

# DAHEIM BETREUT



## Unser Immunsystem:

die körpereigene Abwehr –  
wie sie uns schützt, wie wir sie  
stärken! **Plus: Corona-Update**

### SISTEMUL NOSTRU IMUNITAR:

propria apărare a corpului –  
cum ne protejează, cum îl întărim!  
**Plus: actualizare Corona**

### NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM:

vlastná obrana tela – ako nás chráni,  
ako ju posilníme! **Plus: Aktualizácia  
ku koronavírusu**

### AZ IMMUNRENDSZERÜNK:

a test saját védekezése – hogyan véd  
meg minket, hogyan erősítjük meg!  
**Plusz: Koronavírus hírek**



*Zuhause ist's  
am schönsten.*  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Președinte grupuri profesionale / Președinți grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií  
A szakértő csoportok elnökei



**Burgenland**  
Fachgruppenobmann  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**Kärnten**  
Fachgruppenobfrau  
Irene Mitterbacher



**Niederösterreich**  
Fachgruppenobmann  
Robert Pozdena



**Oberösterreich**  
Fachgruppenobfrau  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**Salzburg**  
Fachgruppenobmann  
DI Günter Schwiefert



**Steiermark**  
Fachgruppenobmann  
Andreas Herz, MSc



**Tirol**  
Fachgruppenobmann  
Bernhard Moritz, MSc



**Vorarlberg**  
Fachgruppenobfrau  
KommR Susanne Rauch-Zehetner



**Wien**  
Fachgruppenobmann  
Mag. Harald Janisch

# Betreuung im Fokus



Zum Gedankenaustausch sind VertreterInnen der PersonenbetreuerInnen und der Organisationen von Personenbetreuung mit Spartenobfrau Abg. z. NR Mag.<sup>a</sup> (FH) Maria Smodics-Neumann zusammengetroffen. Die Unternehmerin vertritt die Wirtschaftstreibenden als Stimme der Wirtschaft im Nationalrat.

Von der Fachgruppe nahmen am Gespräch u.a. die Berufsgruppensprecherin der Wiener PersonenbetreuerInnen Bibiana Kudziova, die Agenturhaberin Marcela Strahodinsky und Dr. Mario Tasotti, Obmann-Stellvertreter, teil. Sie strichen die Bedeutung der 24-Stunden-Betreuung für die rund 5000 Klienten in Wien und die Qualitätszertifizierungsmöglichkeit ÖQZ-24 für Organisationen hervor. Ebenso wurde die notwendige Verdreifachung der staatlichen Förderung auf 1650 Euro monatlich betont. Damit wäre endlich eine Anhebung der Honorare für die BetreuerInnen möglich. Der Spartenobfrau wurde auch dargelegt, warum ein Ersatz der 24-Stunden-Betreuung durch ein Angestelltensystem unrealistisch ist. Das wäre qualitativ zu hinterfragen und für Klientinnen vielfach nicht finanzierbar. Das Gespräch mit der Wirtschaftspolitikerin soll im Herbst fortgesetzt werden.



## FOCUS PE ÎNGRIJIRE

Pentru un schimb de idei, reprezentanți ai asistenților de îngrijire personală și ai organizațiilor de îngrijire s-au întâlnit cu directoarea departamentului Abg. z. NR Mag.<sup>a</sup> (FH) Maria Smodics-Neumann. Antreprenoarea reprezintă oamenii de afaceri în Consiliul Național.

La discuții au participat purtătoarea de cuvânt a Asociației Profesionale a Asistenților de Îngrijire Personală din Viena, Bibiana Kudziova, proprietara de agenție Marcela Strahodinsky și Dr.

Mario Tasotti, vicepreședinte. Aceștia au subliniat importanța asistenței permanente pentru aproximativ 5.000 de clienți din Viena și a opțiunii de certificare a calității ÖQZ-24 pentru organizații. De asemenea, a fost subliniată triplarea necesară a finanțării de la stat la 1.650 de euro pe lună. Acest lucru ar face posibilă în cele din urmă creșterea taxelor pentru supraveghetori. Directoarei de departament i s-a explicat, de asemenea, de ce nu este realistă înlocuirea îngrijirii permanente cu un sistem de angajați. Acest lucru ar trebui pus sub semnul întrebării calitativ și, în multe cazuri, nu este viabil din punct de vedere financiar pentru clienți. Conversația cu directoarea economică va fi continuată în toamnă.



## OPATROVANIE V CENTRE POZORNOSTI

Kvôli výmene názorov sa zástupcovia opatrovateliek a opatrovateľov a organizácií poskytujúcich opatrovateľské služby stretli s vedúcou sekcie Abg. z. NR Mag.<sup>a</sup> (RD) Máriou Smodics-Neumann, podnikateľkou a političkou, ktorá sa zastupuje ekonomické záujmy podnikateľov v Národnej rade.

Z odbornej skupiny sa na rozhovoroch zúčastnili okrem iných hovorkyňa skupiny viedenských opatrovateliek a opatrovateľov Bibiana Kudziova, majiteľka agentúry Marcela Strahodinsky a podpredseda odbornej skupiny Dr. Mario Tasotti. Zdôraznili dôležitosť 24-hodinovej starostlivosti pre približne 5 000 klientov vo Viedni a možnosti certifikácie kvality ÖQZ-24 pre organizácie. Rovnako sa vyzdvihla aj nevyhnutnosť strojnásobenia štátnej podpory na 1 650 eur mesačne. To by konečne umožnilo zvýšiť odmeny pre opatrovateľky a opatrovateľov. Vedúcej sekcie tiež vysvetlili, prečo je



nahradenie 24-hodinovej starostlivosti zamestnaneckým systémom nereálne. Tu by sa dalo pochybovať o kvalite a v mnohých prípadoch by to pre klientov bolo finančne neúnosné. Rozhovor s ekonomickou političkou má pokračovať na jeseň.



## KÖZÉPPONTBAN AZ ELLÁTÁS

Ötletcsere céljából a gondozók és a gondozó szervezetek képviselői az osztályvezető asszonnyal, Abg. z. NR Mag.<sup>a</sup> (FH) Maria Smodics-Neumannal találkoztak. A vállalkozó az üzletembereket képviseli a nemzeti tanács üzleti hangjaként.

A szakmai csoportból Bibiana Kudziova, a bécsi személyes tanácsadók szakmai csoportjának szóvivője, Marcela Strahodinsky ügynőkségtulajdonos és dr. Mario Tasotti elnökhelyettes vett részt a megbeszélésen. Hangsúlyozták a bécsi mintegy 5000 ügyfél 24 órás támogatásának és a szervezetek számára az ÖQZ-24 minőségtanúsítási lehetőség fontosságát. Ugyanakkor az állami finanszírozás havi 1650 euróra való megháromszorozásának szükségességét is kiemelték. Ez végre lehetővé tenné a gondozók díjainak emelését. Az osztályvezető asszony azt is elmagyarázta, hogy miért nem reális a 24 órás ellátás felváltása munkavállalói rendszerrel. Ezt minőségileg meg lehetne kérdőjelezni, és sok esetben nem lenne anyagilag életképes az ügyfelek számára. A beszélgetés a gazdaságpolitikussal összel folytatódik.

**Ihr Harald G. Janisch**

Fachgruppenobmann  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny  
szakcsoport elnök

# BetreuerInnen sollen auf schriftliche Verträge bestehen!

Die Expertin der Wiener Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung berichtet nach einem Jahr Schlichtungsstelle.



Seit etwas über einem Jahr existiert der Fachbeirat für Personenbetreuung bei der Verbraucherschlichtung Austria. Dort werden Konflikte zwischen BetreuerInnen, betreuten Menschen und Agenturen geschlichtet. Vonseiten der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien ist Zuzana Tanzer im Beirat tätig. Verfahren vor der Schlichtungsstelle beruhen auf Freiwilligkeit aller Beteiligten und dienen dazu, einvernehmlich rasch Lösungen zu erzielen.

Wenn sich BetreuerInnen an die Schlichtungsstelle wenden wollen, tun sie das am einfachsten mit einem Antragsformular, das im Internet auf der Seite der Fachgruppe abrufbar ist <https://www.wko.at/branchen/w/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/personenbetreuung/Neue-Schlichtungsstelle-fuer-die-Personenbetreuung.html> Dort gibt es auch grundsätzliche Informationen zur Schlichtungsstelle.

Aus der Erfahrung in der Schlichtungsstelle empfiehlt Tanzer BetreuerInnen auf die Schriftlichkeit der Verträge zu achten. Wichtig sei, ein Original des Vertrages zu erhalten. Und Tanzer betont, wie wichtig es auch ist, auf die Details im Vertrag zu achten, also z.B. wenn man ein Honorar für einen Turnus von 28 Tagen vereinbart, dann darf im schriftlichen Vertrag nicht ein monatliches Honorar stehen, denn ein Monat wird durchschnittlich mit 30,5 Tagen berechnet, was Auswirkungen auf die Honorarhöhe hat.

