und von Osten nach Westen miteinander verbinden. Darunter auch besonders gekennzeichnete Routen wie den Ostseeküstenradweg. Vorteil: kaum Steigungen, gute Infrastruktur und die oft tolle Aussicht aufs Meer. Wer nicht die Kondition hat, diverse Kilometer am Stück zu strampeln, kann sich auch aufs Elektrofahrrad setzen.

Unser Tipp: Abschnitte der Strecke Gedser–Helsingør (290 km). Der dänische Teil des internationalen Radwegs von Berlin nach Kopenhagen führt entlang der Ostseeküste. Man kommt auch an Burgen, Schlössern und alten Herrensitzen vorbei. Die Häfen der Städte Gedser und Rostock verbindet eine Autofähre.

FÜR KUNSTINTERESSIERTE

Das wohl bedeutendste Museum für moderne und zeitgenössische Kunst in Dänemark ist das Louisiana Museum of Modern Art. Es liegt malerisch an einem Hang am Ufer des Öresund in Humlebæk, etwa 35 Kilometer von Kopenhagen entfernt. Zum Museum gehört auch ein Skulpturenpark. Mehr dazu hier:
https://louisiana.dk/en/

FÜR WANDERFREUNDE

Das Königreich Dänemark bietet abwechslungsreiche Wanderwege für jeden Geschmack mit vielen interessanten Abschnitten. Die Wege sind markiert. Achten Sie auf weiße Zahlen auf blauem Hintergrund. Beispiele gefällig?

- Wandern auf dem Gendarmenpfad – von Padborg bis nach Høruphav (eine Länge von insgesamt ca. 74 Kilometer)
  - Der Weg führt entlang der deutsch-dänischen Grenze immer nah an der Küste.
  - Wandern Sie entlang der dänischen Seite der Flensburger Förde.
  - Historische Denkmäler und viele Aussichtspunkte säumen die Route.
- Wandern auf Bornholm, Dänemarks östlichster Insel – der Küstenwanderweg Bornholm (ca. 120 km) mit gut ausgebauten Wald-, Strand- und Klippenwegen.
  - Die malerische Insel Bornholm kann einmal direkt umrundet werden.
  - Raue Klippenformationen, weiche Sandstrände und Fischerdörfer warten darauf, entdeckt zu werden.
  - Es gibt diverse Übernachtungsmöglichkeiten.

- Wandern an Roskilde-Fjord und Isefjord – der Fjordweg (ca. 275 km)
  - Auf der Insel Seeland führt die Route durch Wälder, über Hügel und durch Küstenlandschaften.
  - Auf dem Weg liegen Städte wie Roskilde und Frederikssund.
  - Kulturfreunde erfreuen sich an Museen, Kirchen und Bauernhäusern.

Eine gute Quelle zum Thema ist die Seite **www.daenemark.de/wanderwege**

Fragen Sie in den örtlichen Touristenbüros am besten auch nach Streckenkarten.

FÜR BERNSTEINSUCHER

Selbst nach dem viele Millionen Jahre alten „Gold der Ostsee“ suchen und fündig werden: An einigen dänischen Stränden ist das mit guten Erfolgsaussichten möglich. Erfahrene Sammler machen sich schon früh am Morgen auf die Suche. Aber Vorsicht, was im Morgenlicht verführerisch bernsteinfarben schimmert, kann auch eine spitze Glasscherbe sein. Aber wo sucht man am besten – und wie erkennt man Bernstein? Die Seite **www.daenemark.de/bernstein-erkennen/** gibt Tipps.

Gute Aussichten auf Funde hat man an den Stränden von Rømø und Fanø oder der Kommune Blåvand.
Wer kein Finderglück hat: In vielen Orten Dänemarks gibt es mindestens einen Laden, der Andenken aus Bernstein verkauft.

Auf den Spuren der Wikinger

Dänemark pflegt seine Natur sowie sein historisches Erbe und zeigt es gerne. Das Land hat fünf kulturelle und zwei Natur-Welterbestätten (ohne die Stätten im zu Dänemark gehörenden Grönland).

KATHEDRALE VON ROSKILDE

Die Kathedrale in der Stadt Roskilde auf der Insel Seeland dient seit dem 15. Jahrhundert als Grabkirche für das dänische Königshaus. Neben der historischen Bedeutung ist die gotische Kathedrale besonders für ihre prächtige Architektur bekannt. Ein Besuch lohnt sich also!

JELLING-MONUMENTE

Im beschaulichen Jelling finden sich zwei zehn Meter hohe Grabhügel aus der Zeit des Wikingerkönigs Harald Blauzahn (10. Jahrhundert) und eine Kirche. Ein im Auftrag des Königs dort errichteter Runenstein gilt als der „Taufschein“ Dänemarks. Im Erlebniszentrum „Kongernes Jelling“ erfährt man mehr vom Leben der Wikinger.

SCHLOSS KRONBORG BEI HELSINGØR

Schloss Kronborg, dessen Grundstein im Jahr 1420 gelegt wurde, bewacht die Meerenge zwischen Schweden und Dänemark. Es diente als königliche Residenz und gehört zu den schönsten Schlössern der Renaissance. Spätestens seit Shakespeares Tragödie „Hamlet“, deren Handlung in Helsingør spielt, ist das Schloss weltberühmt.

