

MEINE

ALPHA-PAUSE



30 MINUTEN **ZEIT FÜR SIE** /// SOMMER 2022

HALLO, HELLAS!

04 /// IM FOKUS

Traumziel Griechenland

06 /// IM FOKUS

Welcher Urlaubstyp sind Sie?

08 /// WOHLFÜHLEN

Eisgenuss zum Selbermachen

14 /// ZEIT FÜR MICH

Waldbaden – Entspannung pur!



GRIFOLS

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

„Sommerzeit ist Reisezeit“ – und viele Menschen in Deutschland sehnen sich nach den vergangenen Monaten ganz besonders nach einem Tapetenwechsel. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, in dieser Ausgabe persönlich das Wort an Sie zu richten. Denn ich möchte Ihnen ein Urlaubsland vorstellen, zu dem ich persönlich eine sehr enge emotionale Beziehung habe: Griechenland.

Ich wurde als Kind griechischer Gastarbeiter in der Nähe von Köln geboren. Meine Eltern stammen aus Serres – einer Stadt in der Region Zentralmakedonien – und haben großen Wert darauf gelegt, die Kultur unserer Vorfahren auch im freundlichen Gastgeberland Deutschland weiterzuführen. Ihre lieb gewonnenen Traditionen und Besonderheiten waren in unserem Alltag fester Bestandteil: Häufig schallte fröhliche griechische Musik durch unsere Wohnung. Zu besonderen Anlässen war die Tafel reich gedeckt mit mediterranen Spezialitäten, und man lud Familie, Freunde und Gäste zu geselligen Abenden ein. Nicht fehlen durfte dabei die leckere „Melitzanosalata“, zubereitet von und nach dem Rezept meiner lieben Mutter.

Und wenn Sie mich fragen: Dieser Salat ist ein absolutes Muss als Beilage zu Gebrülltem. Bitte kosten Sie selbst: Auf Seite 11 verrate ich Ihnen, wie meine Mutter und ich diese Köstlichkeit heute noch gemeinsam zubereiten ...

Vielleicht bringt Sie das Rezept wortwörtlich auf den Geschmack, und Sie schauen in Ihrem nächsten Urlaub persönlich in Griechenland vorbei. In unserem Fokusthema geben wir Ihnen praktische Tipps zur Reise und stellen traumhafte Orte auf dem Festland sowie den Inseln vor, die einen Besuch wert sind. Für jeden ist etwas dabei: Sonnenanbeter kommen ebenso auf ihre Kosten wie Kulturliebhaber oder Party-Hopper. Welcher Typ sind Sie? Das Team von AlphaCare und Grifols steht Ihnen bei jedem Ihrer Reisepläne zur Seite.

„Kaló kalokaíri“ – ich wünsche Ihnen einen wunderschönen und erlebnisreichen Sommer. Und wenn Sie mögen, lassen Sie mich wissen, wie und bei welcher Gelegenheit Ihnen die „Melitzanosalata“ geschmeckt hat: redaktion@alpha-care.de.



Ihr
Dr. Petros Gatsios, Geschäftsführer
der Grifols Deutschland GmbH

INHALT



TRAUMZIEL GRIECHENLAND

ENDLICH WIEDER URLAUB – MIT SONNE, MEER & KULTUR



ZWEI JAHRE LANG HABEN SICH DIE DEUTSCHEN CORONABEDINGT MIT FERIENREISEN ZURÜCKGEHALTEN. JETZT WIRD DER TRAUMURLAUB ENDLICH WIEDER MÖGLICH. ABER WOHN? DER NACHHOLBEDARF IST EBENSO RIESIG WIE DIE AUSWAHL ...

EIN VORSCHLAG

Griechenland bietet für jeden etwas, auch für Lungenpatientinnen und -patienten. Zwischen dem Festland und den mehr als 3.000 Inseln ist auch eine Vielzahl von körperlich weniger anstrengenden Urlaubsarten möglich: von Strandferien über Kulturtrips mit viel historischem Hintergrund bis hin zu leichten Wanderungen – meist ohne ein Wölkchen am Himmel.

Das Wetter ist ein gewichtiges Argument für das Mittelmeerland. Nach dem verregneten deutschen Winter bietet Griechenland ein Kontrastprogramm: Der Sommer dauert hier bis Mitte Oktober.

WIE KOMMT MAN HIN?

Die bequemste Anreise nach Griechenland hat man mit dem Flugzeug. Das EU-Land besitzt mehrere Flughäfen, die international angefliegen werden. Die größten auf dem Festland sind Athen und Thessaloniki. Auch diverse Ferieninseln sind gut per Flieger erreichbar. Vor Ort gibt es Mietwagen.

Am unabhängigsten ist man mit dem eigenen Auto. Eine häufig gewählte Route ist dabei die über Italien. Man kann in Venedig, Triest oder Ancona die Autofähre nutzen und zum Beispiel nach Patras reisen. Je nach Fährverbindung und Zwischenstopps dauert der Trip von Deutschland aus zwischen 20 und 35 Stunden.

Eine Alternative ist der Landweg, beispielsweise über Österreich, Slowenien, Serbien und Mazedonien. Mittlerweile ist das Streckennetz in Südosteuropa gut ausgebaut. Dennoch sollte man auf jeden Fall genügend Zwischenhalte einplanen und sich über die jeweiligen Verkehrsregeln wie etwa die Tempolimits informieren. Der Weg von München nach Athen beträgt ca. 2.000 Kilometer.

UNTERWEGS IN GRIECHENLAND: INSELSPRINGEN

Klar, man kann seinen Urlaub bequem im nahen Umkreis des Hotels verbringen oder durch die Städte des Festlands touren. Die schönste Art, Griechenland kennenzulernen, ist daneben jedoch das „Inseln springen“ mit den griechischen Fähren.

Mit 3.054 Inseln und Inselchen ist Griechenland eines der inselreichsten Länder. Allerdings ist lediglich ein kleiner Teil der Eilande bewohnt. Die Inseln nehmen rund ein Fünftel der Staatsfläche ein.

Einheimische und Touristen schätzen die gut ausgebauten Fährverbindungen und die regelmäßigen Fahrzeiten der Fähren. In Griechenland gehört der Fährverkehr zum Alltag dazu. Die innergriechischen Fähren verbinden das Festland mit den Ionischen Inseln, Kreta und Kythira, den Kykladen, den Dodekanes-Inseln, der östlichen und nördlichen Ägäis, den Saronischen Inseln und den Sporaden. Auch Autos können mitgenommen werden.

DER GRIECHISCHE SOMMER: WARM UND TROCKEN

Ob auf dem Festland oder den Inseln: Griechenlands Klima ist mediterran. Das bedeutet in der Regel heiße, trockene Sommer. In Athen liegt die Durchschnittstemperatur zwischen Juni und August zum Beispiel zwischen 25 und 28 Grad. In Hitzeperioden können auch 40 Grad erreicht werden. Glücklicherweise sorgt an vielen Orten (wie auch in Athen) meist ein stetiger Wind für Abkühlung. Sommerregen ist eine Seltenheit.