Tanzer nennt weitere Anlassfälle für Verfahren bei der Schlichtungsstelle: „BetreuerInnen haben das Recht auf Verträge in ihrer Muttersprache. Sie haben auch das Recht auf angemessene Versorgung und das Wohnen beim Klienten. Sie sollten nicht alles aushalten müssen, sondern gute Arbeitsbedingungen verlangen.“

Länger bestehende Konflikte haben negative Auswirkungen auf die Betreuungsqualität beim Klienten bzw. bei der Klientin. Deshalb ist man in der Schlichtungsstelle bestrebt, Konflikte rasch zu bereinigen, um sich wieder auf die Betreuung der Klienten konzentrieren zu können. Tanzer verweist abschließend darauf, dass die erste Antwort auf einen Antrag spätestens nach 14 Tagen erfolgt. Sind alle Unterlagen schriftlich vorhanden, wird das gemeldete Problem rasch gelöst.

## ASISTENȚII DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ TREBUIE SĂ INSISTE ASUPRA CONTRACTELOR SCRISE!

Experta Asociației Profesionale a Asistenților de Îngrijire Personală din Viena raportează după un an de comisie de arbitraj.

Consiliul consultativ pentru îngrijirea personală de la Comisia de Arbitraj din Austria există de ceva mai mult de un an. Acolo se soluționează conflictele dintre asistenți, persoanele îngrijite și agenții. Zuzana Tanzer este membră a consiliului consultativ al Asociației Profesionale de Consiliere și Îngrijire Personală de la Camera de Comerț din Viena. Procedurile în fața comisiei de arbitraj se bazează pe caracterul voluntar al tuturor celor implicați și servesc la atingerea rapidă a soluțiilor de comun acord.

Dacă supraveghetorii doresc să contacteze comisia de arbitraj, cel mai simplu mod de a face acest lucru este utilizarea unui formular de contact ce poate fi găsit pe site-ul asociației <https://www.wko.at/branchen/w/gewerbe-handwerk/habenberatung-betreuung/dienstleistungen/Neue-Schlichtungsstelle-fuer-die-Personenbetreuung.html> Se găsește și informații de bază despre comisia de arbitraj.

Pe baza experienței din comisia de arbitraj, Tanzer recomandă asistenților

să acorde atenție formei scrise a contractelor. Este important ca asistenții să aibă un exemplar original al contractului. Și Tanzer subliniază că de importantă este atenția acordată detaliilor din contract, de exemplu: dacă se convine un tarif pentru un ciclu de 28 de zile, atunci contractul scris nu trebuie să includă un tarif lunar, deoarece o lună este în medie 30,5 zile, ceea ce are un impact asupra tarifului.

Tanzer menționează și alte situații prezentate la comisia de arbitraj: „Asistenții au dreptul la contracte în limba lor maternă. De asemenea, au dreptul la o îngrijire adecvată și la o conviețuire cu clientul. Nu ar trebui să suporte orice, trebuie să ceară condiții bune de muncă”.

Conflictele de lungă durată au efecte negative asupra calității îngrijirii pentru client. De aceea, comisia de arbitraj se străduiește să rezolve conflictele rapid, pentru a se putea concentra din nou asupra îngrijirii clienților. În cele din urmă, Tanzer subliniază că primul răspuns la o cerere va fi dat după cel mult 14 zile. Dacă toate documentele sunt disponibile în scris, problema raportată va fi rezolvată rapid.

## OPATROVATEĽKY A OPATROVATEĽIA BY MALI TRVAŤ NA PÍSMŇNÝCH ZMLUVÁCH!

Expertka viedenskej odbornej skupiny pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť prináša správy po ročnom pôsobení v rozhodcovskej rade.

Poradný výbor pre osobnú starostlivosť v rámci rakúskej arbitrážnej rady pre spotrebiteľov „Verbraucherschlichtung Austria“ existuje už viac ako rok. Riešia sa tam konflikty medzi opatrovateľkami a opatrovateľmi, opatrovanými osobami a agentúrami. Zo strany odbornej skupiny pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť vo Viedenskej hospodárskej komore pôsobí v poradnom zbore Zuzana Tanzer. Konania pred rozhodcovskou radou sú založené na dobrovoľnosti všetkých zúčastnených a slúžia na rýchle dosiahnutie riešení po vzájomnej dohode.

Ak sa chce opatrovateľka alebo opatrovateľ obrátiť na rozhodcovskú radu, najľahšie to urobí tak, že použije formulár žiadosti dostupný webovej stránke odbornej skupiny na adrese <https://www.wko.at/branchen/w/gewerbe-handwerk/habenberatung-betreuung/dienstleistungen/Neue-Schlichtungsstelle-fuer-die-Personenbetreuung.html> K dispozícii sú tam aj základné informácie o rozhodcovskej rade.

Na základe skúseností v rozhodcovskom rade Tanzer odporúča, aby opatrovateľky a opatrovateľia dbali na písomné vyhotovenie zmlúv. Je dôležité dostať originál zmluvy. Tanzer zdôrazňuje, že je dôležité venovať sa aj podrobnostiam v zmluve, napríklad: ak je dohodnutá odmena za 28-dňový turnus, potom v písomnej zmluva nesmie byť uvedená mesačná odmena, pretože jeden mesiac sa počíta v priemere za 30,5 dní, čo má vplyv na výšku odmeny.

Tanzer uvádza ďalšie prípady konania pred rozhodcovskou radou: „Opatrovateľky a opatrovateľia majú právo na zmluvy v materinskom jazyku. Majú tiež právo na primerané zabezpečenie a bývanie u klienta. Nemali by znášať všetko, ale mali by vyžadovať dobré pracovné podmienky.“

Dlhodobé pretrvávajúce konflikty majú negatívny vplyv na kvalitu starostlivosti u klienta. Preto sa rozhodcovská rada snaží riešiť konflikty rýchlo, aby bolo možné opäť sa sústrediť na starostlivosť o klientov. Tanzer nakoniec upozorňuje, že prvá odpoveď na žiadosť je doručená najneskôr po 14 dňoch. Ak sú všetky dokumenty k dispozícii v písomnej forme, nahlásený problém sa rýchlo vyrieši.

## A GONDOZÓK RAGASZKODJANAK AZ ÍRÁSOS SZERZŐDÉSEKHEZ!

A bécsi személyi tanácsadási és ápolási szakmai csoport szakértője egy év egyeztetői testület után tesz jelentést.

Az osztrák fogyasztói választott bíróság személygondozási tanácsadó testülete valamivel több mint egy éve létezik. Ott

rendezik a gondozók, a gondozottak és az ügynökségek közötti konfliktusokat. Zuzana Tanzer, a Bécsi Kereskedelmi Kamara személyes tanácsadási és személyes gondoskodás szakmai csoport tanácsadó testületének tagja. A választott bíróság előtti eljárás az összes érintett önkéntes jellegén alapul, és a közös megegyezéssel történő gyors megoldást szolgálja.

Ha a gondozók kapcsolatba akarnak lépni a választottbírói testülettel, akkor ennek a legegyszerűbb módja, ha egy jelentkezési lapot honlapján érhetnek el <https://www.wko.at/branchen/w/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/personenbetreuung/Neue-Schlichtungsstelle-fuer-die-Personenbetreuung.html> A választottbírói testületről alapvető információk is rendelkezésre állnak itt.

A választottbírói testületben szerzett tapasztalatok alapján Tanzer azt javasolja, hogy a gondozók figyeljenek a szerződések írásbeli formájára. Fontos, hogy megkapják a szerződés eredeti példányát. Tanzer hangsúlyozza azt is, hogy mennyire fontos figyelni a szerződés részleteire, például: ha egy 28 napos ciklusban vállalják a díjazást, akkor az írásbeli szerződés nem tartalmazhat havi díjat, mert egy hónap átlagosan 30,5 nap, ami hatással van a díjra.

Tanzer megemlíti más, a választottbírói testületben folyó eljárásokat kiváltó eseteket: „A gondozóknak joguk van anyanyelvükön szerződni. Joguk van a megfelelő ellátáshoz és az ügyfélnek való lakhatáshoz. Nem kell mindent elviselniük, hanem jó munkakörülményeket kell követelniük.“

A régóta fennálló konfliktusok negatív hatással vannak az ügyfél ellátásának minőségére. Ezért a választottbírói testület igyekszik gyorsan megoldani a konfliktusokat annak érdekében, hogy ismét az ügyfelek gondozására koncentrálhasson. Végül Tanzer rámutat, hogy az első választ legkésőbb 14 nap múlva adják meg a kérelemre. Ha minden dokumentum írásban rendelkezésre áll, a bejelentett probléma gyorsan megoldódik.