HERRNHUTER-SIEDLUNG CHRISTIANSFELD

Der Ort Christiansfeld wurde 1773 von der evangelischen Glaubensbewegung Herrnhuter Brüdergemeine gegründet und gehört seit 2015 zum UNESCO-Weltkulturerbe. Besonders bekannt ist der Ort für sein gut erhaltenes architektonisch geschlossenes Stadtbild. In Cafés kann man den traditionellen Christiansfelder Honigkuchen genießen.

STEILKÜSTE VON STEVNS KLINT

Auf Seeland lohnt es sich, das Naturdenkmal Stevns Klint zu besuchen. Denn an der über 40 Meter hohen Steilküste zeugen faszinierende Fossilien von Lebewesen, die vor vielen Millionen Jahren unsere Erde bevölkerten – und deren Zeit durch den Einschlag eines Asteroiden beendet wurde. Beeindruckend ist zudem die aus Kalkstein erbaute alte Kirche von Højerup, die aufgrund von ständigen Erosionen heute direkt am Kliff steht.

PARFORCEJAGD-LANDSCHAFT IN NORDSEELAND

Die Wald- und Kulturlandschaft auf der Insel Seeland diente im 17. Jahrhundert als Jagdgebiet für die Parforcejagd des Adels (eine Art Hetzjagd zu Pferd und mit Hunden). Sie vereint verschiedene Waldgebiete mit unterschiedlicher Natur: Gribskov, Store Dyrehave, Jægersborg Dyrehave und Hegn. Außerdem ist die Landschaft Teil des Nationalparks „Nordseeland der Könige“.

NATIONALPARK WATTENMEER

Das Weltnaturerbe Wattenmeer erstreckt sich auf 11.500 Quadratkilometern über Deutschland, die Niederlande und Dänemark. Der dänische Part beginnt bei Varde Ådal im Norden und endet an der Grenze im Süden. Das Gebiet bietet zahlreichen Pflanzen und Tieren einen einmaligen Lebensraum, der von den Gezeiten geprägt ist.

SOMMERNACHTSTRÄUME

So schlafen Sie gut – trotz Hitze

DIE SOMMERMONATE SIND FÜR VIELE EINE AUFREGENDE ZEIT. ES IST LÄNGER HELL, DIE MEISTEN AKTIVITÄTEN FINDEN DRAUSSEN STATT, UND DIE TEMPERATUREN KLETTERN NACH OBEN. WAS TAGSÜBER SCHÖN IST, KANN ABER NACHTS FÜR UNRUHE SORGEN. DURCH DAS SCHAFFEN EINER SCHLAFFÖRDERNDEN UMGEBUNG, DER SOGENANNTEN SCHLAFHYGIENE, KÖNNEN SIE AUCH BEI HITZE EINE ERHOLSAME NACHT HABEN.

VOR DEM SCHLAFEN FÜR ABKÜHLUNG SORGEN

Im Schlafzimmer ist eine Raumtemperatur von 17 bis 20 Grad optimal. Das kann schwierig werden, wenn tagsüber das Thermometer über 30 Grad anzeigt und die Wohnräume aufgeheizt sind. Wenn wir dann das Fenster aufreißen, gelangt noch mehr Hitze in den Raum. Lüften Sie deshalb lieber, wenn die Außentemperaturen niedriger sind, also frühmorgens und spätabends.

Es kann auch helfen, die Fenster tagsüber mit feuchten Tüchern mit hohem Baumwollanteil abzuhängen. Bei Hitze verdunstet die Feuchtigkeit im Stoff, es entsteht Verdunstungskälte und die Raumtemperatur sinkt.

Vor dem Schlafengehen kalt duschen? Besser nicht. Das kühlt zwar im ersten Moment ab, bringt aber auch den Kreislauf in Schwung. Der Körper produziert mehr Wärme. Duschen Sie lieber lauwarm. Auch bei Klimaanlagen und Ventilatoren ist Vorsicht geboten. Sind sie zu kalt eingestellt, drohen Verspannungen, und das Erkältungsrisiko steigt.

LICHT AUS, MÜDIGKEIT AN!

Im Sommer genießen wir tagsüber gern die Sonne und freuen uns über Abende, an denen es draußen lange hell bleibt. Besser schlafen können wir allerdings, wenn es dunkel ist. Bei Dunkelheit wird im Körper das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Das Ergebnis: Wir werden müde. Deshalb sollte im Schlafzimmer so wenig helles Licht wie möglich vorhanden sein. Ist das nicht möglich, zum Beispiel weil Sie keine Rollläden oder ausreichend abdunkelnde Jalousien haben, kann das Tragen einer Schlafmaske helfen. Übrigens: Das Licht von Fernseher, Smartphone und Computer hat einen hohen Blauanteil. Dieser hemmt die Ausschüttung von Melatonin. Besser ist es, etwa zwei Stunden vor dem Schlafen nicht mehr auf Bildschirme zu schauen. Wie wäre es stattdessen mit einem guten Buch als Bettlektüre? Anregungen finden Sie auf Seite 20.