LUNGENPATIENTIN SISSI AUF KORFU

Schon die österreichische Kaiserin Sissi war bekennender Griechenland-Fan. In den Jahren 1890 bis 1892 ließ sie sich nahe Korfus Inselhauptstadt den Palast Achilleion erbauen – im Stil einer opulenten römischen Villa. Die Kaiserin kam gerne im Winter her, um sich im milden Klima von einer schweren Lungenkrankheit zu erholen. 1980 diente das Achilleion unter anderem auch als Drehort für den James-Bond-Film „In tödlicher Mission“. Heute kann man es besichtigen.



GESUNDHEIT IM GRIECHENLAND-URLAUB

Wir von AlphaCare können Ihnen die Urlaubsvorbereitungen vereinfachen und Sie bei der Planung und Organisation unterstützen. Unsere Coaches helfen Ihnen dabei, herauszufinden, ob an Ihrem Reiseziel die Kosten für eine Substitutionstherapie übernommen werden und wo diese verabreicht werden kann. Wenn Sie 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.

TRAUMZIEL GRIECHENLAND

WELCHER GRIECHENLAND-TYP SIND SIE?

EINEN GRIECHENLAND-URLAUB KANN MAN GANZ UNTERSCHIEDLICH ANGEHEN. ES KOMMT SEHR AUF IHRE INTERESSEN AN – HIER MAL EINE ÜBERSICHT, WAS DAS REISEZIEL VERSCHIEDENEN URLAUBERTYPEN MIT INDIVIDUELLEN VORLIEBEN BIETEN KANN. WELCHER TYP SIND SIE?



DER STRANDLÄUFER

Ihnen ist das Gefühl von warmem Sand und klarem Wasser zwischen den Zehen am wichtigsten? Für Sie empfehlen sich zum Beispiel:

- Ein Spaziergang an den langen Stränden von Euböa, Griechenlands zweitgrößter Insel.
- Ein Besuch in Pilon, auf halbem Weg zwischen Athen und Thessaloniki. Hier lassen sich Strand- und Bergvergnügen kombinieren.
- Der Lalaria-Strand: Das Wahrzeichen der Insel Skiathos wurde bereits mehrfach international mit Preisen gewürdigt. Die Urlauber erwarten smaragdgrünes Wasser, glatte Kieselsteinchen und imposante, steile Felswände.

- Der Strand Porto Katsiki liegt unterhalb von enormen weißen Felsklippen, die im Sonnenuntergang orange schimmern, auf der Ionischen Insel Lefkada. Er gilt (zumindest aus griechischer Sicht) als einer der zehn schönsten Strände der Erde.

DER PARTY-HOPPER

Nach den Corona-Jahren erwacht auch wieder das Party-Leben. Diverse Orte sind als Party-Mekka bekannt:

- Mykonos gilt als Inbegriff des Party-Lebens in Griechenland. Die ägäische Insel kann mit paradiesischen Stränden, Bars mit Top-DJs, eleganten Nachtclubs und Partys zu jeder Tages- und Nachtzeit aufwarten.
- Bars und Clubs in Kretas Inselhauptstadt Heraklion eignen sich hervorragend zum Aufwärmen. Die eigentlichen Partys steigen in den Discos des etwa 25 Kilometer östlich gelegenen Küstenorts Hersonissos.
- Korfu wird bei Party-Urlaubern immer beliebter. Zum Feiern geht es in die Inselhauptstadt Kerkyra sowie die weniger als 20 Kilometer entfernten Städte Dassia und Ipsos oder auch Sidari im Norden und Kavos im Süden.

DER BILDUNGSHUNGRIGE

- Die Reste der mehr als 3.500 Jahre alten minoischen Kultur auf Kreta. Bekannteste Hinterlassenschaft ist der Palast von Knossos, neben weiteren, kleineren Palästen in Malia und Phaistos.
- Die Spuren der mykenischen Kultur: Imposante Überreste der Stadt Mykene sind auf der Halbinsel Peloponnes im Süden Griechenlands zu besichtigen. Wenn man schon mal da ist, sollte man auch durch die Reste des antiken Olympia wandern: Kein Sport-Event ist älter als die Olympischen Spiele (die ersten starteten 776 v. Chr.).
- Athen mit der Akropolis und seinen hochkarätigen Museen ist ein Muss. Hier sollten Sie einige Tage einplanen.



DER WANDERER

Viele wissen nicht, dass Griechenland auch ein Land voller traumhafter Wanderwege ist. Die liegen meist in den kühleren, bergigen Regionen des Festlands.

- In den Bergen wandern, ohne sich stark anstrengen zu müssen, das ist in Pindos oder in der Region Zagori in Zentralgriechenland möglich.
- Unser Tipp ist eine Wanderung durch die Schlucht der Schwarzen Höhle (Mavri Spilia) in Evrytania. Die Route beginnt im bildhübschen Dorf Proussos. Sie führt über zwei Kilometer vorbei an Bächen, Flüssen, Wasserfällen und natürlichen Tauchbecken durch eine der schönsten Schluchten der Region bis zur historischen Schwarzen Höhle. Der Weg ist Richtung Höhle ansteigend, aber auch unkompliziert.

DER FESTIVAL-FREUND

Griechenland bietet mit seinen warmen Abenden beste Voraussetzungen für Musikfestivals. Zum Beispiel:

- Das Matala Beach Festival im Süden Kretas. In den 1960er-Jahren lebten viele Hippies in den dortigen neolithischen Wohnhöhlen. Am Strand und im gesamten Ort findet seit 2011 an einem Wochenende im Sommer das Matala-Festival statt.
- Das Free Earth Festival am Azapiko Beach auf Sithonia, ein Kult-Event, das mit viel Liebe und Hingabe organisiert wird. Es heißt hier: sieben Tage lang feiern und tanzen am Strand.

DER INSELENTDECKER

Man könnte komplette Hellas-Urlaube mit dem Entdecken der Insel verbringen.

- Eine der beliebtesten Inseln Griechenlands ist Rhodos, die viertgrößte griechische Insel. Auf Urlaubern warten idyllische Strände und reichlich Sehenswürdigkeiten aus 2.400 Jahren Geschichte. Etwa die Akropolis von Lindos und die Altstadt (ein UNESCO-Weltkulturerbe) mit dem faszinierenden Großmeisterpalast.
- Karpathos ist nach Rhodos die zweitgrößte Dodekanes-Insel und eigentlich das perfekte Eiland für Individualisten. Einfach rein in den Mietwagen und los geht's. Insbesondere der Norden ist vom Tourismus noch unberührt. Die Insel erreicht man allerdings nur etwas umständlich per Fähre oder per Flugzeug.

DER HUNGRIGE

Sie mögen die traditionelle griechische Küche? Dann wissen Sie, dass das mehr bedeutet als Gyros-Pita und Ouzo. Versäumen Sie es nicht, mindestens einmal in eine traditionelle griechische Taverne einzukehren. Häufig greift einer der Gäste oder der Wirt selbst zur Gitarre, und dann singen alle gemeinsam griechische Lieder.

Und falls Sie sich kulinarisch jetzt schon auf den Urlaub in Griechenland einstimmen möchten, finden Sie auf Seite 11 das Familienrezept von Dr. Petros Gatsios, dem Geschäftsführer der Grifols Deutschland GmbH, und seiner Mutter.

EISGENUSS ZUM SELBERMACHEN

SIE HABEN LUST AUF EIS, ABER KEINE EISDIELE IN DER NÄHE? MACHEN SIE IHR EIS DOCH EINFACH SELBST. MIT UNSEREN TIPPS GEHT DAS GANZ LEICHT. DAS BESTE: SIE KÖNNEN HIER IHRE GANZE KREATIVITÄT AUSLEBEN UND NACH HERZENSLUST AUSPROBIEREN. HIER BESTIMMEN SIE SELBST DEN STI(E)L BZW. WAS IN DEN EISBECHER KOMMT.



CREMIGES EIS OHNE EISMASCHINE

Wenn Flüssigkeit gefriert, bilden sich Eiskristalle, die Masse wird fest. Das wollen wir bei Speiseeis vermeiden. Das Eis soll nicht zu einem festen Block gefrieren, sondern schön cremig werden. Das lässt sich erreichen, indem die Eiskristalle durch regelmäßiges Umrühren zerkleinert werden. Am einfachsten geht das in einer Eismaschine. Darin wird die Eis-masse gekühlt und ständig umgerührt. Man kann aber auch ohne Maschine dafür sorgen, dass selbstgemachtes Eis cremig bleibt.

SCHOKOLADENEIS

ZUTATEN FÜR 1 PERSONEN \

- 100 ml Vollmilch
- 50 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
- 50 g Vollmilchschokolade
- 200 g Schlagsahne
- 1 TL Puderzucker

ZUBEREITUNG \

Milch erwärmen, Schokolade darin schmelzen und die Mischung abkühlen lassen. Sahne und Puderzucker steif schlagen und unter die Schokoladenmilch rühren. Masse in einen Behälter füllen und in den Gefrierschrank stellen. Jetzt wird es wichtig: nicht einfach gefrieren lassen, sondern hin und wieder kontrollieren, ob sich Eiskristalle gebildet haben. Sobald sich erste Eiskristalle zeigen, die Masse mit einem Schneebesen oder einer Gabel umrühren und weiter gefrieren lassen. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal alle 30 Minuten wiederholen. Danach das Schokoladeneis entweder essen oder noch weitere zwei Stunden gefrieren lassen.



CREMIGES BANANENEIS

Überreife Bananen sind oft zu weich, um sie einfach so zu essen. Sie sind aber ideal zum Einfrieren: einfach in Scheiben schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und in den Gefrierschrank legen. Die gefrorenen Bananen eignen sich perfekt für ein cremiges Eisdessert. Die gewünschte Menge in einem Mixer fein pürieren – fertig ist das schnellste Bananeneis der Welt. Auch diese Köstlichkeit ist vegan und enthält keinen zugesetzten Zucker. Wer es süßer mag, kann nach Belieben nachsüßen. **Extra-Tipp:** Fügen Sie nach Wunsch Schokostückchen, Erdnussbutter oder andere Früchte hinzu.

VEGANES FRUCHTSORBET AUS DEM MIXER

ZUTATEN FÜR 1 PERSONEN \

- 500 g tiefgefrorenes Obst nach Wahl, zum Beispiel gemischte Beeren
- 150 ml Wasser

ZUBEREITUNG \

Aus Tiefkühlkost lässt sich im Handumdrehen ein fruchtiges Sorbet zaubern. Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Nach Belieben das Sorbet mit Zucker, Honig (dann ist es allerdings nicht mehr vegan) oder Agavendicksaft süßen und sofort genießen. Mit einer Gabel umrühren und weiter gefrieren lassen. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal alle 30 Minuten wiederholen. Danach das Fruchtsorbet entweder essen oder noch weitere zwei Stunden gefrieren lassen.



GEFRORENE JOGHURTRIEGEL

Viele kennen diese Idee noch aus der Kindheit: einen Löffel oder Eisstiel in einen Fruchtjoghurtbecher stecken und einfrieren. Aber es geht noch raffinierter. Aus Naturjoghurt oder dessen pflanzlichen Alternativen lassen sich erfrischende Riegel zaubern. Dazu mischt man einfach Naturjoghurt oder eine pflanzliche Alternative mit weiteren Zutaten wie Obst, Nüssen oder Schokoladenstückchen und friert das Ganze ein. Probieren Sie zum Beispiel diese Joghurtriegel mit Erdbeeren.

EISJOGHURTRIEGEL MIT ERDBEEREN

ZUTATEN FÜR 1 PERSONEN \

- 200 g Naturjoghurt (oder eine pflanzliche Alternative)
- 1 Handvoll Erdbeeren

ZUBEREITUNG \

Joghurt in einer flachen Form etwa fingerdick glatt streichen. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, auf dem Joghurt verteilen und das Ganze über Nacht gefrieren lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, etwas antauen lassen und in Stücke schneiden bzw. brechen. Wer mag, kann den Joghurt vorab mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Extra-Tipp: Die Joghurt-Fruchtmasse kann man auch in einem Eiswürfelbehälter gefrieren. Statt Riegeln erhält man dann köstliche Joghurt-Obst-Würfel zum Schleckern. Wer lieber etwas zum Festhalten möchte, steckt vor dem Gefrieren einen Löffel oder Eisstiel mit hinein.



DAS LETZTE MAL IN DEN HIMMEL GESCHAUT?



WOLKENLOSE, WARMER SOMMERNÄCHTE KÖNNEN EINEN TRAUMHAFTEN BLICK IN DEN WELTRAUM BIETEN. DOCH LEIDER BLEIBT DIE AUSSICHT AUF DAS GRANDIOSE BAND DER MILCHSTRASSE DEN MEISTEN STADTBEWOHNERN SELBST BEI KLAREM NACHTHIMMEL IN DER REGEL VERBORGEN. GRUND IST DIE FAST ÜBERALL PRÄSENTE KÜNSTLICHE BELEUCHTUNG, DIE DAS FIRMAMENT SO SEHR AUFHELLT, DASS DIE MEISTEN STERNE NICHT MEHR ZU ERKENNEN SIND. WENN ÜBERHAUPT, DANN BEKOMMEN STÄDTER ABENDS UND NACHTS NEBEN DEM MOND GERADE NOCH DIE VENUS, DEN POLARSTERN SIRIUS UND EINIGE DER HELLSTEN STERNE ZU SEHEN.

LICHT VERDECKT DAS KOSMISCHE SPEKTAKEL

An diesen Anblick haben sich die meisten Stadtmenschen gewöhnt. Umso überraschender kann der Blick in den nächtlichen Himmel außerhalb der hell erleuchteten Ballungszentren sein. Wer seinen Augen dort an lichtgeschützten Orten die Zeit gibt, sich an die Dunkelheit zu gewöhnen, kann ein eindrucksvolles kosmisches Spektakel erleben. Die beste Sicht hat man in den Nächten von Juni bis August (am besten bei Neumond).

Bei optimalen Bedingungen kann man dann bereits nach wenigen Minuten das majestätische Band unserer Heimatgalaxie erkennen, das sich quer über den Nachthimmel erstreckt. Die Milchstraße beherbergt mehr als 100 Milliarden Sterne. Die meisten dieser fremden Sonnen sind so weit entfernt, dass wir sie mit bloßem Auge schon nicht mehr als Lichtpunkte wahrnehmen, sondern nur noch als eine Art Nebel aus Licht.

Im Hochsommer ist auch die Chance gut, dass bei der Himmelsschau Sternschnuppen auftauchen. Besonders in den Wochen um Mitte August, wenn wieder Zeit für den Sternschnuppenschauer der Perseiden ist. Wer sich am Himmel orientieren und die Sternbilder identifizieren will, kann sich dazu eine kostenlose Sternbilder-App auf das Smartphone laden. Für den klareren Blick empfiehlt es sich, einen Feldstecher mitzunehmen.



DEUTSCHLANDS DUNKELSTE PUNKTE

Als einer der anhand von Lichtmessungen ermittelten dunkelsten Punkte Deutschlands gilt übrigens das Örtchen Gülpe im Havelland. Inzwischen gibt es in Deutschland mehrere sogenannte Sterneparks. Das sind Regionen, die besonders gute Bedingungen für den Blick in den Kosmos bieten, zum Beispiel in der Rhön oder der Eifel.

Wer den Blick in den Nachthimmel genießen will, ohne die Schwierigkeiten eines nächtlichen Spaziergangs durch dunkle Regionen auf sich zu nehmen, hat immer noch die Möglichkeit, sich den Sternenhimmel tagsüber in einem der diversen Planetarien anzusehen: bequem vom Sessel aus – und ganz ohne Wolken und Mücken.

ZUM
ABTRENNEN!



FAMILIENREZEPT VON DR. PETROS GATSIOS

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

Zutaten für ca. 6–8 Personen:

ca. 6 große Auberginen	¼ Bund glatte Petersilie, fein gehackt
2 rote Zwiebeln, fein gehackt	optional: 1–2 EL geröstete Walnüsse
5 Knoblauchzehen, fein gehackt	optional: 1–2 Tomaten, entkernt und fein gewürfelt, oder 50 g Fetakäse, gekrümelt
1 Bio-Zitrone, Saft und Zesten	
4 EL Olivenöl, extra vergine	
2–3 EL hochwertiger Rotweinessig	
½ TL Cumin	
¼ TL Isot-Paprikaflocken oder Chiliflocken	
Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack	



GRIECHISCHER MELITZANOSALATA
(AUBERGINENSALAT)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Während der Ofen vorheizt: Auberginen halbieren, mit dem Messer einschneiden und mit Öl und Salz einstreichen.
3. Die Auberginen auf ein Backblech legen und bei 200 Grad backen, bis sie Blasen bilden und schön weich sind (ca. 20–30 Minuten).
4. Die Auberginen etwas abkühlen lassen und im Anschluss das Fruchtfleisch der Auberginen aus der Schale lösen.
5. Die Hälfte der Auberginen in feine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die andere Hälfte im Mixer zu Mus zerkleinern.
6. Den fein gehackten Knoblauch zusammen mit den übrigen Zutaten zu den Auberginen geben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den griechischen Auberginensalat mit etwas Cumin, Kräutern, Walnüssen und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.
9. Optional entkernte und fein gewürfelte Tomaten mit dem gekrümelten Feta hinzugeben.

Bildnachweis: Picture Press



SEETEUFEL MIT OLIVEN UND TOMATEN

Zutaten für 4 Portionen:

50 g schwarze Oliven	Salz
2 Fleischtomaten	3 EL Zitronensaft
½ Bund glatte Petersilie	10 EL Olivenöl
30 g Kapern mit etwas Flüssigkeit	
1 kleiner Zweig Rosmarin	Flüssigkeit
800 g Seeteufelfilet	Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

- Das Olivenfleisch von den Steinen schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Tomatenfleisch grob zerschneiden. Kräuter abbrausen und von den Stielen zupfen.
- Seeteufel mit Salz würzen und in eine feuerfeste Form legen. Mit dem Zitronensaft und 3 EL Olivenöl beträufeln. Kräuter darüberstreuen. Tomaten um den Fisch legen. Die Kapern und die Oliven darüber verteilen und mit 3 weiteren Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3–4, Umluft: 180 Grad) 25 Minuten garen. Ofen ausschalten. Den Fisch mit dem Sud beträufeln und 5 Minuten im Ofen ziehen lassen. Den Seeteufel in Portionsstücke teilen. Vor dem Servieren das übrige Olivenöl darüberträufeln und alles anrichten. Mit Zitrone garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten**Nährwerte pro Portion:**

1.798/429 kJ/kcal	29 g Protein
31 g Fett	5 g Kohlenhydrate



GEBRATENE ARTISCHOCKEN MIT HALLOUMI UND LINSENSOÛSE

Zutaten für 4 Portionen:

75 g grüne Linsen	Saft einer Zitrone
250 ml Orangensaft	2 l Gemüsebrühe, siedend
1 EL Fenchelsamen	2 EL Olivenöl
1 Msp. Chilipulver	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter	250 g Halloumi (Grillkäse), quer in 4 Scheiben
Salz	
8 kleine Artischocken	

Zubereitung:

- In einem Topf Wasser zum Sieden bringen. Linsen offen im Wasser ca. 20 Minuten kochen, abspülen und abtropfen lassen.
- Orangensaft mit Fenchelsamen und Chilipulver im selben Topf aufkochen, auf ca. 100 ml einkochen. Butter und Linsen beigegeben, mischen und ½ Teelöffel Salz hinzugeben.
- Je die untersten 3–4 Reihen Blätter des Blütenkopfes der Artischocken entfernen, restliche Blattspitzen um ca. ⅓ kürzen. Artischocken längs halbieren, Heu mit einem Kugelausstecher entfernen, Artischocken sofort mit Zitronensaft mischen.
- Artischocken in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten knapp weich köcheln, abtropfen lassen und trocken tupfen. 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Artischocken ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Halloumi mit dem restlichen Öl bestreichen, in einer heißen Grill- oder Bratpfanne beidseitig je ca. 2 Minuten braten, mit den Artischocken auf Tellern anrichten und Linsensoße darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (plus Wartezeit)**Nährwerte pro Portion:**

1.758/420 kJ/kcal	19 g Protein
29 g Fett	19 g Kohlenhydrate

Bildnachweis: Picture Press



SOLLTE ICH DEN VENTILATOR IN WARMEN SOMMERNÄCHTEN LAUFEN LASSEN?



Je wärmer die Nächte werden, desto schwerer kann das Durchatmen fallen: Steigende Temperaturen können für Alpha-1-Patienten zur Belastungsprobe werden. Da liegt es nahe, zu versuchen, mit einem Ventilator für einen kühlen Luftzug zu sorgen – auch nachts.



Ob dies ratsam ist, lässt sich anhand der aktuellen Studienlage nicht eindeutig beurteilen. Einerseits kann ein kühler Luftzug bei bestehender Atemnot durchaus wohltuend wirken und das Atmen erleichtern. Die medizinischen Leitlinien für COPD raten daher sogar bei schwerer Atemnot zur „Leitung eines Luftstroms auf das Gesicht über Fächer oder Ventilatoren“ – möglich ist dies auch unterwegs beispielsweise mithilfe eines kleinen Hand-Ventilators. Auch das Senken der hohen Temperaturen kommt Lungenpatienten durchaus zugute: Erfahrungswerte zeigen, dass bei Temperaturen über 25 Grad die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lungenfunktion von Patienten deutlich verschlechtert sind.

Allerdings kann der ständige Luftzug eines Ventilators die Schleimhäute in Nase und Rachen austrocknen und die Stellen des Körpers auskühlen, auf die er auftrifft. Krankheitserreger haben es so leichter, in den Körper einzudringen, wodurch sich die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen kann. Beachtet werden muss hierbei auch die erhöhte Infektionsgefahr, der Menschen mit Alpha-1 ausgesetzt sind. Sie werden zum einen leichter krank als Menschen ohne diesen speziellen Gendefekt. Zum anderen kann der Verlauf des Alpha-1-Antitrypsin-Mangels durch Infektionen, insbesondere der Atemwege, auch beschleunigt werden.

Nutzen Sie den Ventilator daher am besten ein paar Minuten vor dem Schlafengehen, um den Körper zu kühlen, und schalten Sie ihn dann aus. Falls Sie ihn auch nachts laufen lassen möchten, richten Sie den Luftstrom auf die Beine statt auf den Oberkörper. Zudem gibt es neben einem Ventilator noch weitere Maßnahmen, mit deren Hilfe sich das Schlafzimmer abkühlen lässt. So sollten tagsüber die Fenster nach Möglichkeit abgedunkelt werden, sodass kein Sonnenlicht einfällt und den Raum erwärmt. Sobald nachts die Außentemperatur wieder sinkt, kann ausgiebig gelüftet werden. Auch das Aufhängen von feuchtem Stoff im Schlafzimmer, wie beispielsweise einem Bettlaken, kann die Temperatur senken: Durch das Verdunsten des Wassers kühlt die Umgebung fühlbar ab, ohne dass ein Luftzug entsteht. Als praktischer Nebeneffekt steigt die Luftfeuchtigkeit im Raum – was bei gereizten Atemwegen wohltuend wirken kann.

WALDBADEN – DIE NATUR MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

SPAZIERENGEHEN WAR GESTERN. BEIM WALDBADEN SOLL MAN BUCHSTÄBLICH IN DEN WALD EINTAUCHEN UND DEN ALLTAG VERGESSEN. DIE HEILKRAFT DER BÄUME STÄRKT DEN KÖRPER UND DIE SEELE. ABER WAS GENAU STECKT DAHINTER?

Das Prinzip des Waldbadens stammt aus Japan. Shinrin-Yoku – so die japanische Übersetzung des Begriffs – ist dort bereits seit den 1980er-Jahren bekannt und Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Es wird als anerkannte Methode zur Entspannung und Stressbewältigung sogar staatlich gefördert und regelmäßig als Maßnahme gegen Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschrieben.

Ein ganzer Forschungszweig an japanischen Universitäten widmet sich der sogenannten Waldmedizin, also der Wissenschaft rund um das Thema Erholung im Forst. Einer ihrer Mitbegründer ist Dr. Qing Li, Professor für Umweltimmunologie an der Nippon Medical School in Tokio. Gemeinsam mit weiteren japanischen und koreanischen Wissenschaftlern untersuchte er die Wirkung von Waldspaziergängen auf unsere Gesundheit.

ÄTHERISCHE ÖLE GEGEN STRESS

Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass die in der Forstluft enthaltenen ätherischen Öle unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Dadurch soll zum Beispiel die Aktivität der Killerzellen, wichtige Bestandteile unseres Immunsystems, gesteigert werden. Diese spezielle Gruppe weißer Blutkörperchen ist unter anderem wichtig für die Abwehr von Krebszellen. Die wichtigsten Inhaltsstoffe der ätherischen Öle sind Terpene. Sie werden durch die Rinde und Blätter von Bäumen, Sträuchern und anderen Pflanzen ausgedünstet. Atmen wir sie ein, wirkt das beruhigend auf den Sympathikus. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems steuert in Stresssituationen Flucht- und Kampfreaktionen. Parallel nimmt die Aktivität des Parasympathikus zu. Er ist der Gegenspieler des Sympathikus und dient der körperlichen Regeneration.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Im Grunde können Sie beim Waldbaden nichts falsch machen. Schon wenn Sie ein Waldstück betreten, sind Sie bereits mittendrin in der Erfahrung und können sich auf eine willkommene Auszeit vom Alltag freuen. Ab jetzt „müssen“ Sie gar nichts mehr, außer sich auf den Wald einzulassen. Bei Shinrin-Yoku geht es darum, den Wald, die Geräusche und Gerüche darin bewusst wahrzunehmen. Das kann man schon bei einem Spaziergang im eigenen Tempo, bei dem man sich zwischendurch auf einer Bank oder einem Baumstumpf ausruht. Schließen Sie die Augen, nehmen Sie bewusst wahr, was um Sie herum passiert. Versuchen Sie, an nichts anderes zu denken als an die Natur. Hören Sie auf das Rascheln der Blätter im Wind, atmen Sie tief ein und riechen Sie die unterschiedlichen Holzarten. Wenn Sie sich darauf

einlassen, kann es recht schnell passieren, dass Sie ein Gefühl der wohligen Entspannung wahrnehmen. So ist Waldbaden eben doch mehr als einfach nur Spazierengehen!

ÜBERWINTERN AUF KRETA

MAN MUSS SICH AUCH MAL WAS TRAUEN!

„AB ANS MEER UND IN DIE SONNE“, DACHTE SICH ALPHA-1-PATIENT HELMUT H. UND VERBRACHTE DEN WINTER MIT SEINER FRAU KARIN G. AUF KRETA. DAS GRIECHISCHE WETTER SPIELTE DABEI ZWAR NICHT GANZ SO GUT MIT WIE GEHOFFT, DOCH DIE GRIECHISCHE GELASSENHEIT WOLLEN SICH DIE BEIDEN ÖSTERREICHER AUCH IN DER HEIMAT BEWAHREN.



Die Diagnose Alpha-1 erhielt Helmut im Jahr 2007. Leichte Luftnot bemerkte er bereits einige Zeit früher, insbesondere beim Sport. „Aber wenn man sich beim Fußball oder Tennis anstrengt, ist es ja eigentlich normal, dass man ein bisschen nach Luft ringt“, sagt der 64-Jährige aus Salzburg. Als er jedoch aufgrund von Knieproblemen mit dem Sport aufhören musste und sich die Luftnot auch im Alltag einschlich, machte er einen Termin bei der Lungenfachärztin. Sie diagnostizierte COPD und entdeckte den Mangel an Alpha-1-Antitrypsin. „Am Anfang dachte ich noch: Es ist von selbst gekommen, also wird es auch von selbst wieder gehen“, sagt Helmut. Das Rauchen wollte er daher zunächst nicht aufgeben. Doch als er zur Kur fuhr, änderte er seine Meinung: „Dort gab es jemanden mit COPD, der durch einen Schlauch geatmet hat. Da habe ich dann von der einen auf die andere Minute aufgehört mit dem Rauchen.“

