

MEINE

ALPHA-PAUSE



30 MINUTEN ZEIT FÜR SIE /// HERBST 2020

ZEIT FÜR GENUSS:

SO SCHMECKT DER HERBST!

04 /// FOKUSTHEMA

Die richtige Ernährung bei Alpha-1

16 /// ZEIT FÜR MICH

Schmöker für gemütliche Abende

18 /// WILLKOMMEN IN DER GRUPPE!

Die SHG Stuttgart stellt sich vor

20 /// NACHHALTIGKEIT & UMWELT

So kommen die Tiere durch den Winter

GRIFOLS

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

die vergangenen Monate haben wir wohl alle als einen beispiellosen Ausnahmezustand erlebt, der uns aus unterschiedlichen Gründen viel Kraft abverlangt hat. Insbesondere für Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung zählt dazu vor allem die Sorge um die eigene Gesundheit. Aus diesem Grund – und passend zum Beginn der kühleren Jahreszeit – möchten wir Ihnen in der aktuellen Ausgabe der Alpha-Pause Tipps geben, wie Sie die Energiereserven Ihres Körpers aufbauen und seine Abwehrkräfte stärken können.

Bei unserem Fokusthema dreht sich daher alles um die Ernährung. Dass Obst und Gemüse gesund sind und generell öfter auf dem Speiseplan stehen sollten, ist weithin bekannt – doch wussten Sie, dass die richtige Auswahl der Lebensmittel auch einen positiven Effekt auf Lunge und Leber haben kann? Was es damit auf sich hat und warum eine ausgewogene Ernährung insbesondere für Patienten mit Alpha-1 so wichtig ist, erklärt Ernährungsexpertin Amely Brückner ab Seite 4.

Nicht nur die Ernährung, auch Bewegung spielt bei der Behandlung der Erkrankung eine Rolle. Welche Möglichkeiten dabei ein sogenanntes Ganzkörpervibrationstraining bietet, weiß der Pneumologe Prof. Dr. Rembert Koczulla. Das Interview mit ihm finden Sie auf Seite 8. Apropos Bewegung: Diese nimmt auch im Leben von Knut Niemann einen großen Platz ein. Beim Hamburger Mammutmarsch wanderte der Alpha-1-Patient stolze 42 Kilometer durch die Hafenstadt und ging dabei an seine persönlichen Grenzen.

Im Herbst genießen wir die letzten warmen Strahlen der Sonne und bereiten uns – und unser Immunsystem – auf den Winter vor. Dabei darf auch die alljährliche Gripeschutzimpfung nicht fehlen. Experten empfehlen Lungenpatienten noch weitere Immunisierungen, um ihre Gesundheit zu schützen. Eine Orientierungshilfe finden Sie auf dem Impfbeileger in der Mitte des Magazins.

Auch die Tiere sind in den kommenden Wochen emsig damit beschäftigt, sich auf die kalte Jahreszeit einzustellen. Wir verraten Ihnen, wie Sie Eichhörnchen, Igel und Co dabei unterstützen können. Was Sie sonst noch erwartet: wilde Wikinger, spannende Schmöker, kreative Köstlichkeiten. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Herbstausgabe und eine wunderschöne Zeit!

Herzliche Grüße
Ihr AlphaCare Serviceteam



INHALT

IM FOKUS
Die richtige Ernährung bei Alpha-1

04

IM FOKUS
Von Körpermaßen und Kilokalorien

06

WOHLFÜHLEN
Vibrationstraining: ab auf die Platte?

08

WUSTEN SIE EIGENTLICH ...
Alpha-1: auch ein Erbe der Wikinger

10

REZEPTE
HERBSTLICHE KOCHIDEEN

11

BETROFFENE FRAGEN – ALPHACARE ANTWORTET

13

MEIN LEBEN MIT ALPHA-1 ...
56.432 Schritte bis zum Ziel

14

ZEIT FÜR MICH
Lesespaß im Herbst

16

WILLKOMMEN IN DER GRUPPE!
Die SHG Stuttgart stellt sich vor

18

NACHHALTIGKEIT & UMWELT
So kommen die Tiere durch den Winter

20

RÄTSELPASS
SUDOKU KREUZWORTRÄTSEL

22

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

23

VIEL GEMÜSE, MEHRERE KLEINE MAHLZEITEN

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ALPHA-1

EINFACHE MASSNAHMEN KÖNNEN PATIENTEN MIT ALPHA-1 DABEI HELFEN, IM ALLTAG BESSER MIT IHRER ERKRANKUNG ZURECHTZUKOMMEN. IM RAHMEN DIESES EIGENMANAGEMENTS SPIELT AUCH DER SPEISEPLAN EINE GROSSE ROLLE. „MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG KÖNNEN BETROFFENE SELBST ETWAS BEWEGEN, IHRE KRANKHEITSLAST REDUZIEREN UND IHRE LEBENSQUALITÄT VERBESSERN“, SAGT ERNÄHRUNGSEXPERTIN AMELY BRÜCKNER. DABEI GILT ES NEBEN DEM ANSTREBEN ODER ERHALTEN DES NORMALGEWICHTS VOR ALLEM, BETEILIGTE ORGANSYSTEME, INSBESONDERE DIE LUNGE UND DIE LEBER, ZU ENTLASTEN. WIE DAS GELINGEN KANN, ERKLÄRT DIE EXPERTIN IN UNSEREM INTERVIEW.

WELCHER ZUSAMMENHANG BESTEHT ZWISCHEN DER NAHRUNG UND DER FUNKTIONSWEISE DER LUNGE?

Ähnlich wie bei einem Verbrennungsmotor das Benzin, wird bei uns der größte Teil der Nahrung durch Verbrennung (Oxidation) zu Energie umgewandelt. Dazu benötigen wir Sauerstoff, den wir mit der Atemluft einatmen. Die entstandene Energie wird für alle lebensnotwendigen Vorgänge im Körper genutzt. So werden aufgenommene Nährstoffe verstoffwechselt. Aber auch die Atmung selbst benötigt regelmäßig Energie.

Neben der Energie entsteht Kohlendioxid, CO₂, das wiederum über die Atmung als Abfallprodukt ausgeatmet werden muss. Ist die Atmung eingeschränkt, fehlen dem Körper infolgedessen wichtige Nähr- und Baustoffe. Außerdem kann der Körper Kohlendioxid nicht mehr loswerden. Abwehrzellen in der Lunge sind nicht mehr in der Lage, eingedrungene Fremdstoffe zu zerstören, was wiederum zu einer weiteren Einschränkung der Lungenfunktion führt. Hier kommt der Ernährung also eine besondere Bedeutung zu.

UND WELCHEN EINFLUSS HAT UNSERE ERNÄHRUNG AUF DIE GESUNDHEIT UNSERER LEBER?

Wenn die Leber optimal funktioniert, werden durch die Verdauung angelieferte Fette sowie Kohlenhydrate von ihr verarbeitet und in die Körperzellen transportiert. Ein Zuviel an Fetten, aber insbesondere ein Zuviel an Kohlenhydraten (unter anderem Fruktose) lässt die Leberfunktion sinken. Kohlenhydrate werden unter Umständen in der Leber zu Fetten umgewandelt und dort auch eingelagert. Kleine Mengen sind nicht schädlich, aber sie benötigen vor allem Sauerstoff, um gesund deponiert zu werden. Bei schlechter Sauerstoffversorgung geraten die Fettzellen in der Leber in Stress und schütten Entzündungsstoffe (Adipokine) aus.

Diese lösen eine Entzündung aus. Eine Entzündung in der Leber nennt man Hepatitis. Da Alpha-1-Betroffene ohnehin ein erhöhtes Hepatitisrisiko haben, wären sie bei einer ungünstigen Ernährung doppelt gefährdet.

WIE SOLLTE EINE GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALPHA-1-PATIENTEN AUSSEHEN?