GUTEN ABEND, GUT' NACHT

Es gibt noch weitere Gründe, den Blick auf Smartphone, Tablet und Co. vor dem Schlafengehen zu meiden. Jetzt geht es nämlich um Sie und Ihr Abschalten – buchstäblich und im übertragenen Sinn. Vielen Menschen fällt es schwer genug, den Stress und die Sorgen des Tages hinter sich zu lassen. Von kreisenden Gedanken kann man sich durch das Checken von Nachrichten und E-Mails vielleicht kurzfristig ablenken. Zur Ruhe kommen wir dadurch aber nicht. Besser können Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Meditation helfen. Eventuell kann es auch hilfreich sein, die störenden Gedanken aufzuschreiben. Auf diese Weise können Sie sich noch einmal gezielt damit beschäftigen und die Gedanken sortieren. Das kann Ihnen das Gefühl geben, „alles erledigt" zu haben, und dabei helfen, Abstand zu gewinnen.

PROBIER'S MAL MIT LEICHTIGKEIT

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Nachtwäsche auf leichte Kleidung aus Naturfasern wie Leinen, Seide oder Baumwolle. Die lässt mehr Luft an den Körper als synthetische Stoffe. Gleiches gilt für Bettwäsche. Auch dünne Sommerdecken sind jetzt angenehmer als dicke Daunen. Ist Ihnen trotz leichter Decke immer noch zu warm, kann ein Bettlaken als Deckenersatz den Schlaf in heißen Nächten erleichtern.

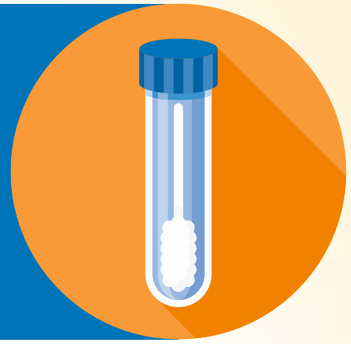
BUCHTIPP:

Schlafen wie ein Murmeltier

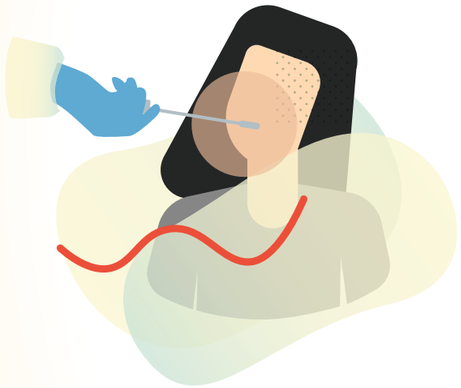
Warum ist Schlafen so wichtig für unsere Gesundheit? Und wie schaffen wir es in einer immer hektischeren Welt, zur Ruhe zu finden? In diesem Ratgeber erläutern die geprüften Schlafberaterinnen Astrid und Marina Sallaberger anhand der fünf Prinzipien der Relax-Schlaf-Methode, wie man zu tiefem und erholsamem Schlaf zurückfinden kann.

„Schlafen wie ein Murmeltier"
von Astrid und Marina Sallaberger
Goldegg Verlag, 16,95 Euro

ALPHA-1: FÜR WEN IST EIN FAMILIENSCREENING SINNVOLL?



ALPHA-1 IST EINE ERBKRANKHEIT. DOCH VIELE MENSCHEN, DIE DEN GENDEFEKT IN IHRER ERB-INFORMATION TRAGEN, WISSEN NICHTS DAVON. IN DEUTSCHLAND SIND CA. 2.500 MENSCHEN MIT ALPHA-1 BEKANNT. DOCH VERMUTLICH EXISTIERT EINE HOHE DUNKELZIFFER. STUDIEN GEHEN DAVON AUS, DASS ETWA 20.000 MENSCHEN IN DEUTSCHLAND VON DER SCHWEREN FORM DER KRANKHEIT BETROFFEN SIND.



Im Schnitt dauert es sechs Jahre, bis Menschen mit Alpha-1 nach ersten Symptomen die richtige Diagnose erhalten. Zeit, die für die Behandlung verloren ist.

Die schwere Form der Krankheit tritt nur auf, wenn ein bestimmter Gendefekt auf beiden Kopien von Chromosom 14 gleichzeitig vorhanden ist. Chromosomen sind die Träger der Erbinformation. Der Gendefekt kann auch nur auf einem Chromosom vorkommen. In so einem Fall besteht lediglich ein geringes bis minimales Risiko für eine Erkrankung. Diese Menschen können den Gendefekt jedoch an ihre Kinder weitergeben.

Ist der Partner oder die Partnerin ebenfalls Träger des Gendefekts, besteht ein Risiko von 25 Prozent, dass Kinder an Alpha-1 erkranken. Das Risiko, dass Kinder aus solchen Beziehungen die Krankheit weitertragen können, ohne selbst zu erkranken, liegt bei 50 Prozent.

NICHT NUR VERWANDTE SOLLTEN SICH TESTEN LASSEN

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.

Die medizinischen Leitlinien empfehlen zudem, dass sich alle COPD-Patienten, alle Patienten mit Lungenemphysem und alle Asthmatiker mit Bronchospasmolyse einmal im Leben entsprechend testen lassen. So könnten bislang unentdeckte Alpha-1-Erkrankungen herauskommen – oder eben ausgeschlossen werden.

NEUER SCHNELLTEST PER WANGENABSTRICH

Es gibt mittlerweile kostenlose 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 zügig auf 14 Varianten des für Alpha-1 verantwortlichen Gens analysiert werden.