# Unser Immunsystem

Wie es funktioniert, was es schwächt und was es stärkt und warum ältere und chronisch kranke Menschen ein schwächeres Immunsystem haben – ein Überblick.



Durch die Corona-Pandemie ist das Immunsystem noch stärker ins Gerede gekommen. Und schon während des ersten Lockdowns haben sich Tausende Menschen auf den Weg ins Freie und in die Natur gemacht, um durch Bewegung an der frischen Luft ihr Immunsystem zu stärken. Das hilft auf alle Fälle. Ob es ausreicht, um zum Beispiel dem Corona-Virus und anderen gefährlichen Krankheitserregern zu trotzen, ist eine andere Frage. Das hängt auch von vielen individuellen Faktoren und Umständen ab. Faktum ist: Das Immunsystem erfüllt eine unverzichtbare Funktion für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



## SISTEMUL NOSTRU IMUNITAR

**Cum funcționează, ce îl slăbește și ce îl întărește și de ce persoanele în vârstă și bolnavii cronici au un sistem imunitar mai slab - o privire de ansamblu.**

Sistemul imunitar a devenit și mai mult subiect de discuție din cauza pandemiei. Și chiar în timpul primelor restricții, mii de oameni și-au făcut drum în aer liber și în natură pentru a-și consolida sistemul imunitar prin exerciții în aer curat. Cu siguranță acest lucru ajută. Dacă este însă suficient pentru a combate coronavirusul și alți agenți patogeni periculoși, de exemplu, este o altă întrebare. Acest lucru depinde și de mulți factori și circumstanțe individuale. Sigur este că sistemul imunitar îndeplinește o funcție indispensabilă pentru sănătatea și bunăstarea noastră.



## NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM

**Ako funguje, čo ho oslabuje a čo posilňuje a prečo majú starší a chronicky chorí ľudia slabší imunitný systém – prehľad.**

O imunitnom systéme sa v dôsledku pandémie koronavírusu hovorí stále viac. A dokonca aj počas prvého lockdownu sa tisíce ľudí vydali von a do prírody, aby posilnili svoj imunitný systém pohybom na čerstvom vzduchu. To rozhodne pomáha. Či to stačí pre vybudovanie odolnosti napríklad voči koronavírusu a iným nebezpečným patogénom, je iná otázka. Závisí to od mnohých individuálnych faktorov a okolností. Faktom je, že imunitný systém plní nenahraditeľnú funkciu pre naše zdravie a pohodu.



## AZ IMMUNRENDSZERÜNK

**Hogyan működik, mi gyengíti és mi erősíti, és miért van gyengébb immunrendszere az idősebb és krónikus betegek embereknek – áttekintés.**

Az immunrendszer a koronavírus-járvány miatt egyre gyakrabban szóba kerül. És már az első lezárás során is emberek ezrei mentek ki a szabadba és a természetbe, hogy a friss levegőn mozogva erősítsék immunrendszerüket. Ez mindenképpen segít. Más kérdés, hogy elegendő-e például a koronavírussal és más veszélyes kórokozókkal szemben. Ez sok egyéni tényezőtől és körülménytől is függ. A tény az, hogy az immunrendszer elengedhetetlen funkciót tölt be egészségünk és jóllétünk érdekében.



## WAS IST DAS IMMUNSYSTEM?

Das Immunsystem ist ein körpereigenes Abwehrsystem, das uns davor schützt, dass „Eindringlinge“ und Fremdkörper – etwa Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, aber auch diverse Schadstoffe bzw. fehlerhafte Zellen – in unserem Körper Infektionen mit möglicherweise lebensbedrohlichen Folgen auslösen können. Viele Krankheitserreger sind für uns sogar nur deswegen nicht lebensbedrohlich, weil unser Immunsystem mit ihnen fertigzuwerden vermag.

Das Immunsystem besteht aus unterschiedlichsten mechanischen, biochemischen Komponenten. Es ist ein komplexer „Schutzschirm“ aus Organen, speziellen Zellen sowie Substanzen und Molekülen. Ein Teil des Immunsystems – das sogenannte natürliche oder angeborene Immunsystem – ist bereits bei der Geburt vorhanden. Ein anderer Teil – er wird als adaptives bzw. erworbenes Immunsystem bezeichnet – handelt erst in der Konfrontation mit den jeweiligen Erregern. Dabei bilden sich spezifische Abwehrzellen ebenso wie ein sogenanntes Immungedächtnis.

Dringen schädliche Erreger oder Stoffe in den Körper ein, erfolgt eine mehrstufige Immunantwort. Im Optimalfall gelingt es den Abwehrkräften des Immunsystems, den Antikörpern, die gefährlichen Erreger unschädlich zu machen und zu zerstören.

## WAS SCHWÄCHT UNSER IMMUNSYSTEM?

Ein geschwächtes Immunsystem macht den Körper anfälliger für Infekte und Krankheiten. Wir sind öfter krank, der Krankheitsverlauf ist tendenziell gravierender und die Erkrankungen sind hartnäckiger. Es gibt eine Vielzahl von Faktoren und Einflüssen, die sich negativ auf unser Immunsystem auswirken können. Neben chronischen Krankheiten wie Krebs, Diabetes mellitus, AIDS oder Autoimmunerkrankungen wie etwa entzündlichem Rheuma sowie Chemotherapien, Bestrahlungen und der Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr bewusst unterdrücken („Immunsuppressiva“), ist es vor allem unsere Lebensweise, die Einfluss auf das Immunsystem nimmt. Stress, Schlafmangel, der „Genuss“ von Alkohol und Nikotin, ungesunde Ernährung, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, Bewegungsmangel – das alles kann sich negativ auf unser Immunsystem auswirken und unsere Abwehrkräfte schwächen.

## WIRD DAS IMMUNSYSTEM MIT DEM ALTER SCHWÄCHER?

Dass das Immunsystem mit fortschreitendem Alter schwächer wird, ist erwiesen. Die Anfälligkeit für Infekte und Krankheiten nimmt zu. Und speziell chronische Erkrankungen wirken sich auch wieder negativ auf das Immunsystem aus.



Um diese negative Spirale möglichst zu verlangsamen bzw. zu stoppen ist es umso wichtiger, das Immunsystem zu stärken.

## WAS KANN MAN TUN, UM SEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN?

Besonders unseren Lebensstil können wir beeinflussen, um unser Immunsystem und damit unsere Abwehrkräfte zu stärken. Das ist nicht nur für die von uns Betreuten von enormer Bedeutung, sondern trägt auch zu unserer eigenen Gesundheit und zu unserem Wohlbefinden bei. Speziell in der kalten Jahreszeit, wenn alle möglichen Viren und Bazillen zirkulieren, die zu Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislauf-Systems oder des Magen-Darm-Traktes führen können, ist ein starkes Immunsystem sehr viel wert. Es gilt zu bedenken: Was für jüngere Leute vielleicht nur eine lästige Erkältung ist, kann für ältere bzw. Menschen mit Vorerkrankungen möglicherweise sogar lebensbedrohliche Folgen haben.



### CE ESTE SISTEMUL IMUNITAR?

Sistemul imunitar este propriul sistem de apărare al organismului care ar trebui să ne protejeze de „intruși” și de corpuri

străine - precum virusuri bacterii, ciuperci, paraziți, dar și diverși poluanți sau celule defecte - și de declanșarea infecțiilor în corpul nostru cu consecințe potențial fatale. Mulți agenți patogeni nu ne pun viața în pericol doar pentru că sistemul nostru imunitar este capabil să le facă față.

Sistemul imunitar constă într-o mare varietate de componente mecanice, biochimice. Este un „scut protector” complex format din organe, celule speciale, substanțe și molecule. O parte a sistemului imunitar - așa-numitul sistem imunitar natural sau înăscut - este deja prezentă la naștere. O altă parte - se numește sistemul imunitar adaptiv sau dobândit - acționează numai atunci când este confruntat cu agentul patogen respectiv. În acest proces, se formează celule de apărare specifice, precum și așa-numita memorie imună.

Dacă agenții patogeni sau substanțele dăunătoare pătrund în organism, apare un răspuns imunitar în mai multe etape. În cel mai bun caz, apărarea sistemului imunitar, anticorpii, sunt capabili să învingă și să distrugă patogenii periculoși.