Seine Frau Karin lernte Helmut H. im Jahr 2018 kennen. Sie las sich sofort in das Krankheitsbild ihres späteren Ehemannes ein. „Wahrscheinlich weiß ich heute mehr über Alpha-1 als er selbst“, sagt die 51-Jährige und lacht. Dennoch war es für das Paar nicht immer einfach, Hel-

mut's Krankheit zu managen. „Wir wurden häufig von einem Arzt zum nächsten geschickt“, sagt sie. Das ist heute zum Glück anders: „Bei meiner behandelnden Ärztin fühle ich mich aktuell gut aufgehoben“, sagt Helmut. Dank konsequenter Therapie schränkt ihn seine Krankheit im Alltag bislang nur wenig ein. „Wenn ich mich beim Treppensteigen anstrengte und Luftprobleme habe, setze ich mich kurz hin. Nach ein paar Minuten geht es mir wieder gut.“

EIN HAUS AM MEER

Damit Helmut's Gesundheit weiterhin stabil bleibt, beschlossen die beiden, den Winter 2021/2022 im Ausland zu verbringen. Die Nähe zum Meer und der hohe Salzgehalt in der Luft sollten sich positiv auf die Erkrankung auswirken. Die Idee stand schon länger im Raum. „Helmut spielt Lotto und hat gesagt, wenn wir gewinnen, kaufen wir uns ein Haus am Meer“, sagt Karin. Doch darauf wollte sie nicht warten: „Warum hoffen wir auf einen Lotogewinn, wenn wir bereits jetzt etwas mieten können?“ Als der Betriebsleiter einer Lebensmittelpedition vor zwei Jahren in Rente ging, stand dem gemeinsamen Plan nichts mehr im Weg. „Ich kann als IT-Beraterin auch mobil im Ausland arbeiten“, sagt Karin.

Fotonachweis: privat



Ihre Wahl fiel auf Kreta: „Ich habe in meiner Jugend ein paar Jahre beim Olivenpflücken auf der Insel verbracht“, sagt Helmut. „Ich wollte gerne noch einmal dorthin zurückkehren.“ Familie und Freunde freuten sich für die beiden. „Aber sie haben auch große Augen gemacht, als sie von unserem Abenteuer hörten“, sagt Karin. Viele gaben zu, dass sie selbst sich einen solchen Schritt nicht trauen würden – was ist, wenn in der Ferne unerwartete Probleme auftauchen? „Aber wenn ich von Haus aus immer Angst habe, werde ich verkümmern“, sagt Helmut. „Die Krankheit ist da, man muss das Beste daraus machen und sich auch mal was trauen.“

AUF DER SUCHE NACH EINEM EXPERTEN

Sich etwas trauen – genau das taten die beiden: Fünf Monate, von Anfang November bis Ende März, verbrachten sie in dem kleinen Dorf Myrtos an Kretas Südküste. Von Österreich aus eine Unterkunft zu finden, war dank Internet kein Problem. „Die Organisation der medizinischen Versorgung vor Ort gestaltete sich da schon schwieriger“, sagt Karin und erinnert sich an die zahlreichen Gespräche mit Helmut's Krankenkasse in Österreich sowie den Ansprechpartnern in Griechenland. „Hätten wir damals schon gewusst, dass AlphaCare Patienten bei der Reiseplanung helfen kann, wäre einiges einfacher gewesen“, sagt Karin.

Doch zum Glück erhielten sie Unterstützung von Helmut's Ärztin. Schließlich fanden sie einen Experten in Heraklion, der sich mit der Erkrankung auskannte und Helmut betreuen konnte.



Dem Traum vom warmen Winter machte das schlechte Wetter leider einen Strich durch die Rechnung: „Der Winter hier auf Kreta war ungewöhnlich kalt, stürmisch und nass“, sagt Karin. Zum Glück haben die beiden die kalten Monate jedoch gut überstanden. Mehr als das: „Meine Sauerstoffwerte haben sich während meines Aufenthalts stark verbessert“, sagt Helmut.

MIT GRIECHISCHER GELASSENHEIT DURCH DEN ALLTAG

Im April ging es für Helmut und Karin zurück nach Österreich. Ein Stück der griechischen Mentalität möchten sie sich, sofern möglich, auch im heimischen Alltag bewahren: Gelassenheit. „Die Griechen sind im Sommer immer freundlich zu den Touristen, aber auch im Winter komplett tiefenentspannt. Wenn es im Straßenverkehr oder im Supermarkt mal länger dauert, dann warten sie einfach geduldig ab, bis es weitergeht.“

Ob die beiden auch den nächsten Winter wieder in der Ferne verbringen werden, steht noch nicht fest. „Es hängt unter anderem davon ab, wie meine Ergebnisse bei der nächsten Untersuchung ausfallen werden“, sagt Helmut. „Also, ob sich der lange Aufenthalt am Meer auch längerfristig positiv auf meine Gesundheit ausgewirkt hat.“* Bei ihrer nächsten Reise wird der Patient die Hilfe von AlphaCare zur Sicherstellung der medizinischen Versorgung vor Ort gerne in Anspruch nehmen. Und in noch einem Punkt ist Karin sich sicher: „Dann geht es irgendwohin, wo es in den Wintermonaten wirklich schön warm ist!“

Es zieht Sie ebenso wie Helmut H. und Karin G. in die Ferne? Ob Ostsee oder Ostasien – bei der Organisation Ihrer medizinischen Versorgung am Zielort steht Ihnen AlphaCare gerne mit Rat und Tat zur Seite. Mehr Infos finden Sie auf Seite 5.

LEBEN MIT ALPHA-1 IN GRIECHENLAND

Der Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (AATM) kommt nach bisherigen Erkenntnissen in Griechenland nicht sehr häufig vor. Allerdings ist es – ebenso wie in anderen Ländern – auch dort wahrscheinlich, dass zu wenig auf Alpha-1 getestet und damit zu selten die richtige Diagnose gestellt wird. Offizielle Studien zum Vorkommen der Erkrankung (sogenannte Prävalenzstudien) gibt es für Griechenland bisher nicht. Fest steht jedoch, dass die medizinische Versorgung für Patienten mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel und Gast-Status in Griechenland sichergestellt werden kann. Zudem kann sich jede/r sicherlich eine dicke Scheibe der positiven Grundhaltung zum Leben und dem hohen Maß an Resilienz, also der gelassenen Art mit Problemen umzugehen, bei den Griechen*innen abschneiden. Dass zudem eine mediterrane Ernährung und das Meeresklima die Gesundheit positiv beeinflussen ist Allgemeinwissen.

WIE IST DIE ALLGEMEINE VERSORGUNGSSITUATION FÜR SUBSTITUIERTE PATIENTEN IN GRIECHENLAND?

Alle Patienten mit diagnostiziertem Alpha-1-Antitrypsin-Mangel haben freien Zugang zur Behandlung. Besonderheiten gab es wie fast überall während der ersten Monate der Corona-Pandemie bei der Substitution. Diese konnte häufig nicht kontinuierlich fortgeführt werden. Das lag an der Situation in den Krankenhäusern, die auch in Griechenland während dieser Zeit sehr schwierig war. Im Normalfall läuft die Versorgung nach Diagnosestellung sehr schnell: Wenn AATM diagnostiziert wurde, kann es sein, dass der oder die Betroffene noch am gleichen Tag mit der Substitution starten kann. Hier gibt es kaum bürokratische Hürden und keine Zuzahlung für den Patienten.