Wird der Test bei Verwandten eines Alpha-1-Patienten durchgeführt, um damit ihr Risiko für eine Erkrankung zu klären, handelt es sich um eine prädiktive, also vorhersagende genetische Untersuchung. Diese darf laut Gendiagnostikgesetz nur von Fachärztinnen und Fachärzten für Humangenetik oder von Ärztinnen und Ärzten mit einer entsprechenden Zusatzqualifikation veranlasst werden.

ZUM ABTRENNEN!

KOCHIDEEN FÜR DEN SOMMER

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

PULLED-CHICKEN-SÜSSKARTOFFEL

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Süßkartoffeln
- 800 g Hähnchenschenkel
- 2 TL Olivenöl
- 100 g Rotkohl, roh
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 4 Tomaten, groß
- 2 Stängel Koriander
- 200 g saure Sahne
- Salz/Pfeffer

Buffalo Sauce:

- 15 g Butter
- 20 ml Hot Sauce
- 30 ml Ketchup
- 10 ml Weißweinessig
- 60 ml Wasser
- 1 EL Zucker
- Paprikapulver edelsüß
- Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffeln mit einer Gabel viele Male tief einstechen und auf ein Backblech legen. Hähnchenschenkel in Olivenöl wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Süßkartoffeln auf das Backblech setzen. Süßkartoffeln ca. 60 Minuten, Hähnchen ca. 70 Minuten backen.
3. Hähnchenfleisch mit einer Gabel auseinanderrupfen und das dadurch entstandene Pulled Chicken beiseitestellen.
4. Für die Buffalo Sauce alle Zutaten bis auf die Gewürze in einem kleinen Topf erhitzen und anschließend mit Paprika und Salz abschmecken. Alles gut verrühren, zum Pulled Chicken geben und vermengen.
5. Für den Salatmix Rotkohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem klein gehackten Koriander zu der Avocado und dem Rotkohl geben. Limette ausdrücken, Saft zum Salatmix geben und alles gut vermischen.
6. Süßkartoffel wie eine klassische Backkartoffel der Länge nach aufschneiden, etwas auseinanderdrücken und mit Pulled Chicken Buffalo Style, Salatmix sowie einer kleinen Portion saurer Sahne füllen. Noch heiß mit lieben Menschen genießen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

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

Bildnachweis: Picture Press

Ausgewählte Rezepte – einfach nachkochen

Zutaten für 2 Portionen:
400 g Spitzkohl
Salz
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Mango
1 EL Sojasoße
1 TL körniger Senf
1 EL Sherry (medium)
1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl
100 g Babyspinat
2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
Chiliflocken

Asiatischer Spitzkohl-Spinat-Salat mit gerösteter Mango, Paprika und Erdnüssen

Zubereitung:
1. Spitzkohl putzen und den Strunk entfernen. Kohl waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Kohlstreifen mit einer Prise Salz verkneten und zur Seite stellen.
2. Paprika waschen, putzen und entkernen. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in Scheiben schneiden.
3. Sojasoße, Senf, Sherry und 1 EL heißes Wasser glatt verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoscheiben darin kurz und kräftig anbraten. Paprika zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz würzen und die Marinade darübergießen. Gemüse kurz darin wenden und vom Herd nehmen.
5. Spinat waschen und trocken schleudern. Kohl und Spinat locker vermengen, Mango und Paprika darauf verteilen und mit Erdnüssen und Chiliflocken bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

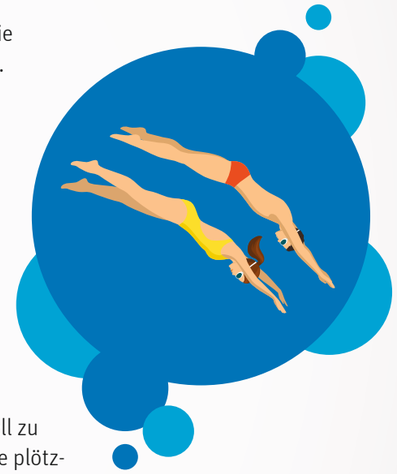
Nährwerte pro Portion:
1340/320 kJ/kcal 10 g Eiweiß 18 g Fett 26 g Kohlenhydrate

Bildnachweis: Picture Press

Was sollten Lungenpatienten beim Schwimmen beachten?

Grundsätzlich spricht für Alpha-1-Patienten nichts gegen die Bewegung im Wasser. Schwimmen zählt, ebenso wie Radfahren oder Walken, zu den Ausdauersportarten und trainiert bei moderater Intensität das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln. Die allgemeine Leistungsfähigkeit kann dadurch verbessert werden. Nicht nur das: Schwimmen kann sogar helfen, die Lungenfunktion zu verbessern. Beim Schwimmen drückt das Wasser von allen Seiten auf den Brustkorb, sodass die Lunge zum Atmen Gegendruck aufbauen muss. Dadurch wird die Atemmuskulatur trainiert, der Atemrhythmus wird regelmäßiger, und das Lungenvolumen erhöht sich.

Ob das Schwimmtraining in Ihrem Fall ratsam ist, besprechen Sie am besten vorab mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin. Bei den ersten Trainingseinheiten ist es ratsam, sich von einem Schwimmlehrer die richtige Schwimm- und Atemtechnik zeigen zu lassen.