Alpha-1-Patienten sollten zunächst ihre Ernährung auf Ausgewogenheit, Menge und Qualität hin überprüfen. Das können sie ganz gut mit der Ernährungspyramide.



Die Ernährungspyramide zeigt, wie viele Portionen der einzelnen Lebensmittelgruppen zu einer gesunden Ernährung gehören. Insgesamt sollten wir pflanzlichen Lebensmitteln von hoher Qualität – gepaart mit guten Milchprodukten, Fisch und guten Ölen – den Vorzug geben. Weißmehlprodukte, Fleisch, Eier, kalorienreiche Snacks und Süßwaren sollten nur in kleinen Mengen oder eingeschränkt auf dem Speiseplan stehen.



Amely Brückner

Amely Brückner ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Sportlerin und Coach und möchte mit ihrem Hamburger Beratungsteam „mit Spaß an Essen und Bewegung Gesundheit fördern“.

Weitere Infos unter www.vitality-coach-hamburg.de

Als Faustregel gilt, dass die Teller möglichst zur Hälfte mit buntem Gemüse gefüllt werden sollten. Damit können wir unseren Körper mit reichlich Antioxidanzien und Ballaststoffen versorgen. Etwas Vorsicht ist beim Verzehr von allzu großen Mengen Kohl oder Hülsenfrüchten geboten. Die blähende Wirkung kann die Atmung beeinträchtigen. Betroffene sollten diese wertvollen Lebensmittel trotzdem nicht generell von ihrem Speiseplan streichen, sondern sich langsam an sie herantasten und ihre individuell gut verträglichen Mengen herausfinden. Gesunde Öle, wie zum Beispiel Raps- oder Olivenöl, aber auch Walnussöl sowie fetter Seefisch (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch), liefern dem Körper zusätzlich entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.

WIE VIELE MAHLZEITEN EMPFEHLEN SIE PRO TAG UND WARUM?

Ich empfehle eher mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große. Das können sogar sechs bis acht Mahlzeiten sein. Der Grund dafür liegt in der Magenaußenstreckung bei großen, voluminösen Mahlzeiten. Der stark gefüllte Magen drückt gegen das Zwerchfell und beeinträchtigt die Atmung. Dies kann durch mehrere kleine Mahlzeiten verhindert werden.

WELCHE SNACKS EIGNEN SICH FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH?

Bei den Zwischenmahlzeiten oder Snacks sollten Alpha-1-Patienten weniger an Schoki und Co als an natürliche Lebensmittel denken. Süße und salzige Snacks übersütten den Körper überwiegend mit „leeren“ Kalorien, also Energie ohne irgendeinen Mehrwert, die eher eine Gewichtszunahme begünstigt und den Blutzucker immer stark schwanken lässt. Gesunde Snacks dagegen enthalten eher wenig Energie, aber zusätzlich wertvolle Vitamine, Mineral-

und Ballaststoffe. Ein Naturjoghurt mit etwas frischem Obst und zwei Esslöffeln Haferflocken beispielsweise liefert eine geballte Ladung Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und sogar noch gute Sauermilchbakterien, die das Immunsystem im Darm unterstützen und die Verdauung anregen. Und wer Heißhunger auf Süßigkeiten hat, kann zum Beispiel Fruchtgummi durch einen Obstsalat oder Bananenchips durch eine halbe Banane ersetzen.

TRINKEN NICHT VERGESSEN! SO VIEL SOLLTE ES SEIN PRO TAG

Trinken Sie genug? Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag sollten es sein. Wer es selbst errechnen möchte, kann als Faustformel 35–40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht ansetzen. Bei warmen Außentemperaturen oder starkem Schwitzen erhöht sich der Trinkbedarf entsprechend. Als Durstlöcher eignen sich ungesüßter Tee oder stilles (Mineral-)Wasser. Geschmacklich kann man es durch Zitronenscheiben, Ingwerstückchen oder Minzblätter aufpeppen. Die kalorienfreien oder sehr kalorienarmen Getränke sollten über den Tag verteilt getrunken werden. Durch ausreichendes Trinken kann sich Schleim besser lösen und leichter abgehustet werden.

VON KÖRPERMAßEN UND KILOKALORIEN

UNSER KÖRPER BRAUCHT TÄGLICH EINE BESTIMMTE MENGE AN ENERGIE, DIE ER ÜBER DIE NAHRUNG AUFNEHMEN MUSS. DIESE NUTZT ER EINERSEITS DAZU, UM AUCH IN RUHE SEINE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN AUFRECHTZUERHALTEN, ZUM BEISPIEL ATMUNG UND HERZSCHLAG. EXPERTEN SPRECHEN HIER VOM GRUNDUMSATZ. HINZU KOMMT DER LEISTUNGSUMSATZ. ER GIBT AN, WIE VIEL ENERGIE DIE PERSON BEI KÖRPERLICHEN TÄTIGKEITEN IM JOB, IM ALLTAG ODER BEIM SPORT VERBRAUCHT.



Addiert man Grundumsatz und Leistungsumsatz, erhält man den individuellen täglichen Gesamtbedarf an Energie. Eine grobe Orientierung für dessen Höhe kann diese Faustformel geben:

- Bei Bettruhe benötigt der Körper ca. 25 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht
- Bei leichter körperlicher Tätigkeit sind es ca. 30 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht
- Bei mittelschwerer körperlicher Tätigkeit sind es ca. 35 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht
- Bei schwerer körperlicher Tätigkeit sind es ca. 40 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht

Die genannten Werte gelten für erwachsene Männer. Frauen haben in der Regel einen 10 Prozent niedrigeren Energiebedarf.

DER BODY-MASS-INDEX

Ob eine Person an Gewicht zulegt oder abnimmt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Grob vereinfacht lässt sich jedoch sagen: Wer über einen längeren Zeitraum mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, legt in der Regel an Gewicht zu. Wer hingegen weniger aufnimmt, verliert an Gewicht. Patienten mit Alpha-1 wird geraten, ein normales Körpergewicht zu halten. Doch was heißt normal? Um diese Frage beantworten zu können, wird in der Regel der Body-Mass-Index (BMI) berechnet. Dieser setzt die Körpergröße und das Gewicht einer Person zueinander ins Verhältnis:

KÖRPERGEWICHT IN KILOGRAMM :
(GRÖßE IN METER X GRÖßE IN METER)



Ein Beispiel: Ein Mann, der 70 kg wiegt und 1,75 m groß ist, hat einen BMI von 22,9 kg/m²:

$$70 \text{ KG} : (1,75 \text{ M} \times 1,75 \text{ M}) = 22,9 \text{ KG/M}^2$$

Der errechnete Wert lässt sich für Erwachsene in eine der folgenden Kategorien einordnen:

- Normal: 18,5–24,9 kg/m²
- Untergewicht: < 18,5 kg/m²
- Übergewicht: > 24,9 kg/m²

Unser Mann aus dem Beispiel hat somit Normalgewicht. Gut zu wissen: Einige Experten nutzen zur Einordnung des BMI je nach Alter einer Person unterschiedliche Tabellen. So wird zum Beispiel bei Senioren häufig auch ein etwas höherer BMI noch als normal eingestuft.

WO SITZEN DIE FETTPOLSTER?

Der BMI wird heute noch zur Beurteilung des Körpergewichts genutzt, hat jedoch eine Schwachstelle: Er gibt keine Auskunft darüber, wo am Körper die Fettpolster sitzen. Dies jedoch kann für die Gesundheit der Person eine große Rolle spielen. Sammelt sich das Fett größtenteils unter der Haut an Po, Beinen und Hüften, hat das auf den Stoffwechsel meist weitaus weniger negative Auswirkungen als das Bauchfett, das in unserer Körpermitte zwischen den Organen anwächst. Denn dieses Fett schüttet unter anderem Botenstoffe aus, die Entzündungsreaktionen im Körper fördern und die Entstehung von Stoffwechselerkrankungen begünstigen können.