### CE NE SLĂBEȘTE SISTEMUL IMUNITAR?

Un sistem imunitar slăbit face corpul mai susceptibil la infecții și boli. Suntem bolnavi mai des, evoluția bolii tinde să fie mai gravă și bolile sunt mai persistente. Există o multitudine de factori și influențe care pot avea un efect negativ asupra

sistemului nostru imunitar. Pe lângă bolile cronice precum cancerul, diabetul zaharat, SIDA sau bolile autoimune, cum ar fi reumatismul inflamator, precum și chimioterapia, radiatiile și utilizarea medicamentelor care suprimă în mod conștient sistemul imunitar („imunosupresoare”), mai presus de toate modul nostru de viață influențează sistemul imunitar. Stresul, somnul insuficient, „consumul” de alcool și nicotină, dieta nesănătoasă, aportul insuficient de lichide, lipsa exercițiilor fizice - toate acestea pot avea un efect negativ asupra sistemului nostru imunitar și ne pot slăbi apărarea.

### SISTEMUL IMUNITAR DEVINE MAI SLAB ODATĂ CU ÎNAINȚAREA ÎN VÂRSTĂ?

S-a dovedit că sistemul imunitar slăbește odată cu înaintarea în vârstă. Sensibilitatea la infecții și boli crește. Și în special bolile cronice au, de asemenea, un efect negativ asupra sistemului imunitar. Pentru a încetini sau a opri cât mai mult posibil această spirală negativă, este cu atât mai importantă consolidarea sistemului imunitar.

### CE PUTEȚI FACE PENTRU A ÎNTĂRI SISTEMUL IMUNITAR?

Ne putem schimba în special stilul de viață pentru a ne întări sistemul imunitar și, astfel, apărarea. Acest lucru nu este doar de o importanță enormă pentru cei pe care îi îngrijim, ci contribuie și la propria noastră sănătate și bunăstare. Un sistem imunitar valorează foarte mult mai ales în sezonul rece, când circulă tot felul de virusuri și bacili care pot duce la boli ale căilor respiratorii, ale sistemului cardiovascular sau ale tractului gastro-intestinal. Trebuie avut în vedere: ceea ce poate fi o răceală enervantă pentru persoanele mai tinere poate avea consecințe potențial fatale pentru persoanele în vârstă sau persoanele cu comorbidități.



### ČO JE IMUNITNÝ SYSTÉM?

Imunitný systém je vlastný obranný systém tela, ktorý nás má chrániť pred „votrelcami“ a cudzími prvkami – ako sú vírusy, baktérie, huby, parazity, ale aj rôzne znečisťujúce látky alebo chybné bunky, aby nemohli v našom tele vyvolať infekciu s možnými život ohrozujúcimi následkami. Mnohé patogény nie sú pre nás život ohrozujúce len preto, že si s nimi náš imunitný systém dokáže poradiť.

Imunitný systém sa skladá zo širokej škály mechanických, biochemických zložiek. Je to komplexný „ochranný štít“ tvorený orgánmi, špeciálnymi bunkami, látkami a molekulami. Časť imunitného systému – takzvaný prirodzený alebo vrodený imunitný systém – je prítomný už pri narodení. Ďalšia časť – nazýva sa adaptívny alebo získaný imunitný systém – funguje iba vtedy, ak je konfrontovaný s príslušným patogénom. Pritom sa vytvárajú špecifické obranné bunky a takzvaná imunitná pamäť.

Ak škodlivé patogény alebo látky preniknú do tela, nasleduje viacstupňová imunitná reakcia. V optimálnom prípade sa

vďaka obranyschopnosti imunitného systému a protilátkam podarí zneškodniť a zničiť nebezpečné patogény.

### ČO OSLABUJE NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM?

Pri oslabenom imunitnom systéme je telo náchylnejšie na infekcie a choroby. Sme častejšie chorí, priebeh choroby býva vážnejší a choroby pretrvávajú dlhšie. Existuje množstvo faktorov a vplyvov, ktoré môžu mať negatívny vplyv na náš imunitný systém. Okrem chronických chorôb, ako je rakovina, diabetes mellitus, AIDS alebo autoimunitné ochorenia, ako je zápalový reumatizmus, ako aj chemoterapia, ožarovanie a užívanie liekov, ktoré zámerne potláčajú imunitný systém („imunopresívna“), je to predovšetkým náš spôsob života, ktorý ovplyvňuje imunitný systém. Stres, nedostatok spánku, „konzumácia“ alkoholu a nikotínu, nezdravá strava, nedostatočný príjem tekutín, nedostatok pohybu – to všetko môže mať negatívny vplyv na náš imunitný systém a oslabiť našu obranyschopnosť.

### OSLABUJE SA IMUNITNÝ SYSTÉM S VEKOM?

Je dokázané, že s pribúdajúcim vekom sa imunitný systém oslabuje. Zvyšuje sa náchylnosť na infekcie a choroby. A najmä chronické ochorenia tiež negatívne pôsobia na imunitný systém. O to dôležitejšie je posilňovať imunitný systém, aby sa táto negatívna spirála čo najviac spomalila alebo zastavila.

### ČO MÔŽEME UROBIŤ PRE POSILNENIE NÁŠHO IMUNITNÉHO SYSTÉMU?

Aby sme posilnili náš imunitný systém a tým aj našu obranyschopnosť, môžeme ovplyvniť najmä náš životný štýl. To má veľký význam nielen pre tých, o ktorých sa staráme, ale prispieva to aj k nášmu vlastnému zdraviu a pohode. Obzvlášť v chladnom období, keď cirkulujú všetky možné druhy vírusov a baciľov, ktoré môžu viesť k chorobám dýchacích ciest, kardiovaskulárneho systému alebo gastrointestinálneho traktu, má silný imunitný systém veľkú cenu. Uvedomte si, že to, čo môže byť pre mladých ľudí len nepríjemným prechladnutím, môže mať pre starších ľudí alebo ľudí s chronickými chorobami dokonca život ohrozujúce následky.



### MI AZ IMMUNRENDSZER?

Az immunrendszer a szervezet saját védelmi rendszere, amelynek meg kell védenie minket a „betolakodóktól” és az idegen testektől - például vírusoktól, baktériumoktól, gombáktól, parazitáktól, de különböző káros anyagoktól vagy hibás sejtektől is - a fertőzésektől, amelyek életveszélyes következményeket is okozhatnak a szervezetünkben. Számos kórokozó nem életveszélyes számunkra csak azért, mert immunrendszerünk képes megbirkózni velük.

Az immunrendszer sokféle mechanikai, biokémiai összetevőből áll. Ez egy komplex "védőpajzs", amely szervekből, speciális sejtekből, anyagokból és molekulákból áll. Az immunrendszer egy része - az úgynevezett természetes vagy veleszületett immunrendszer - már születéskor jelen van. Egy

másik rész - az úgynevezett adaptív vagy szerzett immunrendszer - csak akkor hat, ha szembesül a megfelelő kórokozóval. Ennek során specifikus védősejtek képződnek, valamint úgynevezett immunmemória.

Ha káros kórokozók vagy anyagok hatolnak be a szervezetbe, többlépcsős immunválasz lép fel. A legjobb esetben az immunrendszer védekezőképessége, az antitestek képesek ártalmatlanná tenni és elpusztítani a veszélyes kórokozókat.

### MI GYENGÍTI AZ IMMUNRENDSZERÜNKET?

A gyengített immunrendszer miatt a szervezet fogékonyabb a fertőzésekre és betegségekre. Gyakrabban vagyunk betegek, a betegség lefolyása általában súlyosabb, és a betegségek tartósabbak. Számos olyan tényező és hatás van, amelyek negatív hatással lehetnek az immunrendszerünkre. A krónikus betegségek, például a rák, a cukorbetegség, az AIDS vagy az autoimmun betegségek, például a gyulladásoos reuma, valamint a kemoterápia, a sugárkezelés és az immunrendszer tudatosan elnyomó gyógyszerek („immunszuppresszánsok”) mellett mindenképp az életmódunk az, ami befolyásolja az immunrendszert. A stressz, az alváshiány, az alkohol és a nikotin "fogyasztása", az egészségtelen táplálkozás, az elégtelen folyadékbevitel, a mozgáshiány - mindez negatív hatással lehet az immunrendszerünkre és gyengíti a védekezésünket.

### GYENGÜL AZ IMMUNRENDSZER AZ ÉLETKOR ELŐREHALADTÁVAL?

Bebizonyosodott, hogy az életkor előrehaladtával gyengül az immunrendszer. A fertőzésekre és betegségekre való fogékonyság nő. És különösen a krónikus betegségek is negatív hatással vannak az immunrendszerre. Annak érdekében, hogy ezt a negatív spirált minél jobban lelassítsuk vagy leállítsuk, még fontosabb az immunrendszer erősítése.

### MIT TEHET AZ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE ÉRDEKÉBEN?

Különösen életmódunkat tudjuk befolyásolni az immunrendszerünk és ezáltal a védekező rendszerünk megerősítése érdekében. Ez nemcsak óriási jelentőséggel bír azok számára, akikről gondoskodunk, hanem saját egészségünkhöz és jólétünkhöz is hozzájárul. Az erős immunrendszer sokat ér, különösen a hideg évszakban, amikor mindenféle vírus és bacillus kering, amelyek a légzőrendszer, a szív- és érrendszer vagy a gyomor-bélrendszer betegségeihez vezethetnek. Figyelembe kell venni: ami csak bosszantó megfázás lehet a fiatalabbak számára, akár életveszélyes következményekkel is járhat az idősek vagy a korábbi betegségekben szenvedők számára.

# Boost your immune system

## DAS SIND DIE WICHTIGSTEN ENTSCHEIDUNGEN FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM:

- gesunde Ernährung: vitamin- und mineralstoffreiche Kost, ausreichende Flüssigkeitszufuhr; eine intakte Darmflora ist zudem eine wichtige Voraussetzung für starke Abwehrkräfte
- gutes Raumklima: ausreichend lüften und für eine Befeuchtung der Luft, aber auch der Schleimhäute sorgen
- Bewegung in der frischen Luft bzw. gezieltes Ausdauertraining
- zu viel Stress vermeiden
- auf ausreichenden und gesunden Schlaf achten
- Sonne tanken: Die Sonnenstrahlen regen die Vitamin-D3-Produktion an
- Nikotin und Alkohol meiden
- Handhygiene: gründlich die Hände waschen, um das Infektionsrisiko zu minimieren
- Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes senkt, wie man während der Corona-Pandemie gesehen hat, nicht nur die Gefahr einer Corona-Infektion. Auch für Grippe- und Influenzaerreger bildet er eine Barriere
- Kalt-Warm-Wechselduschen und Saunagänge können, allerdings nur, wenn Sie über die entsprechende Konstitution und Grundgesundheit verfügen, das Immunsystem stärken.

## TOTO SÚ NAJDÔLEŽITEJŠIE ROZHODNUTIA PRE SILNÝ IMUNITNÝ SYSTÉM:

- Zdravá výživa: potraviny bohaté na vitamíny a minerály, adekvátna hydratácia; nenarušená črevná flóra je tiež dôležitým predpokladom silnej obranyschopnosti
- Dobrá vnútorná klíma: dostatočné vetranie a zabezpečenie zvlhčovania vzduchu, ale aj slizníc
- Pohyb na čerstvom vzduchu alebo cielený vytrvalostný tréning
- Vyhýbanie sa prílišnému stresu
- Zabezpečenie dostatočného a zdravého spánku
- Vychutnávanie si slnka: slnečné lúče stimulujú produkciu vitamínu D3
- Vyhýbanie sa nikotínu a alkoholu
- Hygiena rúk: dôkladné umývanie rúk pre minimalizáciu rizika infekcie
- Nosenie ochranných masiek na ústach a nose, ako to bolo vidieť počas pandémie koronavírusu, znižuje riziko nielen infekcie koronavírusom. Tvorí tiež bariéru pre chrípkové a chrípkové patogény.
- Striedanie studenej a teplej sprchy a sauny môže posilniť imunitný systém, ale iba vtedy, ak máte vhodnú konštitúciu a základné zdravie.

## ACESTEA SUNT CELE MAI IMPORTANTE DECIZII PENTRU UN SISTEM IMUNITAR PUTERNIC:

- nutriție sănătoasă: alimente bogate în vitamine și minerale, hidratare adecvată; o floră intestinală intactă este de asemenea o condiție prealabilă importantă pentru un sistem imunitar puternic
- climat interior bun: aerisiriți suficient și asigurați umidificarea aerului, dar și a mucoaselor
- exerciții în aer curat sau antrenament de anduranță vizat
- evitarea stresului
- un somn adecvat și sănătos
- bucurăți-vă de soare: razele soarelui stimulează producția de vitamina D3
- Evitați nicotina și alcoolul
- Igiena mâinilor: spălați-vă bine mâinile pentru a minimiza riscul de infecție
- Purtarea de protecție a gurii și a nasului, așa cum s-a văzut în timpul pandemiei, reduce nu doar riscul de infecție cu coronavirus. Formează și o barieră pentru agenții patogeni gripali
- Alternarea dușurilor și a saunelor reci și calde poate întări sistemul imunitar, dar numai dacă aveți o constituție adecvată și o sănătate de bază

## EZEK A LEGFONTOSABB DÖNTÉSEK AZ ERŐS IMMUNRENDSZER ÉRDEKÉBEN:

- egészséges táplálkozás: vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételek, megfelelő hidratálás; ép bélflóra az erős immunrendszer fontos előfeltétele is
- jó beltéri klíma: szellőztessen kellőképpen és biztosítsa a levegő, a nyálkahártya párosítását is
- mozogjon a friss levegőn vagy végezzen célzott állóképességi edzést
- kerülje a túl sok stresszt
- ügyeljen a megfelelő és egészséges alvásra
- Napozzon: A napsugarak stimulálják a D3-vitamin termelését
- Kerülje a nikotint és az alkoholt
- Kézhygienia: alaposan mosson kezet a fertőzésveszély minimalizálása érdekében
- A száj- és orrvédő maszk viselése, amint azt a koronavírus-járvány során láttuk, nem csak a koronafertőzés kockázatát csökkenti. Akadályt képez az influenza kórokozóival szemben is
- A hideg-meleg váltózuhany és a szauna erősítheti az immunrendszert, de csak akkor, ha megfelelő testalkattal és alapvető egészséggel rendelkezünk



## WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES DARÜBER HINAUS, SEIN IMMUNSYSTEM GEGEN DIE ANGRIFFE BEDROHLICHER KRANKHEITSERREGER ZU WAPPEN?

Impfungen sind eine mittlerweile seit über 200 Jahren erfolgreich eingesetzte Methode zur Stärkung der Immunabwehr. Impfstoffe bewirken die Bildung von Antikörpern und Gedächtniszellen gegen bestimmte Krankheitserreger.

Ob es sinnvoll ist, den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt des Körpers – etwa durch die zusätzliche Verabreichung von Vitamin C, D oder Zink bzw. die Unterstützung der Darmflora – zu unterstützen, beraten Sie am besten mit Hausarzt bzw. Hausärztin. Achtung: Überdosiert können grundsätzlich wertvolle Stoffe auch schädliche Wirkungen haben. Schlucken Sie also keinesfalls wahllos irgendwelche Arzneien oder Nahrungsergänzungsmittel.

## AKÉ SÚ ĎALŠIE MOŽNOSTI VYZBROJENIA IMUNITNÉHO SYSTÉMU ČLOVEKA PROTI ÚTOKOM NEBEZPEČNÝCH PATOGENOV?

Očkovanie sa úspešne používa na posilnenie imunitného systému už viac ako 200 rokov. Vakcíny spôsobujú tvorbu protilátok a pamäťových buniek proti niektorým patogénom.

O tom, či má zmysel podporovať rovnováhu vitamínov a minerálov v tele – napríklad doplnkovým podávaním vitamínu C, D alebo zinku alebo podporou črevnej flóry – je najlepšie poradiť sa so všeobecným lekárom. Pozor: V nadmerných dávkach môžu mať aj v zásade prospešné látky škodlivé účinky. Nepreháňajte preto žiadne lieky alebo doplnky stravy len tak bez výberu.

## CE ALTE OPTIUNI EXISTĂ PENTRU A PROTEJA SISTEMUL IMUNITAR A ÎMPOTRIVA ATACURILOR AGENȚILOR PATOGENI?

Vaccinările sunt folosite cu succes de peste 200 de ani pentru a întări sistemul imunitar. Vaccinurile provoacă formarea de anticorpi și celule de memorie împotriva anumitor agenți patogeni.

Indiferent dacă este logic să susțineți echilibrul vitaminic și mineral al corpului - de exemplu prin administrarea suplimentară de vitamina C, D sau zinc sau prin susținerea florei intestinale - este recomandabil să vorbiți cel mai bine cu medicul dumneavoastră de familie. Atenție: În principiu, substanțele valoroase pot avea efecte nocive dacă sunt supra-dozați. Așadar, nu înghițiți niciun medicament sau supliment alimentar la întâmplare.

## MILYEN EGYÉB LEHETŐSÉGEK VANNAK AZ IMMUNRENDSZER FELVÉRTÉZÉSÉRE A VESZÉLYES KÓROKOZÓK TÁMADÁSAIVAL SZEMBEN?

A védőoltásokat több mint 200 éve sikeresen alkalmazzák az immunrendszer erősítésére. A vakcinák bizonyos kórokozók ellen antitestek és memóriasejtek képződését okozzák.

Azt, hogy van-e értelme támogatni a szervezet vitamin- és ásványianyag-egyensúlyát - például a C-, D-vitamin vagy a cink további bevitelével, vagy a bélflóra támogatásával -, azt leginkább a háziorvosától tudja megtudakolni. Vigyázat: Alapvetően az értékes anyagok is káros hatással lehetnek túladagolás esetén. Ezért ne szedjen semmilyen gyógyszert vagy étrend-kiegészítőt válogatás nélkül.