Beim Schwimmen kommt es aber nicht nur auf die Technik an. So reagieren einige Menschen mit einer Lungenerkrankung empfindlich auf das Chlor in Schwimmbädern. Es kann die Atemwege reizen, einen Hustenanfall und Atemnot auslösen. Haben Sie das schon bei sich selbst beobachtet? Dann kann besonders im Sommer ein schöner Badesee eine gute Alternative zum Hallen- oder Freibad sein. Schwimmen Sie aber nicht zu weit hinaus, und achten Sie darauf, dass das Ufer schnell zu erreichen ist. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn die Kräfte plötzlich nachlassen oder es zu einer plötzlich auftauchenden Luftnot kommt.

Kurz mal abtauchen? Bitte nur nach Absprache mit dem Arzt, denn ein Tauchgang kann den Druck auf die Lunge zu sehr verstärken. Nach dem Baden immer gut abtrocknen und trockene Kleidung anziehen, ansonsten kühlt der Körper zu stark ab, und das Immunsystem wird geschwächt. Achten Sie am besten schon beim Schwimmen und Baden darauf, dass Ihnen nicht kalt wird.

Und das Allerwichtigste: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Machen Sie eine Pause, wenn die Kräfte nachlassen, und überfordern Sie sich nicht.

SHG DÄNEMARK IM INTERVIEW

„Alle Patienten haben das Recht auf ein besseres Leben"

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alpha-1 gibt es auch bei Deutschlands nördlichem Nachbarn: die Initiative „Alfa-1 Danmark". Sie steht Patientinnen und Patienten in ganz Dänemark offen und arbeitet zudem eng mit der schwedischen Patienteninitiative zusammen. Gemeinsam mit ihren aktuell 317 Mitgliedern veranstaltet die Gruppe (sofern die Corona-Lage es zulässt) vier bis sechs Treffen im Jahr. Während der Treffen stehen, neben dem Austausch der Gruppenmitglieder untereinander, Vorträge rund um das Thema Alpha-1 auf der Agenda. Höhepunkt der Treffen ist eine jährliche Wochenendveranstaltung mit mehreren Referenten. Um ihre Mitglieder auch abseits der Treffen über Neuigkeiten zu Alpha-1 zu informieren, versendet die Gruppe regelmäßig Newsletter an alle Interessierten. Im vergangenen Jahr wurde die Initiative bereits 25 Jahre alt. Aufgrund der Pandemie konnte die Gruppe das Jubiläum jedoch leider nicht wie geplant gemeinsam feiern. Das soll dieses Jahr im kleinen Kreis nachgeholt werden.
Im Gegensatz zu Deutschland wird in Dänemark die Substitutionstherapie erst seit kurzer Zeit von den Krankenkassen erstattet. Dafür hatte sich die Patienteninitiative zuvor jahrelang intensiv eingesetzt. Die Alpha-Pause hat mit Claus Astradsson (54) gesprochen, dem Vorsitzenden der Gruppe.

WAS IST DIE BOTSCHAFT DER GRUPPE?

Unser wichtigster Zweck ist es, bei Ärzten das Bewusstsein für die Erkrankung zu wecken und dafür, dass es heute Therapiemöglichkeiten bei Alpha-1 gibt. Was Menschen mit Alpha-1 anbelangt,, geht es uns darum, die Lebensbedingungen der Betroffenen zu verbessern.

WELCHE AKTIVITÄTEN FINDEN BEI DEN TREFFEN STATT?

Bei den Tagestreffen ist normalerweise auch ein Arzt eingeladen, um Patientinnen und Patienten zu erklären, wie sie besser mit der Krankheit umgehen können. Er zeigt uns beispielsweise, wie man am effektivsten atmet. Während der Wochenendveranstaltung haben wir in der Regel zwei oder drei Experten, die uns Neues zur Krankheit berichten.

WAS HAT SIE BEI DEN VERANSTALTUNGEN BESONDERS BEEINDRUCKT?

Vor zwei Jahren hatten wir einen Taucher zu Gast, der uns Atemtechniken gezeigt hat. Er hat uns vorgeführt, wie wir durch geschicktes Atmen mehr Sauerstoff in die Lungen bekommen können. Dabei ging es auch darum, wie man langsamer und effektiver Luft holen kann. Oft atmen Betroffene zu hektisch. Das war sehr eindrucksvoll.

Bei einem weiteren Treffen hat uns ein Arzt darüber informiert, wie die Krankheit die Leber angreifen kann. Das war äußerst interessant. Die meisten Menschen denken ja, Alpha-1 greift nur die Lunge an. Aber wie wir seit einigen Jahren wissen, kann Alpha-1 auch zu Leberschäden führen.

WAS BEDEUTET DIE GRUPPE FÜR SIE PERSÖNLICH?

Schon bevor ich Vorsitzender wurde, hat es mir sehr viel bedeutet, zu den Treffen zu gehen und dort Menschen mit der gleichen Krankheit zu treffen, mit denen ich mich austauschen kann.

WO LAG BISLANG DER SCHWERPUNKT DER ARBEIT DER GRUPPE?

Die letzten Jahre haben wir hart daran gearbeitet, die Therapie gegen Alpha-1 auch in Dänemark zugänglich zu machen. Damit waren wir am Ende auch erfolgreich. Jetzt machen wir neue Pläne.

Bildnachweis: © Anne-Sophie Rosenvinge

Bildnachweis: © Mette Johnsen

WAS WÜRDE DIE GRUPPE GERN ANBIETEN, WENN SIE DIE RESSOURCEN DAZU HÄTTE?