Um auch die Fettverteilung am Körper beurteilen zu können, begutachten viele Experten neben dem BMI zeitgleich das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang.

Dazu nutzen sie folgende Formel:

TAILLENUMFANG IN CM : HÜFTUMFANG IN CM

Bei Frauen sollte der errechnete Wert unter 0,85 liegen, bei Männern unter 1.

DIE ATMUNG WIRD ERSCHWERT

Übergewicht kann, je nach Ausprägung und Vorerkrankungen einer Person, die Entwicklung gesundheitlicher Probleme begünstigen. Dazu zählen klassischerweise zum Beispiel Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen. Für Patienten mit Alpha-1 gibt es weitere Gründe, Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren. Zunächst können Extrakilos das Herz-Kreislauf-System und somit auch die Lunge verstärkt belasten. Darüber hinaus kann es im Laufe der Erkrankung durch Schäden in der Lunge zu einer Überblähung des Brustkorbs kommen. Häufig verändert sich dadurch die Atemtechnik, sodass das Zwerchfell stärker beansprucht wird. Finden sich aufgrund des Übergewichts größere Fetteinlagerungen im Bauchraum, können diese das Zwerchfell nach oben drücken. Es kann sich nicht mehr frei bewegen, die Atmung wird zusätzlich behindert.

ZU WENIG ENERGIERESERVEN

Einige Patienten mit Alpha-1 verlieren im Verlauf ihrer Erkrankung ungewollt an Gewicht, da das Atmen erschwert ist und der Körper dafür mehr Energie benötigt. Doch ebenso wie starkes Übergewicht sollte auch Untergewicht vermieden werden – und der BMI nicht unter einen Wert von 21 kg/m² rutschen. Denn dann verfügt der Körper womöglich über zu geringe Energiereserven, und auch die Infektanfälligkeit kann steigen.

TIPPS VON ERNÄHRUNGSEXPERTIN AMELY BRÜCKNER

Was würden Sie Patienten empfehlen, die auf gesunde Weise ein paar Kilo zunehmen oder abnehmen wollen?

Generell entscheidet die Energiebilanz über die Gewichtsentwicklung: Eine positive Energiebilanz führt langfristig zur Gewichtszunahme, eine negative zur Gewichtsabnahme. In der Ernährung heißt der Schlüssel für gesundes Ab- oder Zunehmen „Energiedichte“. Sie ist definiert durch die Kalorien pro Gramm eines Lebensmittels. Je energiereicher ein Lebensmittel, desto höher ist dessen Energiedichte. Fettreiche, ballaststoffarme Nahrung hat eine höhere Energiedichte als wasser- und ballaststoffreiche Nahrung. Energiedichte Lebensmittel begünstigen eine positive Energiebilanz. Wer zunehmen möchte, sollte kompaktere Lebensmittel verzehren: energiereichere Snacks, fettreichere Speisen, mehr Sättigungsbeilagen und gehaltvollere Soßen. Alpha-1-Betroffene, die ihr Gewicht reduzieren wollen, sollten reichlich wasserreiche Gemüse- und Obstsorten verzehren. Der Gemüseanteil sollte den Großteil der Nahrungsmenge ausmachen. So wird der Körper trotz geringerer Energie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

GUT ZU WISSEN!

Bei Alpha-1-Patienten sollte der BMI zwischen 21 kg/m² und 24,9 kg/m² liegen.

VIBRATIONSTRAINING

AB AUF DIE PLATTE?

GERADE ALS LUNGENPATIENT SOLLTE MAN DARAUF ACHTEN, SICH AUSREICHEND ZU BEWEGEN. DOCH WIE, WENN MAN SCHNELL AUSSER ATEM GERÄT? KÖNNTE VIBRATIONSTRAINING EINE LÖSUNG SEIN? UND WIE FUNKTIONIERT DAS ÜBERHAUPT? IM INTERVIEW DAZU: PROF. DR. REMBERT KOZULLA, PNEUMOLOGE UND INTERNIST AN DER SCHÖN KLINIK BERCHTESGADENER LAND, INHABER DES LEHRSTUHL FÜR PNEUMOLOGISCHE REHABILITATION AN DER PHILIPPS-UNIVERSITÄT MARBURG.

WAS GENAU VERSTEHT MAN UNTER GANZKÖRPER-VIBRATIONSTRAINING (WHOLE BODY VIBRATION TRAINING, WBVT)?

Darunter versteht man das Training auf einer Vibrationsplatte. Dieses funktioniert auf unterschiedliche Arten: Die Platte, auf der der Patient steht, kann sich zum Beispiel um etwa zwei bis vier Millimeter nach oben und unten bewegen (seitenalternierend). Die Vibrationen stimulieren Muskelspindeln, die über einen Reflexbogen den Muskel aktivieren. Dies kommt dem Gehen ziemlich nah. Bei anderen Verfahren bewegt sich die Platte beispielsweise im Hauptvektor von oben nach unten, was zu Stauchungen führen kann.



WAS BEWIRKT DAS TRAINING IM KÖRPER?

Die Vibrationen führen zu einem Dehnreflex. Dieser löst eine willkürliche Kontraktion der Muskulatur aus. Auf diese Weise kann ein Training durchgeführt werden. Besonders der schwer kranke Patient kann so in die Bewegung geführt werden.

WARUM KANN DAS TRAINING AUCH FÜR PATIENTEN MIT ALPHA-1 VON VORTEIL SEIN?

Patienten mit Lungenerkrankungen wie COPD bzw. Alpha-1 können bei körperlicher Bewegung in Luftnot geraten. Die Folge ist, dass sie sich weniger bewegen. Weniger Bewegung führt aber zum Abbau von Muskulatur. Das hat wiederum einen ungünstigen Einfluss auf die Lebenserwartung. Durch die Vibrationsplatte können gerade auch solche Patienten in die Bewegung hineingeführt werden. Ziel sollte ein herkömmliches Kraft- und Ausdauertraining sein. Möglicherweise wird durch das WBVT auch die Atemmuskulatur günstig angesprochen.

KÖNNEN SIE BEISPIELE AUS STUDIEN NENNEN?

Es gibt eine Vielzahl von Studien, die positive Effekte zeigten. Bei stabilen COPD-Patienten führte ein drei Mal pro Woche durchgeführtes Training zu einem deutlichen Anstieg der Leistungsfähigkeit (siehe Studie Pleguezuelos et al.). Auch COPD-Patienten, die wegen einer Verschlechterung ins Krankenhaus aufgenommen werden mussten, konnten in der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität mithilfe der fünf Mal pro Woche durchgeführten Vibrationstherapie im Vergleich zur Physiotherapie alleine deutlich profitieren.

Bei schwer kranken Patienten in der Rehabilitation brachte die Platte zusätzlich zum Training im Rahmen der Rehabilitation eine Zunahme in der Gehstrecke, also der Leistungsfähigkeit. Weitere Daten gibt es zur Osteoporose, zum Gleichgewicht und zur Atemmuskulatur.

IN WELCHEM STADIUM DER ERKRANKUNG KOMMT WBVT INFRAGE?

Möglich ist das Training für Patienten in allen Stadien der Erkrankung. Es gibt Hinweise dafür, dass selbst ein sehr frühes Training bei intensivpflichtigen Patienten sicher durchzuführen ist.

WIE HÄUFIG UND WIE INTENSIV SOLLTE EIN VIBRATIONSTRAINING DURCHFÜHRT WERDEN, DAMIT ES ERFOLGE ZEIGT?

Hier kommt es auf das Trainingsziel an. Mittlere Frequenzen dienen der Stabilisierung des Gleichgewichts (10–20 Hertz), höhere Frequenzen dem Muskelaufbau (> 20 Hz). Beginnen kann man entsprechend dem Zustand des Patienten zwei bis drei Mal mit Ein-Minuten-Zyklen. Eine Steigerung kann auf zwei bzw. drei Minuten erfolgen. Das Training sollte mindestens drei Mal die Woche stattfinden. Wenn die Erholungsphase zwischen den Einheiten für den Patienten ausreichend ist, ist auch tägliches Training möglich.