# Gesunde Lebensmittel



Über unsere Nahrung können wir uns viele Stoffe zuführen, die unser Immunsystem tatkräftig unterstützen, indem sie an der Abwehr schädigender Prozesse beteiligt sind, zum Beispiel **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente** wie zum Beispiel Zink und Selen.

Weniger bekannt ist die Bedeutung sogenannter „**sekundärer Pflanzenstoffe**“ für das Immunsystem:

- Carotinoide sind z. B. in Karotten, Grünkohl und Kürbis enthalten. Sie wirken antioxidativ und können im Körper in Vitamin A umgewandelt werden.
- Glukosinolate sind in allen Kohl- und Krautarten, in Rettich, Kresse und Senf enthalten. Sie dienen der Pflanze als Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger und können diese Funktion auch im menschlichen Körper erfüllen.
- Flavonoide sind etwa in Äpfeln, Birnen, Zwiebeln, Grünkohl, Soja bzw. in Schwarz- und Grüntee enthalten.
- Phytoöstrogene befinden sich in Getreide, Hülsenfrüchten und Leinsamen.



## ALIMENTE SĂNĂTOASE

Putem lua multe substanțe din alimente, care ne susțin în mod activ sistemul imunitar, fiind implicate în apărarea împotriva proceselor dăunătoare, de exemplu **vitamine, minerale și oligoelemente** precum zincul și seleniul.

Semnificația așa-numitelor „**substanțe vegetale secundare**“ pentru sistemul imunitar este mai puțin cunoscută:

- Carotenoidele se găsesc, de exemplu, în morcovi, varză și dovleac. Au un efect antioxidant și pot fi transformate în vitamina A în organism.
- Glucozinolatul se găsește în toate tipurile de varză, ridichii, varză creță și muștar. Servesc planta ca substanțe de apărare împotriva agenților patogeni și pot îndeplini această funcție și în corpul uman.
- Flavonoidele se găsesc în mere, pere, ceapă, varză, soia și ceai negru și verde.
- Fitoestrogenii se găsesc în cereale, leguminoase și semințe de in.



## ZDRAVÉ POTRAVINY

Prostredníctvom stravy môžeme prijímať mnohé látky, ktoré aktívne podporujú náš imunitný systém tým, že sa napríklad zúčastňujú na obrane pred škodlivými procesmi, napríklad **vitamíny, minerály a stopové prvky** ako je zinok a selén.

Menej známy je význam tzv. „**sekundárnych rastlinných látok**“ pre imunitný systém:

- Karotenoidy obsahuje napr. mrkva, kel a tekvica. Majú anti-oxidačný účinok a môžu sa v tele premeniť na vitamín A.
- Glukozinoláty sa nachádzajú vo všetkých druhoch hlúbovín a kapusty, v red'kovke, žeruche a horčici. Slúžia rastline ako obranné látky proti patogénom a túto funkciu môžu plniť aj v ľudskom tele.
- Flavonoidy sa nachádzajú v jablkách, hruškách, cibuli, kely, sóji a čiernom a zelenom čaji.
- Fytoestrogény sa nachádzajú v obilninách, strukovinách a ľanových semienkach.



## EGÉSZSÉGES ÉLELMISZEREK

Táplálékunkkal sok olyan anyagot vihetünk be a szervezetünkbe, amelyek aktívan támogatják immunrendszerünket azáltal, hogy részt vesznek a káros folyamatok elleni védekezésben, pl. **vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek**, mint például a cink és a selén.

Az úgynevezett „**másodlagos növényi anyagok**“ immunrendszer számára való fontossága kevésbé ismert:

- A karotinoidok pl. a sárgarépaiban, kelkáposztában és sütőtökben találhatóak. Antioxidáns hatásuk van, és a szervezetben A-vitaminná alakíthatók.
- A glükoszinolátok mindenféle káposztafajtában, a retekben, a zsászában és a mustárban is megtalálhatók. Védőanyagként szolgálják a növényt a kórokozók ellen, és ezt a funkciót az emberi szervezetben is betölthetik.
- A flavonoidok megtalálhatók az almában, a körtében, a hagymában, a kelkáposztában, a szójában, valamint a fekete és zöld teában.
- A fitoösztrogének megtalálhatók a gabonafélékben, a hüvelyesekben és a lenmagban.



## VITAMIN C

Die besten heimischen Vitamin-C-Lieferanten im Herbst und im Winter: Grünkohl, Sauerkraut, Rotkraut, Rote Rüben, Kürbis. Weitere Vitamin-C-Quellen: Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte, Hagebutten, Gartenkresse

## VITAMINA C

Cei mai buni furnizori domestici de vitamina C toamna și iarna: varză, varză acră, varză roșie, sfeclă roșie, dovleac. Alte surse de vitamina C: ardei grași, coacăze negre, cătină, pătrunjel, varză, broccoli, fenicul, citrice, măceșe, varză creată de grădină

## VITAMÍN C

Najlepšie domáce zdroje vitamínu C na jeseň a v zime sú: kel, kyslá kapusta, červená kapusta, červená repa, tekvica. Ďalšie zdroje vitamínu C: paprika, čierne ríbezle, rakytník, petržlen, kel, brokolica, fenikel, citrusy, šípky, žerucha.

## C-VITAMIN

A legjobb hazai C-vitamin beszállítók ősszel és télen: kelkáposzta, savanyú káposzta, vörös káposzta, cékla, tök. Egyéb C-vitamin források: paprika, fekete ribizli, homoktövis, petrezselyem, kelkáposzta, brokkoli, édeskömény, citrusfélék, csipkebogyó, kerti zsázsa



## VITAMIN D

Das fettlösliche Vitamin D wird teilweise vom Körper selbst durch die Einwirkung von Sonnenlicht erzeugt, ist aber auch in ganz bestimmten Lebensmitteln enthalten. Als Quelle dienen zum Beispiel fette Fische wie Hering, Makrele und Lachs, Lebertran (Fischöl), Eigelb und verschiedene Speisepilze.

## VITAMINA D

Vitamina D liposolubilă este parțial produsă chiar de corp prin expunerea la lumina soarelui, dar este conținută și în anumite alimente. Peștele gras, cum ar fi hering, macrou și somon, ulei de ficat de cod (ulei de pește), gălbenușuri de ou și diverse ciuperci comestibile servesc drept sursă.

## VITAMÍN D

V tukoch rozpustný vitamín D si telo čiastočne vytvára samo pôsobením slnečného žiarenia, ale obsahujú ho aj určité potraviny. Ako zdroje slúžia tučné ryby ako sled, makrela a losos, olej z tresčej pečene (rybí olej), žĺtky a rôzne jedlé huby.

## D-VITAMIN

A zsírban oldódó D-vitamint részben maga a szervezet állítja elő napfény hatására, de bizonyos élelmiszerekben is megtalálható. Forrásai a zsíros halak, például a hering, a makréla és a lazac, a csukamájolaj (halolaj), a tojássárgája és különféle ehető gombák.



## VITAMIN E

Vitamin E ist ein sogenanntes Antioxidans und gilt als Fänger von zellschädigenden freien Radikalen. Vitamin-E-Quellen sind pflanzliche Öle, z.B. Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Rapsöl. Auch in Haselnüssen und Weizenkeimen ist Vitamin E enthalten. Vitamin E ist jedoch empfindlich gegenüber wiederholtem Erhitzen, Licht und Sauerstoff.

## VITAMINA E

Vitamina E este un așa-numit antioxidant și este considerat captator de radicali liberi care dăunează celulelor. Sursele de vitamina E sunt uleiuri vegetale, de exemplu de germeni de grâu, floarea-soarelui, germeni de porumb, soia sau de rapiță. Vitamina E se găsește și în alune și germeni de grâu. Cu toate acestea, vitamina E este sensibilă la încălzire repetată, lumină și oxigen.

## VITAMÍN E

Vitamín E je takzvaný antioxidant a považuje sa lapač voľných radikálov poškodzujúcich bunky. Zdrojom vitamínu E sú rastlinné oleje, napr. pšeničné klíčky, slnečnicové semenka, kukuričné klíčky, sójový alebo repkový olej. Vitamín E sa nachádza aj v lieskových orieškoch a pšeničných klíčkoch. Vitamín E je však citlivý na opakované zahrievanie, svetlo a kyslík.

## E-VITAMIN

Az E-vitamin úgynevezett antioxidáns, amely megköti a sejtkárosító szabad gyököket. Az E-vitamin forrásai a növényi olajok, például búzacsíra-, napraforgó-, kukoricacsíra-, szója- vagy repceolaj. Az E-vitamin a mogyoróban és a búzacsírban is megtalálható. Az E-vitamin azonban érzékeny az ismételt melegítésre, a fényre és az oxigénre.



## ANTIOXIDANTIEN

Antioxidantien unterstützen den Körper bei der Abwehr sogenannter freier Radikale. Letztere kommen in der Luft, aber auch in der Nahrung vor und können im Übermaß „oxidativen Stress“ verursachen und Krankheitsprozesse auslösen. Antioxidantien sind: Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide, Flavonoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe.

## ANTIOXIDANȚI

Antioxidanții ajută organismul să lupte împotriva așa-numiților radicali liberi. Aceștia din urmă apar în aer, dar și în alimente, iar în exces pot provoca „stres oxidativ” și pot declanșa procese patologice. Antioxidanții sunt: vitamina C, vitamina E, carotenoide, flavonoide și alte substanțe fitochimice.

## ANTIOXIDANTY

Antioxidanty pomáhajú telu bojovať proti takzvaným voľným radikálom. Tieto sa vyskytujú vo vzduchu, ale aj v potravinách a môžu spôsobiť nadmerný „oxidačný stres“ a spustiť chorobné procesy. Antioxidanty sú: vitamín C, vitamín E, karotenoidy, flavonoidy a iné sekundárne rastlinné látky.

## ANTIOXIDÁNSOK

Az antioxidánsok segítik a szervezetet az úgynevezett szabad gyökök elleni küzdelemben. Ez utóbbiak a levegőben, de az élelmiszerekben is előfordulnak, és túlzott „oxidatív stresszt” okozhatnak, és betegségfolyamatokat válthatnak ki. Antioxidánsok a következők: C-vitamin, E-vitamin, karotinoidok, flavonoidok és egyéb másodlagos növényi anyagok.



## ZINK

Zink ist z. B. in roten Fleischsorten, Käse, Haferkleie und Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Weizenkeimen und Weizen, Walnüssen und Pekannüssen, Pilzen und Hefen, Linsen, Meeresfrüchten und Schalentieren und grünem Tee enthalten.

## ZINC

Zincul se găsește, de exemplu, în carne roșie, brânză, tărâțe de ovăz și fulgi de ovăz, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, germeni de grâu și grâu, nuci și nuci pecan, ciuperci și drojdii, linte, fructe de mare și crustacee și ceai verde

## ZINOK

Zinok je napr. v červenom mäse, syre, ovsených otrubách a ovsených vločkách, slnečnicových semiačkach, tekvicových semenách, pšeničných klíčkoch a pšenici, vlašských a pekanových orechoch, hubách a kvasniciach, šošovicí, morských plodoch a mäkkýšoch a zelenom čaji.

## CINK

A cink megtalálható pl. a vörös hússokban, a sajtban, a zabkorpában és a zabpehelyben, a napraforgómagban, a tökmagban, a búzacsírban és a búzában, a dióban és a pekándióban, a gombában és az élesztőben, a lencsében, a tenger gyümölcseiben, a kagylóban és a zöld teában.



## SELEN

Selenquellen sind zum Beispiel Fleisch, Fisch und Eier sowie Pilze, Kohl- und Zwiebelgemüse, Linsen, Spargel und Nüsse, insbesondere Paranüsse. Achtung: Zu viel Selen kann zu Vergiftungserscheinungen führen. Normalerweise nehmen wir mit unserer Nahrung ausreichend Selen zu uns.

## SELENIU

Sursele de seleniu sunt, de exemplu, carnea, peștele și ouăle, precum și ciupercile, vărzoasele și aliaceele, linte, sparanghel și nuci, în special nucile de Brazilia. Atenție: prea mult seleniu poate duce la simptome de otrăvire. În mod normal, obținem suficient seleniu din mâncare.

## SELÉN

Zdroje selénu sú napríklad mäso, ryby a vajíčka, ako aj huby, kapusta a cibuľová zelenina, šošovica, špargľa a orechy, najmä para orechy. Pozor: Príliš veľa selénu môže viesť k príznakom otravy. Bežne prijímame dostatok selénu v potrave.

## SZELÉN

A szelén forrása például a hús, a hal és a tojás, valamint a gomba, a káposzta és a hagymafélék, a lencse, a spárga és a dió, különösen a brazil dió. Vigyázat: A túl sok szelén mérgezési tüneteket okozhat. Általában elegendő szelént veszünk magunkhoz az étkezés során.





# Corona Update

Das Corona-Virus mit seinen verschiedenen Varianten hält die Welt weiterhin in Atem. Die wichtigsten Informationen für einen sicheren Herbst.

## IMPFEN SCHÜTZT UNS UND ANDERE!

Um den Jahreswechsel 2020/21 wurden die ersten Österreicherinnen und Österreicher geimpft. Anfangs war der Impfstoff knapp. Mittlerweile haben bereits Millionen Österreicherinnen und Österreicher Impfungen erhalten und genießen damit weitgehenden Schutz vor einer Erkrankung bzw. einem schweren Verlauf. Es ist nun genug Impfstoff vorhanden, um alle Menschen, die es wünschen, schützen zu können.

Die Impfung ist freiwillig. Sie ist außerdem für Menschen, die in Österreich krankenversichert sind, kostenlos.

Mehrere Impfstoffe verschiedener Hersteller sind zugelassen. Wir haben also die Wahl zwischen Impfstoffen mit teilweise unterschiedlichen Wirkungsweisen. Der Zulassung der Impfstoffe gingen umfassende Prüfungen und strenge Zulassungsverfahren voraus. Mittlerweile wurden Hunderte Millionen Impfungen weltweit verabreicht. Laufend fließen Beobachtungen und neue Erkenntnisse bei Herstellung und Anwendung der Impfstoffe ein.

Alle zugelassenen Impfstoffe schützen davor, an Covid-19 zu erkranken bzw. verhindern schwere Verläufe. Erwiesen ist auch, dass die Impfstoffe die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung des Virus deutlich reduzieren. Die Impfung schützt also uns und andere.

Offenbar wirken die Impfstoffe bisher auch gegen neue Varianten des Virus, wenn auch teilweise in abgeschwächter Form. Die Impfstoffe werden jedoch kontinuierlich an neue Virusvarianten angepasst. In welchem Ausmaß zu einer langfristigen Immunität weitere Impfungen nötig sein werden und ob dabei unterschiedliche Impfstoffe kombiniert werden können, wird laufend wissenschaftlich beobachtet und bewertet. Mit der Verabreichung von Auffrischungsimpfungen wird gerade begonnen.

Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto besser können die Verbreitung des Virus sowie die Entstehung und die Ausbreitung neuer, möglicherweise noch gefährlicherer Virus-

varianten eingedämmt werden. Und desto besser sind wir als Gemeinschaft geschützt.

### HINWEIS

Vorgehen bei Personen, welche mit Nicht-EU-Impfstoffen geimpft wurden: Das nationale Impfgremium empfiehlt bei Personen, die mit nicht EU-weit zugelassenen Impfstoffen geimpft wurden (wie z. B. Sputnik), dass eine Nachimpfung mit einem in der EU zugelassenen Impfstoff gemäß dem jeweiligen Impfschema erwogen werden kann.

Wie bei jeder Schutzimpfung kann es zu körperlichen Reaktionen kommen, die in der Regel jedoch rasch abklingen und unproblematisch sind. Vereinzelt wurden auch schwerwiegende Nebenwirkungen festgestellt, wie sie auch bei anderen Impfungen und Medikamenten vorkommen. Sie werden von den zuständigen Stellen beobachtet und bewertet. Die Erkenntnisse fließen laufend in den Zulassungsprozess ein.

Corona-Impfstoffe verändern menschliches Erbgut erwiesenermaßen nicht und haben auch keine Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit.

## E-IMPFPASS & GRÜNER PASS

Eine in Österreich vollzogene Covid-19-Schutzimpfung wird im (elektronischen) Impfpass dokumentiert. Mittels Bürgerkarte oder Handysignatur kann man auf der Homepage [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) Einblick nehmen und Impfzertifikate mit EU-konformen QR-Codes downloaden.

Mit der App „Grüner Pass“ kann man Zertifikate, dass man die Schutzimpfung („Impfzertifikat“) erhalten hat, getestet („Testzertifikat“) oder genesen („Genesungszertifikat“) ist, mittels QR-Code lokal auf dem Smartphone abspeichern und vorweisen. Gültig in Kombination mit einem Lichtbildausweis! Der „Grüne Pass“ bzw. Impfpass und Impfzertifikate gelten auch international – je nach den vor Ort geltenden Regeln – als Nachweis.