WO UND WIE KÖNNEN PATIENTEN IHRE THERAPIE ERHALTEN? UND WIE MACHT ES EIN PATIENT, DER AUF EINER KLEINEN, WEIT ENTFERNTEN INSEL LEBT?

Die Patienten werden in öffentlichen Gesundheitseinrichtungen, also Krankenhäusern, substituiert. Weder der Hausarzt noch der Pneumologe substituieren in ihrer Praxis. Das gilt auch, wenn beim niedergelassenen Pneumologen auf Alpha-1 getestet und die Diagnose gestellt wurde. Heimtherapie gibt es in Griechenland nicht, doch für die griechischen Patienten scheint es kein großes Problem zu sein, für die Substitution ins Krankenhaus zu fahren. Im Allgemeinen wird angenommen, dass die Therapie dort besser und sicherer durchgeführt werden kann. Zum Glück haben auch die meisten Inseln mindestens ein Hospital, sodass die Versorgung dort stattfinden kann. Die meisten diagnos-

tizierten Patienten mit AATM leben aber tatsächlich in größeren Städten oder in ihrer Umgebung.

WO WIRD IN GRIECHENLAND AUF ALPHA-1 GETESTET?

Viele Lungenfachärzte, entweder mit Kassenzulassung oder in einer Privatpraxis, führen die Testung auf Alpha-1-Antitrypsin-Mangel durch. Sie bieten natürlich auch noch andere Untersuchungen an, die zur Diagnosestellung benötigt werden. Getestet wird auch im Krankenhaus, wenn der Verdacht auf Vorliegen eines AATM besteht.

INWIEWEIT GIBT ES EINEN AUSTAUSCH ZWISCHEN DEN BETROFFENEN, ZUM BEISPIEL IN FORM VON SELBSTHILFEGRUPPEN?

Aktuell gibt es keine Alpha-1-Selbsthilfegruppe oder Veranstaltungen für Betroffene und deren Angehörige. Weil die wenigen bisher diagnostizierten Alpha-1-Patienten weit über das gesamte Land verstreut sind, ist die Durchführung von Patiententreffen sehr schwierig. Generell gibt es in Griechenland nur wenige Selbsthilfegruppen; die wenigen vorhandenen sind überwiegend für Menschen mit Krebserkrankungen.

WELCHE REGIONEN GRIECHENLANDS EIGNEN SICH FÜR BETROFFENE ZUR ERHOLUNG BESONDERS GUT, DA ZUM BEISPIEL DORT AUCH ÄRZTE SIND, DIE DIE WÖCHENTLICHE INFUSION WÄHREND DES URLAUBS WEITERFÜHREN?

Im Grunde trifft das auf fast alle Regionen im Land zu. Athen bei 45 Grad im Sommer ist sicher nicht die perfekte Wahl, aber Kreta und andere Inseln sind immer eine Reise wert – und eignen sich sogar zum Überwintern für Menschen mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel.



SOMMERLICHE LESEFREUDEN



Unfall oder Mord?

Seit Vanessa und ihr Mann Chris, die in Deutschland finanzielle Probleme hatten, nach Schweden ausgewandert sind, scheint sich für das Paar alles zum Besseren zu wenden. Doch das Glück währt nicht lange. Die Ehe kriselt, und Chris wird zusehends gewalttätig. Eines Nachts stürzt er die Treppe hinunter und bricht sich das Genick. Ein Unfall? Oder hat Vanessa ihn ermordet? Für einige ihrer Freundinnen wird Vanessa zur Heldin. Ein Vorbild für alle Frauen, die ihre Kerle loswerden wollen.

„Ein gut gemeinter Rat zum Morden“ von Andreas Gaw, Piper, 17,00 €



Kann man Gefühle essen?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum 95 Prozent aller Diäten scheitern? Diäten beziehen sich stets auf ein Verhalten und ändern nichts an den Gefühlen und der Einstellung gegenüber dem Essen. Dieses Buch kann dabei helfen, die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, und verstehen helfen, wie Gefühle das Essverhalten beeinflussen. Mit diesem Wissen können Sie langfristige Veränderungen bewirken.

„Deine Gefühle wiegen mehr als du denkst“ von Julia Sahn, Stiebner Verlag, 18,00 €



Viele Wege führen in den Vorratsschrank

Der Inhalt dieses Buchs bringt die Einkochtöpfe zum Überschwappen und die Gläser zum Leuchten. Ob einmachen, einkochen, heiß abfüllen, dörren, trocknen, einlegen, einfrieren oder fermentieren: Die Autorin verrät alle Tipps und Tricks rund um das Thema Haltbarmachen. Dazu gibt es Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tipps zu Lagerung und Hygienevorschriften sowie zu vermeidbaren Fehlern. Das Wichtigste: 90 vielfältige Rezepte voller außergewöhnlicher Aromen, knalliger Farben und experimentierfreudiger Kombinationen.

„Haltbarmachen im Glasumdrehen“ von Sue Ivan, Löwenzahn Verlag, 26,90 €

VERWERTEN STATT VERSCHWENDEN

RETTET DIE LEBENSMITTEL!

JEDES JAHR WERDEN IN DEUTSCHLAND RUND ZWÖLF MILLIONEN TONNEN LEBENSMITTEL WEGGEWORFEN. MEHR ALS DIE HÄLFTE DER ABFÄLLE ENTSTEHT IN PRIVATEN HAUSHALTEN: HIER LANDEN PRO KOPF CA. 75 KILOGRAMM LEBENSMITTEL IM MÜLL. DOCH MIT EINFACHEN TIPPS KANN JEDER VON UNS EINEN BEITRAG DAZU LEISTEN, WENIGER ZU VERSCHWENDEN.



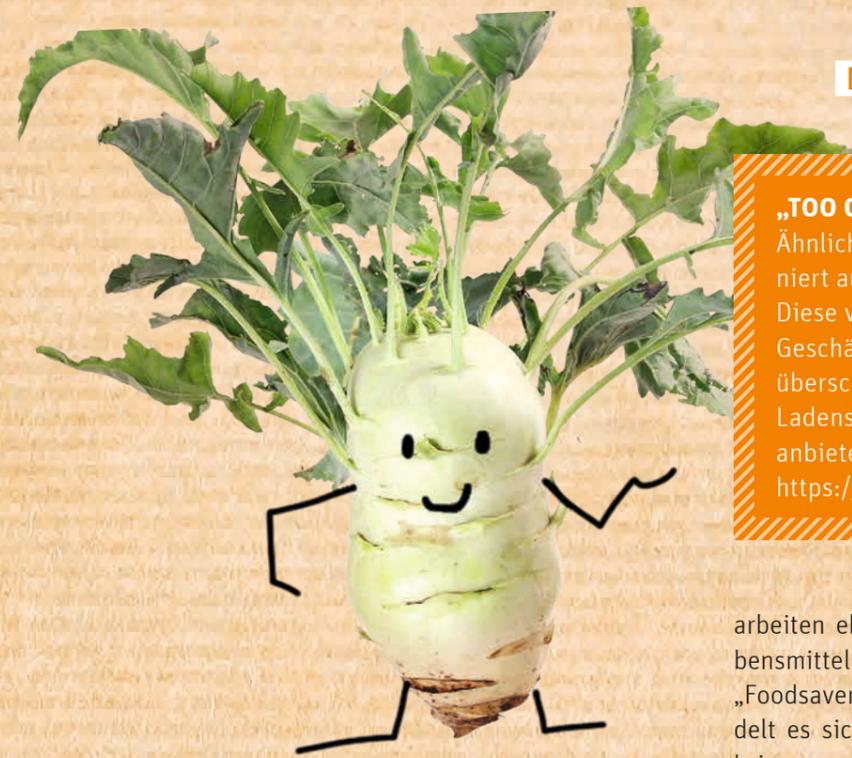
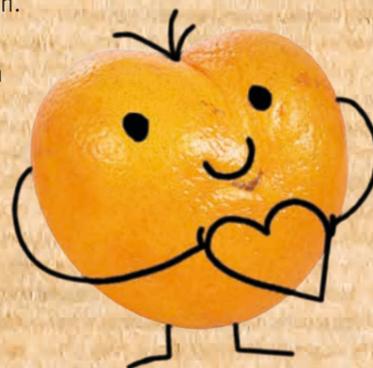
CLEVER EINKAUFEN

Der erste Tipp ist altbekannt, aber dadurch nicht weniger sinnvoll: Schreiben Sie vor jedem Besuch im Supermarkt einen Einkaufszettel. Überlegen Sie, was Sie für die nächsten Tage benötigen – ein Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank gibt Ihnen einen Überblick über die Lebensmittel, die zeitnah verbraucht werden sollten. Halten Sie sich bei Ihrem Weg durch die Gänge an Ihren Zettel und versuchen Sie, zusätzlichen Verlockungen nur hin und wieder nachzugeben. Übrigens muss es für den Wocheneinkauf ja auch nicht immer der Supermarkt sein: Auf dem Wochenmarkt gibt es regionale und frische Ware ohne überflüssige Plastikverpackungen. Alternativ können Sie Lebensmittel von einer solidarischen Landwirtschaft beziehen. Hier werden Obst und Gemüse in der Regel biologisch und somit ohne Spritzmittel angebaut.

SCHMECKT ES NOCH?

Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) geben Lebensmittelherstellende die Garantie, dass die gekaufte Ware ihre Eigenschaften, wie Farbe, Geruch und Geschmack, bei richtiger Lagerung mindestens bis zu diesem Datum behält. Ist das MHD abgelaufen, sollten Sie das Produkt genauer begutachten.

Schmeckt es noch, sieht es noch appetitlich aus und riecht es so, wie es riechen soll? Dann können Sie es in der Regel ohne gesundheitliche Risiken noch verzehren.



Anders sieht es bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Fleisch oder Fisch aus. Hier wird ein Verbrauchsdatum angegeben. Ist dieses überschritten, sollten Sie das Produkt nicht mehr verzehren, da es zu gesundheitlichen Risiken kommen kann.

RICHTIGE AUFBEWAHRUNG

Gekochte Lebensmittel und Speisen, wie zum Beispiel Reis, Nudeln, Kartoffeln, durchgegartes Fleisch oder Fisch, können verschlossen im Kühlschrank mehrere Tage lang aufbewahrt werden. Lebensmittel, die lange haltbar sind, wie Trockenprodukte oder Konserven, sollten Sie kühl und trocken lagern. Frischwaren gehören, geeignet verpackt, in den Kühlschrank. Nutzen Sie zum Aufbewahren am besten wiederverwendbare Tupperdosen oder Glasbehälter. Sie schützen Ihre Lebensmittel vor Austrocknen, Geruchs- und Keimübertragung sowie Schädlingsbefall.

FOODSHARING

Sie haben doch zu viel eingekauft? Dann teilen Sie Ihre Vorräte mit anderen! Um der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken, setzt sich die Initiative Foodsharing für die Rettung von Lebensmitteln ein. Die Foodsharing-Community organisiert sich über eine Online-Plattform und rettet ungewollte und überproduzierte Lebensmittel aus privaten Haushalten sowie von kleinen und großen Betrieben. Die beteiligten Personen

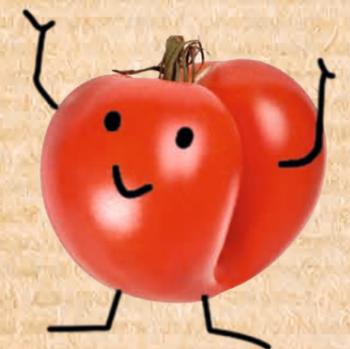
„TOO GOOD TO GO“

Ähnlich wie die Initiative Foodsharing funktioniert auch die mobile App „Too Good To Go“. Diese verbindet Sie mit Restaurants und Geschäften, die Ihnen ihre unverkauften, überschüssigen Lebensmittel meist kurz vor Ladenschluss zu einem vergünstigten Preis anbieten. Weitere Infos finden Sie unter: <https://toogoodtogo.de/de>

arbeiten ehrenamtlich und verteilen die geretteten Lebensmittel kostenlos weiter. Unter anderem bringen die „Foodsaver“ sie in sogenannte „Fairteiler“. Dabei handelt es sich um Orte, zu denen auch Sie Lebensmittel bringen und sie kostenlos von dort mitnehmen dürfen. Weitere Infos finden Sie unter www.foodsharing.de.

SUPPENBRÜHE AUS GEMÜSERESTEN

Werfen Sie beim Gemüseputzen vermeintliche Abfälle nicht weg: Aus ihnen lässt sich noch eine aromatische Suppenbrühe zaubern! Es ist dabei egal, ob Sie die (unbehandelten) Schalen von Pastinaken, das Grün von Karotten, den Strunk vom Brokkoli oder die Reste einer Zwiebel nehmen. Sie können sie entweder sofort verarbeiten oder aber in einer Box in der Gefriertruhe sammeln. Und so geht's: Geben Sie die Gemüsereste in einen Topf, bedecken Sie sie mit Wasser und geben Sie etwas Salz, ein Lorbeerblatt und einige Pfefferkörner dazu. Lassen Sie das Ganze für etwa eine Stunde auf mittlerer Stufe köcheln. Gießen Sie die Brühe durch ein Sieb ab und entsorgen Sie die ausgekochten Gemüsereste. Die Brühe können Sie nun in Gläser abfüllen und einige Tage im Kühlschrank aufbewahren – oder in einen Eiswürfelbehälter umfüllen und einfrieren.





PERSÖNLICH VIRTUELL –
DAS DIGITALE WIEDERSEHEN
DANK VIDEO-COACHING

AlphaCare –

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

- Spezialisierte Coaches für alle Fragen rund um die Erkrankung per E-Mail, Telefon oder Videotelefonie
- Tatkräftige Unterstützung im Umgang mit der Krankheit (außerhalb der Arztpraxis)
- Hilfe zur Selbsthilfe durch konkrete Services
- Vernetzung und Austausch durch eigens entwickelte Veranstaltungsreihe „Regionaltage“

Machen Sie sich selbst ein Bild auf www.alpha-care.de oder kontaktieren Sie uns direkt unter 0800 – 100 3948



GRIFOLS

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