GIBT ES NEBENWIRKUNGEN, DIE AUFTRETEN KÖNNEN?

Nebenwirkungen sind mir aus dem klinischen Alltag nicht bekannt. Ein Patient hat durch die Vibrationen mal die Sporthose verloren (lacht).

WO KANN ICH ALS PATIENT EIN SOLCHES TRAINING DURCHFÜHREN?

Zum Teil in Sportstudios, bei Physiotherapeuten, in Reha-Einrichtungen und in bestimmten Kliniken. Oder man kauft sich selbst ein Gerät. Hier würde ich eher ein Gerät empfehlen, das eine seitenalternierende Bewegung als Grundlage hat.

ÜBERNIMMT MEINE KRANKENKASSE DIE KOSTEN?

Das kommt auf den Einzelfall an. Es ist nicht einheitlich geregelt. Dazu sollte man mit seiner jeweiligen Kasse reden.

EIN KLEINER EXKURS: VIBRATIONSTRAINING IM WELTRAUM?

Ganzkörpervibrationstraining (WBVT) ist eventuell nicht nur für Übungen auf der Erde geeignet. Auch im Weltraum könnte eines Tages mithilfe von Vibrationen trainiert werden.

Hintergrund ist, dass es im All durch den Wegfall der Schwerkraft zu einem massiven Abbau von Muskel- und Knochenmasse kommt. Auf der Internationalen Raumstation ISS gehen Astronauten dagegen unter anderem mit Widerstands- sowie Laufbandtraining vor und strampeln auf einem Fahrradergometer. Und das bis zu 2,5 Stunden pro Tag.

Speziell für Raumfahrerbedürfnisse wurde ein WBVT-Gerät entwickelt. Es besteht aus einer Plattform, die über Stahlfedern von einem Elektromotor zum Schwingen gebracht wird. Damit sich Astronauten darauf halten können, müssten sie zuvor Gurte anlegen. Die Trainingseinheiten würden „nur“ etwa zehn bis 15 Minuten pro Tag dauern. Die Langzeitergebnisse der irdischen Probanden mit diesen Trainingsgeräten sind für Wissenschaftler hochinteressant – gerade auch im Hinblick darauf, wie man künftige Raumfahrer auf einer möglichen Reise zum Mars körperlich fit halten kann.



ALPHA-1: AUCH EIN ERBE DER WIKINGER



WIESO GIBT ES EIGENTLICH DIE LUNGNERKRANKUNG ALPHA-1? EINE SPANNENDE FRAGE. UNTERSUCHUNGEN DEUTEN DARAUFG, DASS DER GENDEFEKT IM MITTELALTER EINEN DEUTLICHEN VORTEIL BEDEUTETE.



Rückblick: Das dänische Viborg muss kurz nach 1000 n. Chr. ein quirliges Fleckchen gewesen sein. Gerade war eine befestigte Straße angelegt worden. 1120 legten die Viborger den Grundstein eines mächtigen Doms. So etwas konnten sich nur wohlhabende Gemeinden leisten. Einige Viborger könnten ihr Einkommen auch mit Raubzügen aufgebessert haben. In den Hütten ging es eng zu. Mensch und Vieh lebten oft dicht an dicht. Die hygienischen Verhältnisse müssen aus heutiger Sicht entsetzlich gewesen sein. Die Folge waren Krankheiten und speziell der Befall mit Parasiten. Man brauchte dafür nur eine mit Wurmeiern verunreinigte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Grabungen in Viborg wiesen in Proben aus dieser Zeit reichlich Eier von Parasiten nach, die Menschen und Tiere befallen können, gerade auch Spulwürmer.

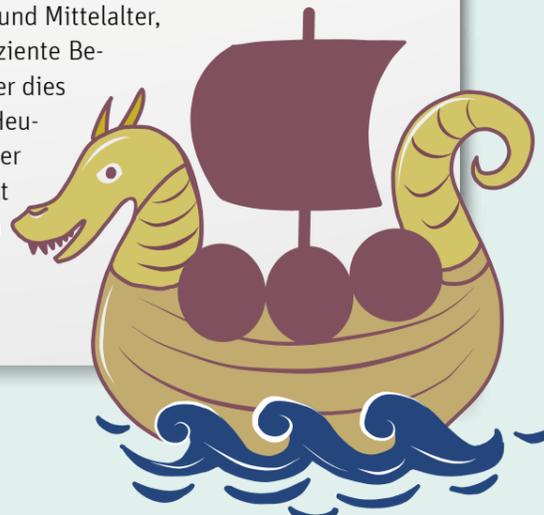
WÜRMER TRICKSEN DAS IMMUNSYSTEM AUS

Diese sind an den menschlichen Körper bestens angepasst. Sie können sogar die von ihren Wirten gebildeten Antikörper bekämpfen, indem sie spezielle Eiweiß abbauende Enzyme (sogenannte Proteasen) ausschütten. So überleben sie im Körper. Doch auch der Mensch konnte sich anpassen. Genuntersuchungen ergaben, dass bei Vorfahren der Skandinavier um das Jahr 0 herum eine folgenreiche Mutation aufgetreten ist, die sich weitervererbte. Dabei kam es zu einer Veränderung des Enzyms Alpha-1-Antitrypsin (A1AT). Dieses schützt normalerweise Zellen in Lunge und Leber davor, von körpereigenen Eiweißen abgebaut zu werden. Bei Trägern der Mutation können sich menschliche Antikörper an das Enzym A1AT binden. In Kombination mit A1AT können die menschlichen Antikörper nun nicht mehr von Wurmproteasen abgebaut werden. Die körpereigene Wurmabwehr konnte so nicht mehr von den Parasiten ausgetrickst werden.



VERBREITUNG PER RAUBZUG

Träger der Mutation waren also wesentlich besser gegen die verbreiteten Parasiten gerüstet. Das war ein entscheidender Überlebensvorteil, schließlich konnten die Parasiten ihre Wirte erheblich schwächen und auch zum Tod führen. Bei Raub- und Handelszügen der Skandinavier verbreitete sich die Mutation europaweit, später auch in die europäischen Kolonien. Heute wissen wir, dass die Mutation auch einen gravierenden Nachteil hat. Ihre Träger haben das hohe Risiko, die Lungenkrankheit Alpha-1 zu entwickeln. In Antike und Mittelalter, als das Risiko einer Übertragung von Parasiten enorm hoch und keine effiziente Behandlung verfügbar war, wog der enorme Vorteil im Kampf gegen die Würmer dies jedoch auf. Dafür spricht zumindest die weite Verbreitung des Gendefekts. Heute sind die Parasiten in der westlichen Welt kein Problem mehr. Ob man Träger der 2000 Jahre alten Mutation ist, lässt sich per Gentest feststellen. Fällt dieser positiv aus, hat man damit auch einen Hinweis, dass unter den Ahnen ein Skandinavier dabei gewesen sein dürfte.



ZUM
ABTRENNEN!

HERBSTLICHE KOCHIDEEN



GENIEßEN SIE DIE KÖSTLICHEN SEITEN DER GOLDENEN JAHRESZEIT – MIT UNSEREN PFIFFIGEN REZEPTEN!