Wir wollen in erster Linie darüber informieren, wie man mit der Krankheit leben kann. Zum Beispiel wollen wir, dass Patientinnen und Patienten Zugang zu Menschen bekommen, die ihnen zeigen, welche sportlichen Übungen sie ausführen können, um ihre Fitness zu verbessern.

IHRE GRUPPE WURDE 25. WAS WÄRE IHR GEBURTSTAGSWUNSCH?

Ich würde mir wünschen, dass in Dänemark alle Menschen mit der Diagnose Alpha-1 Zugang zu einer Therapie bekommen. Aktuell werden Medikamente gegen die Krankheit in Dänemark nur Menschen mit einer durchschnittlichen Lungenkapazität von 35 bis 70 Prozent verschrieben. Daran wollen wir noch arbeiten. Alle Patientinnen und Patienten haben schließlich das Recht auf ein besseres Leben.

WIE GUT LEBT ES SICH MIT ALPHA-1 IN DÄNEMARK? WIE IST DIE MEDIZINISCHE INFRASTRUKTUR FÜR BETROFFENE?

Seit Medikamente gegen Alpha-1 auch in Dänemark erhältlich sind, ist es besser geworden. Die Therapie wird heute fast überall in Dänemark angeboten. In jeder der sieben Regionen Dänemarks gibt es zwei oder drei Kliniken, in denen man Medikamente bekommt. Bei den Hausärzten bekommt man keine Medikamente.

WIE HABEN SIE VON IHRER DIAGNOSE ALPHA-1 ERFAHREN?

Als ich zwischen 38 und 40 Jahre alt war und aus einem Urlaub zurückkam, hatte ich Fieber und hustete. Meine Ärztin sagte: „Hören Sie auf zu rauchen." Das tat ich, aber die Beschwerden wurden schlimmer. Daraufhin machte ich einen Bluttest. Dabei kam die Diagnose Alpha-1 heraus. Es war hart für mich, da mir bald eröffnet wurde, dass ich in einigen Jahren eine neue Lunge brauchen würde. Das Atmen fiel mir immer schwerer. Nachdem ich acht Jahre lang mit der Krankheit gelebt habe, habe ich vor sechs Jahren erfolgreich zwei neue Lungen implantiert bekommen. Es war wie der Beginn eines neuen Lebens. Heute geht es mir bestens.

EINE ANDERE FRAGE: WAS IST IN DÄNEMARK IHR LIEBLINGS-URLAUBSPLATZ?

Ich würde Bornholm empfehlen, Dänemarks einzige Felseninsel. Sie liegt nahe an der schwedischen Küste. Von Dänemark aus fährt man mit dem Auto zuerst ein Stück durch Schweden, um dann die Fähre zu nehmen. Von Deutschland geht auch eine Fähre nach Bornholm. Alpha-1-Patienten sollten allerdings schauen, dass sie erst hinfahren, wenn es etwas wärmer ist. Durch den Wind auf Bornholm in den kalten Monaten fällt die Atmung dort oft schwer.

WIE KÖNNEN INTERESSIERTE DIE GRUPPE KONTAKTIEREN?
Über unsere Website oder indem sie mich ansprechen:
Mail: info@alfa-1.Danmark
Website: https://alfa-1.dk/

VIDEOTELEFONIE

DIGITALES WIEDERSEHEN

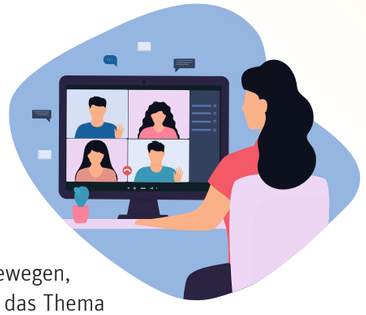
KONTAKT ZU ANDEREN ZU SUCHEN IST EIN MENSCHLICHES GRUNDBEDÜRFNIS – DAS HABEN DIE EINSCHRÄNKUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT DER CORONA-PANDEMIE BESONDERS DEUTLICH GEMACHT. DIE DIGITALE KOMMUNIKATION ERSETZT ZWAR KEIN PERSÖNLICHES TREFFEN, BIETET ABER MÖGLICHKEITEN, AUF DISTANZ TROTZDEM ZEIT MITEINANDER ZU VERBRINGEN. EIN BEISPIEL IST DIE VIDEOTELEFONIE.

DIGITALE KONTAKTPFLEGE UND EVENTS

Telefonate mit den Liebsten sind etwas Schönes. Man kann sich unterhalten und je nach Gerät ganz viel nebenbei machen, sich zum Beispiel durch die Wohnung bewegen. Doch manchmal ist es einfach schöner, die Menschen zu sehen, statt nur eine Stimme am Telefon zu hören. Die Videotelefonie macht das möglich, sowohl zu zweit als auch mit mehreren Personen. Gruppenanrufe oder Videokonferenzen, bei denen man mit mehreren Teilnehmenden gleichzeitig sprechen kann, ermöglichen sogar klassische Gemeinschaftsaktivitäten. Vom Spieleabend über Abendessen bis hin zur Weinprobe – auch digital ist das alles möglich.

WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?

