

Discussion on Halal, Healthy Eating, and More in Germany

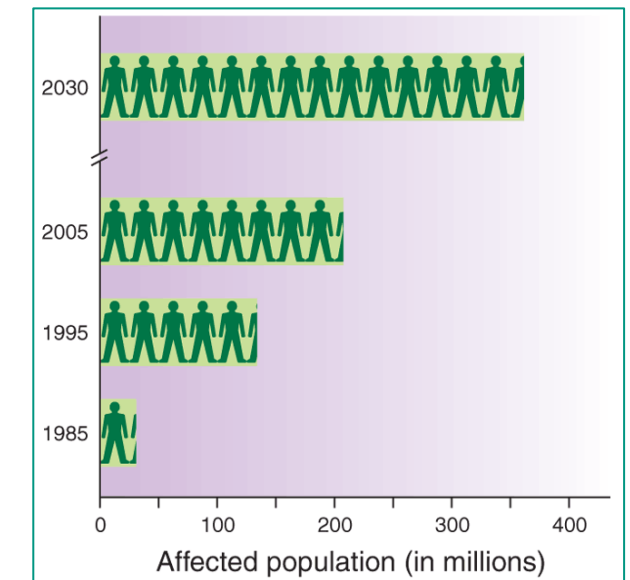
Hafiz Muhammad Noman

Date: 19.11.2023



Context

- Human survival
 - To survive, one need
 - Pre and post-WWII Scenarios
 - Modern epidemics
 - Obesity and diabetes
 - Food



- Balance between food availability and energy expenditure (ATP, Adipose tissues)
- Within each category of macronutrients, we need to choose foods that will support our health rather than working against it.



<https://www.nature.com/articles/nm0106-75>, <https://www.coursera.org/learn/food-and-health>

Processed Food

- Unveiling the Truth Behind Processed Foods?
 - The nutrient content of food \propto the spoil rate of that food
 - Energy-dense foods vs. nutrient-dense foods.
 - Added fat, sugar, and salt for good taste
 - Colorants, Art. flavors, stabilizers, preservatives



- Cooking at home



- Navigating Supermarkets with Confidence
 - Avoid the center aisles
 - Contain fewer and familiar ingredients
 - foods that don't come with ingredient lists



Healthy alternatives

Nährwerte

Durchschnittliche Nährwertangaben	per 100g	pro 100 g
Brennwert	346 kcal / 1,469 kJ	327 kcal / 1.381 kJ
Fett	1g	1,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g	0,3 g
Kohlenhydrate	72g	60 g
davon Zucker	0.7g	0,6 g
Ballaststoffe	4g	13 g
Eiweiß	11g	11 g
Salz Äquivalent	<0.01g	0,02 g

Halal defination

- *Halal check* – Facebook group
- E471- Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren
- Pay attention to defination of Halal

erlaubt. Wer sich tierproduktfrei ernährt, sollte wissen, dass E471 vegan sein kann, aber nicht sein muss. Zwar ist oft Sojaöl der Ausgangsstoff für die Herstellung, es finden aber auch Rinderfett oder Schweineschmalz Verwendung. In letzterem Fall ist E471 auch nicht halal.

Gut zu wissen

E471 wird aus Fettsäuren und Glycerin pflanzlichen, mineralischen oder synthetischen Ursprungs hergestellt. Es können aber auch tierische Fette enthalten sein, weshalb der Zusatzstoff nicht als rein vegan beziehungsweise vegetarisch gilt.

Fr, 24.06.2022 07:52

Gerne erläutern wir Ihnen kurz, wie die Halal-Schlachtung abläuft. Nachdem die Tiere am Schlachthof angeliefert wurden, durchlaufen diese zunächst eine Ruhephase. **Die Tiere werden unter dem sogenannten Blaulicht beruhigt und dann durch CO2 betäubt.** Bei der Betäubung werden die Tiere in einen Betäubungstunnel transportiert und anschließend in ein Schlachtband ein gehangen. Bei der Elektro-Wasserbandbetäubung werden die Tiere kopfüber in ein Transportband gehängt und durch ein unter Spannung stehendes Wasserbad geführt. Die elektronischen Anforderungen sind im europäischen Recht geregelt.

Der Schlachtung steht ein praktizierender Muslim vor, **der vor Inbetriebnahme der Schlachthanlage bei Schichtbeginn oder nach den Pausen die dafür vorgesehenen Verse spricht.** Die Anlage ist nach Südosten ausgerichtet.



- <https://www.facebook.com/groups/halalcheck.gruppe/posts/1046778752007369/>

Visiting a Doctor

- First point of contact in case of illness
 - Hausarzt
 - Überweisung (For visiting a Specialist)
 - [A Doctor's visit over the Weekend](#)
- Find English-speaking Doctors
 - [List Provided by KIT](#)
 - [TK online tool](#)
 - Different helpful applications
 - Jameda, Doctena, Doclib
 - Google search & reading reviews
- What to expect during a Doctor's visit
 - Insurance information
 - Waiting time (Even with prior appointment)



After visiting a Doctor

■ Type of Prescriptions

TYPES OF MEDICAL PRESCRIPTIONS IN GERMANY



RED / PINK PRESCRIPTION (Kassenrezept)

A red prescription is often issued by a doctor to those with statutory health insurance. The statutory health insurance will pay the cost of the product with this prescription.

Validity: 4 Weeks



BLUE PRESCRIPTION (Privatrezept)

Patients with Private health insurance get the Blue color prescriptions. One must first pay for the medication and then get it reimbursed by the insurance company.

Validity: 3 Months



GREEN PRESCRIPTION (Empfehlung)

This is just a doctor's advice for non-prescription drugs that are not covered by health insurance. These medications must be paid for by the patient.

Validity: Indefinitely



YELLOW PRESCRIPTION (Betäubungsmittel)

The doctor prescribes the yellow prescription for Narcotics Act medications (Ex. strong painkillers such as morphine).

Validity: 7 Days

www.indogermancentral.com

Name, Vorname des Patienten			Überweisungsschein / Überweisungsträger für		
Name, Vorname, Anschrift des Überweisers			<input type="checkbox"/> Frau	<input type="checkbox"/> Geburtstags	<input type="checkbox"/> Sex Date
			<input type="checkbox"/> Kind	<input type="checkbox"/> pflanzl	<input type="checkbox"/> verteilten
			Leistungsanspruch		
			<input type="checkbox"/> eingeschränkt	<input type="checkbox"/> uneingeschränkt	<input type="checkbox"/> Mit-/Weiterleitung
Stech - Platz <input type="checkbox"/> Rückzeichnung von			Überweisung an (Adresse)		
Stich - Platz <input type="checkbox"/>					
Abgabe <input type="checkbox"/> Datum <input type="checkbox"/> Gültigkeit <input type="checkbox"/>					
Diagnose/Verdachtsdiagnose des Gastes					
Befund/Medikation des Gastes					
Auftrag					
Unterschrift des Patienten					
Unterschrift / Unterschrift des Überweisers					

Discussion on Halal, Healthy Eating, and More in Germany

Presented by H.Noman

THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION