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Risotto:

Olivenöl
3 Knoblauchzehen,
fein gehackt
4 Zwiebeln, fein gehackt
500 g Risottoreis
500 g Kürbis in Würfeln
(ca. 0,5 x 0,5 cm)
250 ml Weißwein
1,75 l Gemüsebrühe
150 g geriebener Parmesankäse
100 g Butter
Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

600 g Kabeljau
4 EL frische Kräuter,
gehackt (z. B. Petersilie,
Koriander, Kerbel, Dill)
Saft von ½ Limette



KABELJAU AUF KÜRBISRISOTTO

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Kürbis zugeben. Mit Weißwein ablöschen. Nach und nach wenig Gemüsebrühe zugießen. Immer erst wieder nachgießen, wenn die meiste Flüssigkeit verkocht ist. Häufig umrühren, damit der Reis nicht ansetzt. Zum Schluss Parmesan und Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
3. Kabeljau waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz würzen. Im Backofen ca. 12 Minuten garen.
4. Kräuter mit Limettensaft und 1–2 EL Olivenöl verrühren.
5. Kabeljau in Streifen schneiden.
6. Risotto auf 4 Tellern verteilen, Kräuter-Limetten-Öl daraufgeben und Kabeljaustücke darauf verteilen.
7. Nach Belieben noch Parmesan über das Gericht hobeln.

Zubereitungszeit: ca. 50–60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4512/1071 kJ/kcal – 109 g Kohlenhydrate – 49,3 g Eiweiß – 44,3 g Fett

Bildnachweis: ddp Media GmbH, 89171741

AUSGEWÄHLTE REZEPTE – EINFACH NACHKOCHEN

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Rosenkohl
 400 g Kräuterseitlinge
 4 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer (etwa 40 g)
 2 Chilis
 4 EL Sesamöl
 200 g Seitan
 1 gehäufte TL Szechuanpfeffer
 4 gehäufte EL schwarze, fermentierte Bohnen (gibt's im Asialaden)
 8 EL Sojasoße
 3 EL grüne Pfefferkörner
 50 ml Rotwein (trocken)
 70 ml Gemüsebrühe
 Saft von 1 Limette
 Salz, Pfeffer
 2 Handvoll Cashewnüsse

**Zubereitung:**

1. Rosenkohl waschen und putzen. Knoblauch und Ingwer schälen, zusammen mit den Chilis hacken und in Sesamöl in einem Wok anschwitzen.
2. Seitan und Pilze in Stücke schneiden und mit dem Rosenkohl in den Wok geben. Alles etwa zehn Minuten rösten. Dabei hin und wieder rühren.
3. Den Szechuanpfeffer mörsern und die schwarzen Bohnen unter fließendem Wasser waschen, um das Salz, in dem sie eingelegt sind, abzuspielen. Beides zusammen mit Sojasoße, grünem Pfeffer, Wein, Brühe und Limettensaft in den Wok geben, zehn Minuten schmoren.
4. Währenddessen in einer kleinen Pfanne die Cashewnüsse ohne Öl anrösten, danach abkühlen lassen und zum Schluss über die Rosenkohl-Seitan-Pfanne streuen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten**Nährwerte pro Portion:**

2355/587 kJ/kcal 60,1 g Eiweiß 21,6 g Fett

Bildnachweis: ddp Media GmbH, 89172169

AN DIESER STELLE GEHEN WIR GANZ KONKRET AUF IHRE FRAGEN EIN, DIE SIE RUND UM ALPHA-1-ANTITRYPSIN-MANGEL HABEN.

WAS AUCH IMMER SIE BESCHÄFTIGT, SEI ES EINE FRAGE ZUR ERKRANKUNG, ZUR THERAPIE, ZUR ERNÄHRUNG ODER ZU SPORT – LASSEN SIE ES UNS WISSEN! IN JEDER AUSGABE BEANTWORTEN WIR EINE ODER MEHRERE LESERFRAGEN.

SENDEN SIE UNS IHRE ALPHA-FRAGE BITTE AN: REDAKTION@ALPHA-CARE.DE



ICH NEHME JEDEN HERBST AN DER GRIPPEIMPfung TEIL. GIBT ES FÜR MICH ALS LUNGEN-PATIENTEN (54 JAHRE ALT) NOCH WEITERE IMPFUNGEN, DIE EMPFOHLEN WERDEN?

EDUARD F., LUDWIGSBURG



Zunächst einmal ist Ihre Entscheidung, jedes Jahr im Herbst an der Grippeimpfung teilzunehmen, genau richtig; Insbesondere Risikogruppen – dazu zählen unter anderem Menschen mit einer Vorerkrankung – wird die regelmäßige Immunisierung gegen die sogenannte saisonale Influenza empfohlen.

Eine weitere Impfung, die Lungenpatienten empfohlen wird, ist die Impfung gegen Pneumokokken. Diese Bakterien können eine gefährliche Lungenentzündung auslösen. Risikogruppen werden Wiederholungsimpfungen im Abstand von mindestens sechs Jahren empfohlen. Nehmen Sie zu Ihrem nächsten Arzttermin am besten Ihren Impfpass mit: Er verrät Ihrem Arzt, wie lange Ihre letzte Pneumokokkenimpfung zurückliegt und ob weitere Auffrischungen anderer Impfungen nötig sind. So sollten alle Erwachsenen alle zehn Jahre die Immunisierung gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) und Diphtherie auffrischen lassen. Durch einen Kombinationsimpfstoff ist dies gleichzeitig möglich. Einmalig wird Erwachsenen zudem eine Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis) empfohlen. Der Impfstoff wird in der Regel im Rahmen der Auffrischung in einer Dreifachkombination mit Tetanus und Diphtherie verabreicht.

Personen ab 60 Jahren wird zudem eine Grundimmunisierung gegen Gürtelrose (Herpes Zoster) empfohlen. Sie erfolgt mithilfe von zwei Impfungen im Abstand von mindestens zehn bis maximal sechs Monaten. Personen mit einer Grunderkrankung sollten die Impfung bereits ab einem Alter von 50 Jahren wahrnehmen. Dies betrifft Ihre Altersgruppe zwar nicht mehr, dennoch möchten wir an dieser Stelle auch kurz auf den Schutz vor Masern hinweisen: Mit ihm sollten sich Erwachsene beschäftigen, die nach 1970 geboren sind und in ihrer Kindheit keine oder nur eine Impfung gegen die Erkrankung erhalten haben – oder bei denen der Impfstatus unklar ist. Ihnen wird eine einmalige Impfung empfohlen; diese erfolgt mit einem Impfstoff gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR).

Eine praktische Übersicht über die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen für Erwachsene finden Sie in dieser Ausgabe der Alpha-Pause zum Heraustrennen.

IHR ALPHACARE TEAM

56.432 SCHRITTE BIS ZUM ZIEL

IN KNAPP ACHT STUNDEN WANDERTE KNUT NIEMANN 42 KILOMETER – UND GING DAMIT BEIM HAMBURGER MAMMUTMARSCH AN SEIN PERSÖNLICHES LIMIT. SEIN SCHÖNSTER MOMENT: DER GEMEINSAME ZIELEINLAUF MIT FREUNDEN UND KOLLEGEN. IM INTERVIEW ERZÄHLT UNS DER 46-JÄHRIGE, WIE ER DIE HERAUSFORDERUNG GEMEISTERT HAT.



WIE SIND SIE AUF DIE IDEE GEKOMMEN, AM MARSCH TEILZUNEHMEN?

Eigentlich war es nicht meine Idee, sondern die einer Arbeitskollegin. Sie hatte schon im Herbst 2019 davon gesprochen, dass sie beim Hamburger Mammutmarsch mitmachen wolle. Als sich später noch ein weiterer Kollege anmeldete, schloss ich mich spontan an. Langes Zögern, Abwägen und Hinterfragen, ob ich eine solche Herausforderung körperlich und mental schaffen würde, hätte mich letztlich wahrscheinlich abgeschreckt.

HABEN SIE SCHON IMMER SPORT GEMACHT? UND WIE HABEN SIE SICH AUF DEN MARSCH VORBEREITET?