Die technischen Voraussetzungen für Videotelefonie sind, neben einer stabilen Internetverbindung, ein internetfähiges Tablet oder Smartphone mit Frontkamera oder ein PC beziehungsweise Laptop mit Webcam. Jetzt fehlt nur noch die passende Software. Je nachdem, was Sie nutzen möchten, gibt es verschiedene Anbieter zur Auswahl, unter anderem Messenger wie Skype, FaceTime, WhatsApp, Signal oder die App ZOOM.



WIE SCHÜTZE ICH MEINE DATEN?

Je mehr wir uns online bewegen, desto wichtiger wird auch das Thema Datenschutz. Viele Nutzer sind verunsichert, was die Messenger-Dienste oder Anbieter von Videotelefonie mit ihren persönlichen Daten anfangen. Mit ein paar Grundregeln können Sie sich und Ihre Daten schützen:

- Achten Sie bereits bei der Wahl des Anbieters darauf, dass die Daten verschlüsselt und nicht an Drittanbieter (z. B. an den Anbieter des Kommunikationsdienstes, den Telekommunikations- oder Internetanbieter) weitergegeben werden.

- Zu den Programmen, welche die derzeit empfohlene Ende-zu-Ende-Verschlüsselung nutzen, gehören laut Anbieterinformationen zum Beispiel FaceTime, ZOOM und Signal. Das Prinzip können Sie sich so vorstellen: Die Nachricht des Absenders ist mit einem Schloss versehen und kann nur vom Schlüssel des gewünschten Empfängers geöffnet werden. Die Inhalte von Nachrichten und Anrufen sind so nur für Sender und Empfänger zugänglich.

- Videokonferenz planen, zum Beispiel bei ZOOM, achten Sie darauf, dass diese nicht öffentlich, sondern der Zugang nur per Kennwort möglich ist, das Sie zusammen mit der Einladung versenden. So stellen Sie sicher, dass sich nur Personen einwählen können, die Sie auch eingeladen haben.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA SICHERE INTERNETNUTZUNG FINDEN SIE AUF DER WEBSITE VON DEUTSCHLAND SICHER IM NETZ E.V. (DSIN).

Das gemeinnützige Bündnis unterstützt Verbraucher und kleinere Unternehmen im sicheren und souveränen Umgang mit der digitalen Welt.

Infos zum Thema Videotelefonie finden Sie hier:
https://www.sicher-im-netz.de/videotelefonie-und-chats-sicher-nutzen

SCHON GEWUSST? VIDEO-COACHING VON ALPHACARE

Die Coaches von AlphaCare stehen Menschen mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel telefonisch und per E-Mail zur Seite, um sie im Alltag mit der Erkrankung zu unterstützen. Um die Beratung noch persönlicher zu gestalten und den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, die Coaches beim Gespräch zu sehen, bietet AlphaCare auch Termine per Videotelefonie an.

Das Angebot können Sie optimal nutzen, wenn als Browser Google Chrome installiert ist. Ansonsten gelten die gleichen technischen Voraussetzungen wie bei der Videotelefonie im Allgemeinen.

Die wichtigste Grundlage für ein gelungenes Gespräch ist das Vertrauen zu unseren Teilnehmenden. Deshalb nehmen wir von AlphaCare das Thema Datenschutz sehr ernst. Für unser Video-Coaching nutzen wir ein Programm, das sehr großen Wert auf Sicherheit und Datenschutz legt und unter anderem auch von Ärzten für Videosprechstunden verwendet wird.

MÖCHTEN SIE DAS VIDEO-COACHING VON ALPHACARE NUTZEN?

Sprechen Sie Ihren Coach darauf an und vereinbaren Sie einen Termin. Sie erhalten dann eine Einladung mit einem Link zum Programm. Diesen können Sie zur vereinbarten Zeit anklicken und werden dann direkt per Video mit dem Coach verbunden.

Lesespass im Sommer

Romane

Unvorhersehbares geschieht

Robyn weiß genau, was sie will – beim Dating und im Leben. Nach ihrem Maschinenbaustudium wird sie die Karriereleiter erklimmen und sich nie wieder Sorgen um Geld machen müssen. Von diesem Plan wird sie sich durch nichts und niemanden abbringen lassen. Erst recht nicht durch Finn, ihren unverschämt gut aussehenden Kommilitonen, der sein Bad-Boy-Image mehr als verdient hat – und der ganz offensichtlich auf sie steht. Aber kann eine Beziehung mit dem reichen Schönling wirklich gut gehen?

„Mit dir falle ich“ von **Inka Lindberg,** S. Fischer Verlage, 13,00 €

Ruf des Nordens

Schon immer hat Ellen sich wie eine Besucherin in ihrem eigenen Leben gefühlt. Außer einmal, als Kind, als sie mit ihrer Mutter kurz auf den Halligen lebte. Abreisen wollte sie damals nicht, doch sie hatte keine Wahl. Nun kehrt sie zurück auf dieses merkwürdig vertraute Fleckchen Marschland. Und zu Liske, die damals wie eine Schwester für sie war. Ihre Annäherung wühlt alte Konflikte wieder auf, doch Ellen lässt sich nicht entmutigen. Denn sie weiß: Dies ist ihre Seelenheimat.