Sport, oder viel mehr Bewegung allgemein, hat schon immer eine sehr große Rolle in meinem Leben gespielt. Nachdem ich 2012 als 38-Jähriger die Diagnose Alpha-1-Antitrypsin-Mangel bekommen hatte, änderte sich das sportliche Leben für mich doch deutlich. Relativ früh spürte ich bei höheren Belastungen Atemnot. Doch die wirklichen Probleme folgen erst im Anschluss an eine längere Belastung an meiner Leistungsgrenze. Das kann zum Beispiel sein, dass ich dann direkt auf dem Sofa einschlafe, aber auch noch Tage danach mit den Folgen der Belastung im Sinne von tiefer Müdigkeit und Erschöpfung zu kämpfen habe.

Besonders zu Anfang, als ich noch nicht genau wusste, wie man sich auf eine Belastung wie den Mammutmarsch vorbereitet, habe ich viele sehr lange Spaziergänge unternommen, zum Teil bei Wind und Regen. Eine große Hilfe war es, dass meine Frau, die eine geübte Geherin ist, begeistert war, mich bei meinen Plänen zu unterstützen. Während des Trainings hatte ich immer wieder bemerkt, dass ich nach längeren Strecken, so ab 15 Kilo-

metern, wirklich Probleme mit der folgenden Müdigkeit habe. 42 Kilometer zu schaffen, war absolut unrealistisch. Ich definierte mein Ziel neu: „Okay, Knut, du läufst 20 Kilometer, und dann schaust du, was noch geht.“ Und dann kam doch alles ganz anders.

WIE VERLIEF DER GROSSE TAG?

Es war noch dunkel und es regnete stark, als wir uns alle an der Elbinsel Kaltehofe, dem Startpunkt, einfanden. Dort traf ich auf meine Mitstreiter für den Tag. Es ging los – im Regen durch Hamburg. Die Route führte an der Elbe entlang über die Landungsbrücken. Dieser Anblick ist immer sehenswert, auch für einen Hamburger.

Die erste Hälfte der Strecke lag schnell hinter uns. Damit hatte ich mein vor dem Start selbst gestecktes Ziel erreicht. Da es mir zu diesem Zeitpunkt noch sehr gut ging, dachte ich bei Kilometer 20 gar nicht an einen Abbruch. Je länger sich die Strecke danach aber hinzog, desto mühsamer wurde es auch für mich. Bei Kilometer 30 haben wir direkt an der Alster eine etwas längere Pause gemacht. Spätestens hier merkte ich, dass ich meine Belastungsgrenze erreicht hatte. Die Füße schmerzten und die Lunge fühlte sich besonders in den oberen Atemwegen gereizt und wund an. Über die nächsten Kilometer nahm meine Erschöpfung rapide zu. Bei Kilometer 35 war ich am Ende. Ich war endgültig an dem Punkt angekommen, an dem ich mich zwischen Abbruch oder Weitergehen entscheiden musste. In diesem Kampf entschied ich mich für das Signal meines Körpers. Und das sagte mir deutlich: Das Einzige, was ich machen könnte, wäre langsam weiterzugehen. Meine Weggefährten entschlossen sich, dass ein langsames Tempo auch ihnen besser gefallen würde und dass sie lieber weiter mit mir gehen würden.

Obwohl ich mich auf den letzten Kilometern kaum noch auf den Füßen halten konnte, stellte sich doch eine gewisse Euphorie ein, die uns die letzten Schritte trug. Auf den letzten Metern fassten wir uns an den Händen und gingen nebeneinander gemeinsam durch das Ziel. Der wohl schönste Moment an diesem Tag.

WAS BEDEUTET IHNEN DIESER ERFOLG?

Ich war nie ein richtig ehrgeiziger Sportler. Das Entscheidende ist nicht die Leistung. Mir ging es immer schon darum, eine gute Zeit mit Menschen zu verbringen. Beim Mammutmarsch habe ich die eigentliche Kraft daraus gezogen, dass meine treuen Begleiter mich auf den letzten 15 Kilometern immer wieder motiviert haben. Ohne sie hätte ich es wahrscheinlich nicht geschafft. Was aber bleibt – und das kann mir keiner mehr nehmen –, sind die vielen Erinnerungen, der Stolz und ein tiefes, glückliches Gefühl, diese Erfahrung gemacht und die Herausforderungen gemeistert zu haben.

WOLLEN SIE DIE AKTION WIEDERHOLEN?

Ganz klar: nein. Ich bin beim Marsch bis an mein absolutes Limit gegangen, und in den Folgetagen kämpfte ich mit einer tiefen Erschöpfung. Als Alpha-1-Patient weiß man, dass man sich sein Leben und seinen Alltag einteilen muss. Aber ich glaube auch ganz fest daran, dass man immer mal sehen muss, was man noch so draufhat. Nicht um die Grenze zu überschreiten, sondern um sich dieser bewusst zu werden. Das schafft Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz. Mein nächstes Ziel war ursprünglich, mit meinem E-Bike den Mont Ventoux zu erklimmen. Durch die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie mussten wir die Pläne vorerst verschieben. Aber eins ist sicher – ich werde zum Mont Ventoux fahren! Denn dass sich Herausforderungen meistern lassen, hat mir der Mammutmarsch gezeigt.



Fotonachweis: privat

56.432 SCHRITTE. GESCHAFFT.
IN KNAPP ACHT STUNDEN.

LESESPAß IM HERBST

SPANNUNG UND NATÜRLICH WAS FÜRS HERZ

Spuk im Geisterhaus

Die USA in den 1960er-Jahren: Harry Turner, ein geradezu fanatischer Verehrer des Autors H. P. Lovecraft, macht sich an die Verwirklichung eines gewaltigen Vorhabens. Auf seinem Grundstück soll ein Geisterhaus entstehen, und zwar das größte und unheimlichste, das Amerika je gesehen hat. Harrys komplette Familie arbeitet an dem Projekt mit, obwohl seine pragmatisch veranlagte Frau und seine beiden Töchter die Augen vor der gruseligen Wahrheit verschließen: Die Monster, die im Geisterhaus ihr Unwesen treiben, sind echt.

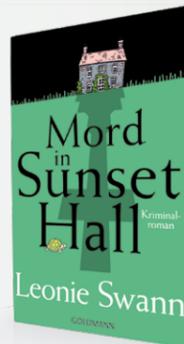
„Das Haus der finsternen Träume“ von **Shaun Hamill**, Heyne, 11,99 €



Senioren-WG auf Verbrecherjagd

15 Jahre nach dem großen Erfolg des Schafskrimis „Glennkill“ liefert Autorin Leonie Swann ihren neuesten Krimi: Im beschaulichen Duck End kommen auf höchst mysteriöse Weise ältere Damen ums Leben. Welche Verbindung gibt es zwischen den Fällen? Wer erschüttert das Dorfidyll mit perfiden Morden? Ein leicht schrulliges Sextett begibt sich auf so manches waghalsige Abenteuer, und auch die tierischen Mitbewohner – Hettie, die Schildkröte, und Brexit, der Wolfshund – spielen zentrale Rollen im Geschehen.

„Mord in Sunset Hall“ von **Leonie Swann**, Goldmann Verlag, 20,00 €



Romantik gefällig?

Nathalie ist fassungslos, als ihr Freund sich per Postkarte von ihr trennt. Wütend reist sie ihm nach Frankreich hinterher, um ihn zur Rede zu stellen. Nach einer Autopanne landet sie auf einem idyllischen Hof in der Provence. Sie ist fasziniert von dem herrlichen Kräutergarten, den schönen Aprikosenhainen – und dem attraktiven Hofbesitzer Felix. Als Nathalie erfährt, dass der Hof finanzielle Probleme hat, hat sie eine Idee: Sie beginnt mithilfe des Kräuterbuchs von Felix' Großmutter, himmlische Cremes und duftende Öle aus Aprikosen und Kräutern herzustellen.

„Küsse im Aprikosenhain“ von **Persephone Haasis**, Penguin Verlag, 10,00 €



UNSER FOKUSTHEMA: GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Über den Tellerrand hinaus

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der vorgibt, was wir essen sollen. Vielmehr wird hier ein Informationspaket für den Verbraucher geschnürt. Auf humorvolle Weise gibt es einen Überblick über die Irrungen und Wirrungen unserer Esskultur – nahrhaft für Kopf und Bauch. Neben Wissen über unterschiedliche Ernährungsformen erfährt der Leser außerdem einiges über Anbaumethoden, Fischfang und fleischlose Alternativen.

„Leckerland ist abgebrannt“ von **Manfred Kriener**, Hirzel, 18,00 €



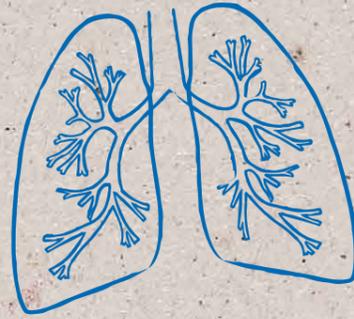
Bleiben Sie gesund!

Das Autorenteam von Health Power hilft Ihnen, einen Weg durch den unübersichtlichen Dschungel an Ernährungsratschlägen, Gesundheitstipps und Modediäten zu bahnen. Erfahren Sie anhand von lebensnahen Beispielen, wie bestimmte Grundannahmen und Verhaltensweisen zu chronischen Zivilisationskrankheiten führen und wie Sie stattdessen auf Basis Ihrer Ernährung richtige Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können.

„Health Power – Einfach gesund!“ von **Dr. Hans Diehl, Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. med. Klas Mildenstein**, Ibidem-Verlag, 24,90 €



DIE SHG STUTTGART STELLT SICH VOR



Fotonachweis: privat

DURCH EINEN OFFENEN AUUSTAUSCH MÖCHTE DIE SHG STUTTGART NEUPATIENTEN DABEI HELFEN, „STRUKTUR INS CHAOS ZU BRINGEN“, UNSICHERHEIT UND ANGST ABZUBAUEN. DOCH AUCH DER SPASS DARF NICHT ZU KURZ KOMMEN, BETONT GRUPPENLEITERIN HEIKE ISENSEE IN UNSEREM INTERVIEW.

WANN WURDE DIE GRUPPE GEGRÜNDET?

Die Gruppe wurde mit Unterstützung durch Alpha1 Deutschland Anfang 2019 gegründet. Auch wenn unsere Gruppe die Region Stuttgart im Titel trägt, sind natürlich Erkrankte, Angehörige und Interessierte aus ganz Baden-Württemberg bei uns willkommen.

Ich selbst bin ebenso wie meine Stellvertreterin Madeline Mack von der Erkrankung betroffen. Daher ist zum Beispiel auch für Neudiagnostizierte, die mit uns in Kontakt treten, ein guter Erfahrungsaustausch über fast alle Aspekte des Lebens mit Alpha-1 möglich.

WIE VIELE MITGLIEDER HAT DIE GRUPPE HEUTE?

Auch wenn auf der offiziellen Mitgliederliste sehr viel mehr Namen stehen – bei unseren Treffen kommen in der

Regel ca. 20 bis 25 Personen zusammen. Das sind Alphas, aber auch deren Angehörige. Leider haben viele Erkrankte wohl kein Interesse oder sind gesundheitlich nicht in der Lage, zu unseren Treffen zu kommen, was schade ist. Wir freuen uns über jeden, der bei unseren Veranstaltungen dabei ist. Zu lachen haben wir immer reichlich, allein das macht schon die Teilnahme sinnvoll.

WIE HÄUFIG TRIFFT SICH DIE GRUPPE UND WO?

Wir wollen uns in der Regel zweimal im Jahr im kleinen, „privaten“ Kreis treffen – in einem Café in Bietigheim-Bissingen in einem separaten Raum zum Gespräch untereinander oder zu einem kleinen Ausflug. Im Sommer 2019 machten wir zum Beispiel einen Ausflug zum Gradierwerk und in den Kurpark in Bad Rappenau, was allen Teilnehmern sehr gefallen hat.

WELCHE AKTIVITÄTEN FINDEN DARÜBER HINAUS STATT, REGELMÄSSIG ODER ALS BESONDERE HIGHLIGHTS?

Mindestens ein- bis zweimal im Jahr nehmen wir darüber hinaus gerne Einladungen zu Fremdveranstaltungen an, zum Beispiel zu Informationsveranstaltungen zum Thema Alpha-1. Bei diesen Veranstaltungen haben wir dank versierter Referenten die Möglichkeit zur Fortbildung und können uns hinsichtlich wichtiger Aspekte unserer Krankheit auf den neuesten Stand bringen. Sie finden in der Regel in Stuttgart statt.

Natürlich freuen wir uns auch, Mitglieder unserer Gruppe in Göttingen beim Infotag von Alpha1 Deutschland zu treffen.

Über unseren E-Mail-Verteiler erfahren die Mitglieder rechtzeitig von allen Veranstaltungen. Ebenso werden über diesen Weg interessante Informationen, zum Beispiel Buchvorstellungen, andere wichtige Termine, Möglichkeiten zur Teilnahme an wissenschaftlichen Studien etc. publik gemacht.

WELCHE FUNKTION MÖCHTE DIE GRUPPE ERFÜLLEN? WAS BEDEUTET SIE IHNEN PERSÖNLICH?

Ich habe mich bereit erklärt, die Gruppenleitung der neuen Selbsthilfegruppe zu übernehmen, da zum Zeitpunkt meiner eigenen Diagnosestellung keine Selbsthilfegruppe in meiner Nähe zu finden war und ich mir in meiner kompletten Ratlosigkeit den Austausch mit anderen Erkrankten gewünscht hätte.

Ich freue mich, wenn ich von Neudiagnostizierten angesprochen werde und es möglich ist, die vielen offenen Fragen zu sortieren, manche davon gleich zu beantworten und Struktur in das Chaos zu bringen, das die neue Situation erzeugt. So können auch viel Unsicherheit und Angst abgebaut werden.

Auch für mich ist es gut, mit anderen schon länger Erkrankten zu reden, da von den Betroffenen immer die besten Tipps für den Alltag mit der Krankheit kommen. Jedes Mitglied unserer Gruppe bringt neue Ideen und Impulse ein. Und da in unserer Gruppe keine Jammerlappen zu finden sind, haben wir auch eine Menge Spaß miteinander.

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

Für die Planung zukünftiger Ausflüge bin ich für Tipps dankbar. Schön sind Ziele, die ohne allzu heftige Steigungen in sauberer Luft erreichbar sind.

Ebenso würde ich in Zukunft gerne Informationsveranstaltungen zu rechtlichen oder versicherungstechnischen Aspekten sowie zu Themen wie Atemphysiotherapie, Urlaubsorganisation, Ernährung etc. für unsere Gruppe in die Planung mit aufnehmen.

Im Laufe der Zeit werden sich sicherlich noch weitere Fragen ergeben, die bei den Treffen diskutiert werden sollten.

WIE KANN MAN MIT IHRER GRUPPE KONTAKT AUFNEHMEN?

Wer sich für unsere Selbsthilfegruppe interessiert, kann sich gerne per Mail bei uns melden: shg.regionstuttgart@alpha1-deutschland.org oder direkt bei mir, Heike Isensee, Tel. 07142 3 399 629

DIE VORBEREITUNGEN LAUFEN SCHON

SO KOMMEN DIE TIERE DURCH DEN WINTER

WÄHREND WIR MENSCHEN UNS AUF BUNTES HERBSTLAUB, KÜRBISSE UND LATERNEN FREUEN, BEREITEN SICH UNSERE HEIMISCHEN TIERARTEN BEREITS FLEISSIG AUF DEN WINTER VOR. WIR VERRATEN, WELCHE ÜBERWINTERUNGSSTRATEGIEN TYPISCH FÜR IGEL, EICHHÖRNCHEN UND CO SIND UND WIE WIR SIE SCHON JETZT DABEI UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.