„Die Farbe des Nordwinds“ von **Klara Jahn,** Heyne, 20,00 €

Thriller

Vierzehn Gäste mit Geheimnis

Eine abgelegene Insel vor der wilden Küste Irlands: An einem Sommertag versammeln sich Familie und Freunde, um die Hochzeit von Julia und Will zu feiern. Doch plötzlich schneidet ein heftiger Sturm die Insel von der Außenwelt ab. Bald macht das Gerücht die Runde, dass dieser Ort ein schreckliches Geheimnis verbirgt. Und auch unter den Gästen dringen immer unaufhaltsamer alte Feindseligkeiten und lang begrabene Geheimnisse ans Licht. Dann wird einer der Feiernden tot draußen im Moor gefunden. Und die Situation auf der Insel eskaliert.

„Sommernacht“ von **Lucy Foley,** Penguin Verlag, 15,00 €

Wenn Fiktion zur Realität wird

Nie hätte die Juristin Dana Marin geglaubt, diesen Tag wirklich zu erleben: Bei einem Besuch in Athen nimmt die griechische Polizei den Ex-Präsidenten der USA im Auftrag des Internationalen Strafgerichtshofs fest. Sofort bricht diplomatische Hektik aus. Der amtierende US-Präsident steht im Wahlkampf und kann sich keinen Skandal leisten. Das Weiße Haus stößt Drohungen gegen den Internationalen Gerichtshof und gegen alle Staaten der Europäischen Union aus. Und für Dana Marin beginnt ein Kampf gegen übermächtige Gegner.

„Der Fall des Präsidenten“ von **Marc Elsberg,** Blanvalet, 24,00 €

Ratgeber zum Schmunzeln

Zurück zu köstlichen Ursprüngen

Wie wurde in der Steinzeit gegart? Welche Getreidesorten wurden zuerst kultiviert? Um hartnäckige Ernährungsmythen zu enttarnen, richtet Thomas A. Vilgis seinen Blick auf die molekulare Welt der Lebensmittel und bietet, zugespitzt auf das Wesentliche, viele Anknüpfungspunkte für den Alltag. Interaktiv wird die kulturgeschichtliche Reise durch Rezepte für alle, die einmal Kimchi mit Birkenblättern oder Rotkohl im Dessert testen wollen. Sein Fazit ist einfach: Alles mit Genuss essen, nicht zu viel, nicht zu wenig.

„Einfach Essen!“ von **Thomas A. Vilgis,** Hirzel Verlag, 26,00 €

Tipps vom „Schimmel-Schimanski“

In diesem etwas anderen Ratgeber beschreibt Schimmelfahnder Jürgen Jörges jede Menge wissenswerte Kuriositäten aus der Historie des Schimmels mit nützlichen Tricks und Kniffen aus seinem Arbeitsalltag. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und Beschaffenheit des schädlichen Mitbewohners, über die Ursachen für Schimmelbefall in der Wohnung und was Sie dagegen tun können.

„Schimmel, Arsch und Zwirn. Anekdoten und Wissenswertes über eine allgegenwärtige Plage“ von **Jürgen Jörges,** Goldegg Verlag, 18,00 €

Die etwas andere Entschleunigung

Unser Leben könnte so schön sein, wenn man nicht an jeder Ecke Entschleunigung, Entspannung und Achtsamkeit verordnet bekommen würde. Eine immer gewaltigere Wohlfühl- und Lifestyle-Welle zwingt uns förmlich zum Entspannen. Ein Trend, der vor allem eins bedeutet: noch mehr Stress. Das muss aber nicht so sein, sagt Bestsellerautorin Sabine Bode. Sie entzieht sich dem Kampf ums Entstressen und rät in diesem humorvollen Buch dazu, auf ganz andere Art die Seele baumeln zu lassen.

„Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga“ von **Sabine Bode,** Goldmann, 14,00 €

SUDOKU

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

KREUZWORT-RÄTSEL

Bau-element		Rand eines Gewäs-sers		Zeit-messer	eine Zahl		günstige Gelegen-heit	europä-ischer Strom		Fluss zur Donau	ab-sondern, lösen	Sand-, Schnee-anhäu-fung		Stadt an der Saale		Verwun-dung durch ein Tier
Stille				5	Greif-vogel-nest						in geringer Menge	1				
ein Erdteil							Laub rechen							unge-braucht		gefro-renes Wasser
			eng-lisches Bier		Organ des Harn-systems				6		früherer dt. Städte-bund		2			
aufge-brühtes Heiß-getränk		11			Frage-wort (3. Fall)		persönl. Fürwort (zweite Person)		zu keiner Zeit				Schwimm-stätte (draußen)		stehen-des Binnen-gewässer	
Rasen-pflanze		Binde-wort		Tränen ver-gießen		9					Her-kunfts-land, -ort	Teil des Beines				
						Verbren-nungs-rück-stand		Klebe-mittel	lieber, wahr-schein-licher					Kuh-antilope		befrach-ten, be-packen
würzige Flüssig-keit	norwe-gische Haupt-stadt		gerade jetzt	Vorname der Dietrich							10	Ringel-, Saug-wurm			12	
					Wüsten-insel		auf etwas, jeman-den zu		luft-förmiger Stoff	eine Euro-päerin					Abk. für Nord-deutscher Rundfunk	
Reiter-schau der Cowboys		stark gerundet, gewölbt	8							franz. männ-licher Artikel		Zusam-menschluss				4
	3				Gebirge in Asien									französi-sches Adels-prädikat		
jegliches		dicht bei, seitlich von						Platz-deckchen (englisch)				spitzer Pflanzen-teil	7			

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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-UBD-2100012 9029941