WINTERSCHLAF: KÖRPER AUF SPARFLAMME

Bestimmte Tiere wie Igel, Fledermäuse und Murmeltiere finden bei Eiseskälte und Schnee nicht mehr ausreichend Nahrung. Sie beginnen bereits im Spätsommer, sich Fettreserven anzufressen, und ziehen sich, sobald es kälter wird, in ihr Winterquartier zurück. Dort verfallen sie in den Tiefschlaf, den Experten Torpor nennen. Im Winterschlaf sinkt die Körpertemperatur, alle Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag werden auf ein Minimum heruntergefahren, um Energie zu sparen. Die Tiere nehmen in diesem Zustand keine Nahrung zu sich und leben von den vorher angefahrenen Fettreserven. Die Dauer des Winterschlafs ist je nach Tier unterschiedlich. Die meisten verschlafen die Monate November bis April. Während des Winterschlafs gibt es Wachphasen, die die Tiere zum Abgeben von Kot oder Urin nutzen.

PSST ... BITTE NICHT STÖREN!

Werden die Tiere außerplanmäßig aus dem Schlaf gerissen, kann das für sie gefährlich werden. Zum Beispiel benötigen Fledermäuse zum Aufwachen bis zu eine Stunde Zeit. Dabei wird viel Energie verbraucht. Diese benötigen die Tiere aber als Notreserve, um den Winterschlaf zu überstehen. Deshalb gilt: Bleiben Sie beim Herbstspaziergang im Wald auf den Wanderwegen und meiden Sie nach Möglichkeit die Schlafplätze der Winterschläfer. Fledermäuse ziehen sich im Winter gern in Höhlen oder hohle Baumstämme zurück. Igel lieben Laubhaufen, Holzstöbe oder Baumwurzeln.

Im Garten können Sie Igel beim Überwintern helfen, indem Sie ein spezielles Futterhaus bauen. Dazu gibt es zahlreiche Anleitungen im Internet, zum Beispiel unter www.nabu.de, der Website des Naturschutzbundes Deutschland e.V. Der Bau des Igelhauses lohnt sich bereits im Oktober, da die Tiere ihren Einzug dann schon vorbereiten, indem sie Moos und Blätter hineintragen.

WINTERRUHE: AUSZEIT FÜR FUTTERSAMMLER

Bei der Winterruhe wechseln sich lange Schlafphasen mit Zeiten ab, in denen die Tiere ihr Winterquartier verlassen, um auf Nahrungssuche zu gehen. Winterruhe halten unter anderem Dachse, Waschbären und Eichhörnchen. Einen entsprechenden Nahrungsvorrat, beispielsweise aus Bucheckern und Nüssen, legen sie sich bereits im Herbst an.

Während Dachse und Waschbären hauptsächlich im Wald oder in ländlichen Regionen zu finden sind, springen Eichhörnchen öfter mal auf städtischen Balkonen herum. Für alle, die hier schon einmal eine Nuss gefunden und sich gefragt haben, wie die dort hingekommen ist: Eichhörnchen legen sich im Herbst mehrere Verstecke für ihren Wintervorrat an und nutzen dafür auch Blumenkästen oder Schlupfwinkel in Ecken.

Allerdings erinnern sich die Nager nicht an die genaue Lage ihres Verstecks, sie verlassen sich bei der Suche auf ihren Geruchssinn. Wir können ihnen die Nahrungssuche im Winter aber auch etwas einfacher machen. Wer schon im Herbst eine Futterschale bereitstellt, der darf sich voraussichtlich auch im Winter über den Besuch des einen oder anderen Eichhörnchens freuen. Die Tiere lieben Mischungen aus Haselnüssen, Walnüssen, ungesalzene Erdnüssen, Mais, Karotten und Trockenfrüchten.

WINTERSTARRE: KEINE BEWEGUNG!

Einige Fischarten, Frösche, Eidechsen, Schildkröten und Insekten passen ihre Körperwärme der Außentemperatur an und fallen in eine Winterstarre. Das heißt, wenn es kalt wird, versteifen ihre Körper, und sie können sich nicht mehr bewegen. Sie zu „wecken“ ist nicht möglich, da sie erst wieder aktiv werden, wenn es wärmer wird. Zwar sind die Tiere in diesem Zustand wei-



testgehend geschützt, dennoch können sie erfrieren, wenn die Außentemperatur zu weit absinkt, zum Beispiel bei Frost. Deshalb benötigen sie einen frostsicheren Unterschlupf. Fische und Frösche verkriechen sich zum Beispiel im schlammigen Grund von Seen oder Teichen. Verwitterte Baumstümpfe oder Holzstapel weisen zahlreiche Ritzen auf, die als Unterschlupf für Insekten dienen können.

Wer einen Garten besitzt und diesen Tieren etwas Gutes tun möchte, kann dies machen, indem er ihn streckenweise ein wenig verwildern und zusammengekehrte Laubhaufen einfach liegen lässt. Denn auch die sind ebenso wie Tannenzapfen und Holzstücke ideale Wohnstuben für die Tiere in der Winterstarre.

DIE AKTIVEN: WILDTIERE UND VÖGEL

Es gibt auch Tiere, die im Winter aktiv sind. Dazu gehören Waldbewohner wie Hirsche, Wildschweine, Fuchs und Hase. Aber auch einige Vögel überwintern lieber hier, statt in den Süden zu fliegen. Unter anderem gehören Spatzen, Meisen und Amseln zu diesen sogenannten Standvögeln.

Während wir Wildtiere am besten in Ruhe und ihre Fütterung den Förstern überlassen sollten, freuen sich Vögel über Futterschalen mit Sonnenblumenkernen, ungesalzene Erdnüssen und Apfelstückchen. Die Futterstellen sollten an einer für Katzen unzugänglichen Stelle liegen und können ganzjährig bereitgestellt werden. So gewöhnen sich die Vögel an den Futterplatz. Spezielles Futter wie Meisenknödel kann man fertig kaufen oder aus tierischem Fett, Haferflocken, Samen und verschiedenen Kernen selbst herstellen. Auch hier gibt es Rezepte im Netz. Die Knödel können Sie entweder aufhängen oder beim Spaziergang in der Natur verteilen.



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



Applaus	spitzer Pflanzenteil	blühende Pflanze	bestimmter Artikel	Griff; Stängel	Frau, die ein fremdes Kind stillt	kleine Mahlzeit	ein Sternbild	Fotografie oder Gemälde	moderne Musikrichtung (Kzw.)	Körperteil, Gliedmaßen
luftförmiges chem. Element				3	zart, sanft			Rennschlitten		
		zeitlos; immerzu	Indianervolk				Skilanglauf: Bahn, Spur			
griechische Vorsilbe: lebens-	2			innerhalb (ugs.)	eine der Gezeiten	1		besitzanzeigendes Fürwort		Kletterpflanze
nicht vertraut					Verbindungsline, -stelle		sich äußern, sprechen			
Anhänger oder Käufer suchen	männliches Borstentier	Südfrucht	Wurfseil, Wurf-schlinge				Brillenfachmann	Behagen, Vergnügen		verantwortlich führen
					kleines Blatt Papier	reflektierende Fläche	6			
modischer Schick	Schallbecken aus Metall	Fragewort	ein Balte			Fleiß, Beflissenheit	tiefes Bedauern	8		
Macht, Befugnis				4	bevor	eine Europäerin	Ausruf der Verwunderung		aufgebrühtes Heißgetränk	
			Schlechtwetterzone			7	defekt; entzwei (ugs.)			
islam. Glaubensbuch	Radmittelstück	5		etwas nach oben bewegen			stehendes Binnengewässer			
Wasservogel, Nutztier			ohne Inhalt				ostslawisches Volk			

1 2 3 4 5 6 7 8 9

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

B R V A T A P P F E L

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

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 Teilnahmebeschränkungen
- 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