Informationen: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

## HERBST UND WINTER: BESONDERE VORSICHT!

**Neue, teilweise noch ansteckendere Virusvarianten, noch keine langfristigen Erfahrungen mit der Wirkungs-dauer von Impfungen sowie Lücken bei der Durchimpfung: Schon im eigenen Interesse, aber noch mehr aus Obsorge um die Betreuten ist weiterhin höchste Vorsicht geboten.**

**Die wichtigsten Verhaltensregeln für einen sicheren Herbst:**

- Sich selbst testen bzw. sich testen lassen! Warum? Da ständig neue Virusvarianten im Umlauf sind und nicht auszuschließen ist, dass wir auch nach einer Schutzimpfung das Virus übertragen bzw. in einer leichten Form an Covid erkranken können, ist es gerade im Umgang mit älteren und gefährdeten Menschen ratsam, sich weiterhin testen zu lassen – um zu verhindern, unbemerkt andere Menschen mit dem Virus anzustecken.
- Mund-Nasen-Schutz tragen. FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz.
- Abstand halten.
- Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- Niemandem die Hand geben, keine Begrüßungsküsse und Umarmungen.
- Möglichst nichts berühren, was auch von anderen berührt wird.
- Nicht mit der Hand ins Gesicht fassen (Mund, Nase, Augen).
- Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren.
- Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.
- Räume regelmäßig und gründlich durchlüften. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

Informationen zur **Corona-Impfung** und die **Links zur Anmeldung** in den Bundesländern finden Sie auf der Homepage der Initiative „Österreich impft“: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Infos über Selbsttests und Anmeldungen zu den **Covid-19-Schnelltests** über [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), bei Apotheke mit Testmöglichkeit oder beim Hausarzt bzw. bei der Hausärztin.

Informationen zu Corona, Tests und Impfungen auch auf [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## COVID-19 ACTUALIZARE

**Coronavirusul cu diferitele sale variante continuă să țină lumea cu suflul la gură. Cele mai importante informații pentru o toamnă sigură**

## VACCINAREA NE PROTEJEAZĂ PE NOI ȘI PE CEILALȚI!

Primii austrieci au fost vaccinați la începutul anului 2020/21. La început vaccinul a fost mai greu de găsit. Milioane de austrieci au primit acum vaccinul și se bucură astfel de o protecție extinsă împotriva îmbolnăvirii sau a îmbolnăvirii severe. Acum există suficiente doze de vaccin pentru a proteja pe oricine dorește.

## BEKÄMPFEN ODER SCHÜTZEN?

Ein starkes Immunsystem unterstützt uns im Kampf gegen Krankheitserreger, doch es ist keine Garantie, sich nicht mit gefährlichen Krankheitserregern zu infizieren bzw. (möglicherweise auch schwer und lebensbedrohlich) zu erkranken. Erhöhten bzw. (fast) vollständigen Schutz bietet hingegen die Immunisierung durch Impfungen, wo immer es möglich ist.

## LUPTAȚI SAU PROTEJAȚI?

Un sistem imunitar puternic ne sprijină în lupta împotriva agenților patogeni, dar nu există nicio garanție că nu ne vom infecta cu agenți patogeni periculoși sau că nu ne vom îmbolnăvi (posibil grav și punându-ne viața în pericol). Pe de altă parte, imunizarea prin vaccinări, ori de câte ori este posibil, oferă o protecție sporită sau (aproape) completă.

## BOJOVAŤ ALEBO CHRÁNÍŤ?

Silný imunitný systém nás podporuje v boji proti patogénom, ale neexistuje žiadna záruka, že sa nenakazíme nebezpečnými patogénmi alebo neochorieme (možno aj vážne, s ohrozením života). Na druhej strane imunizácia očkovaním, kdekolvek je to možné, ponúka zvýšenú alebo (takmer) úplnú ochranu.

## HARC VAGY VÉDEKEZÉS?

Az erős immunrendszer támogat minket a kórokozók elleni küzdelemben, de nincs garancia arra, hogy nem fertőzödünk meg veszélyes kórokozókkal vagy nem betegszünk meg (esetleg súlyosan és életveszélyesen). Másrészt az oltásokon keresztül történő immunizálás, ahol csak lehetséges, fokozott vagy (majdnem) teljes védelmet nyújt.

Vaccinarea este voluntară. De asemenea, este gratuită pentru persoanele care au asigurări de sănătate în Austria.

Sunt aprobate mai multe vaccinuri de la diferiți producători. Așadar, avem de ales între vaccinuri cu moduri diferite de acțiune. Aprobarea vaccinurilor a fost precedată de teste ample și procese stricte de aprobare. Sute de milioane de vaccinuri au fost administrate acum în întreaga lume. Observațiile și noile cunoștințe sunt încorporate continuu în fabricarea și utilizarea vaccinurilor.

Toate vaccinurile aprobate protejează împotriva îmbolnăvirii cu Covid-19 sau cel puțin previn cursurile severe ale bolii. De asemenea, s-a demonstrat că vaccinurile reduc semnificativ probabilitatea transmiterii virusului. Deci vaccinarea ne protejează pe noi și pe ceilalți.

Aparent, vaccinurile au fost eficiente până acum împotriva noilor variante ale virusului, deși parțial într-o formă slăbită. Vaccinurile sunt, în plus, adaptate continuu la noile variante de virus. Se monitorizează în mod constant și se evaluează științific măsura în care sunt necesare vaccinări suplimentare pentru imunitatea pe termen lung și dacă pot fi combinate diferite vaccinuri. Acum se începe și administrarea rapelurilor.

Cu cât mai mulți oameni sunt vaccinați, cu atât pot fi mai bine limitate răspândirea virusului, precum și apariția și răspândirea de noi variante de virus, posibil chiar mai periculoase. Și cu atât suntem mai bine protejați ca o comunitate.

#### NOTĂ

*Procedura pentru persoanele care au fost vaccinate cu vaccinuri non-UE: comitetul național de vaccinare recomandă ca persoanele care au fost vaccinate cu vaccinuri care nu sunt aprobate în întreaga UE (cum ar fi Sputnik) să fie considerate vaccinate după încă un vaccin aprobat în UE în conformitate cu programul de vaccinare respectiv.*

La fel ca în cazul oricărui vaccin, pot apărea reacții fizice care, totuși, se ameliorează rapid și fără să prezinte probleme. Ocazional, s-au constatat și efecte secundare grave, ca și în cazul altor vaccinări și medicamente. Acestea sunt monitorizate și evaluate de autoritățile responsabile. Constatările sunt încorporate în continuu în procesul de aprobare.

S-a dovedit că vaccinurile împotriva coronavirusului nu modifică genomul uman și nu au efecte asupra fertilității.

#### PAȘAPORTUL ELECTRONIC DE VACANȚĂ ȘI PAȘAPORTUL VERDE

O vaccinare Covid-19 efectuată în Austria este documentată în permisul de vaccinare (electronic). Puteți utiliza cartea de identitate sau semnătura telefonului mobil pe pagina principală [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) Aruncați o privire și descărcați certificatele de vaccinare cu coduri QR conforme UE.

Cu aplicația „Grüner Pass” puteți salva și prezenta certificatele care atestă că ați primit vaccinul („certificatul de vaccinare”), ați fost testați („certificatul de testare”) sau v-ați recuperat („certificatul de recuperare”) folosind un cod QR local pe smartphone-ul dvs. Valabil în combinație cu un act de identitate cu fotografie! „Green Pass” sau permisul de vaccinare și certificatele de vaccinare sunt valabile și la nivel internațional - în funcție de regulile locale - ca dovadă.

Informații: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

#### TOAMNA ȘI IARNA: AVEȚI GRIJĂ DEOSEBITĂ!

**Noi variante de virus, uneori chiar mai contagioase, fără experiențe pe termen lung cu durata efectului vaccinărilor și lacune în acoperirea vaccinării: în interesul dvs., dar și mai mult din grija pentru cei aflați în îngrijire, este necesară totuși cea mai mare prudență.**

**Cele mai importante reguli de conduită pentru o toamnă sigură:**

- Testați-vă acasă sau la centre! De ce? Deoarece noile variante de virus sunt în circulație constantă și nu se poate exclude faptul că putem transmite virusul sau contracta Covid într-o formă ușoară chiar și după o vaccinare, este recomandabil să ne testăm în continuare, mai ales atunci când avem de-a face cu persoane mai în vârstă și în pericol - pentru a preveni infectarea altor persoane fără a ne da seama.
- Purtați protecție pentru gură și nas. Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor.
- Păstrați distanța față de alte persoane.
- Reduceți contactele, evitați aglomerații.
- Nu dați mâna când vă salutați, nu vă sărutați sau îmbrățișați.
- Evitați să atingeți orice este atins de alții.
- Nu puneți mâna pe față (gură, nas, ochi).
- Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate.
- Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfectați-le înainte de a le atinge.
- Aerisiți încăperile în mod regulat și temeinic. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

Informații despre **vaccinarea împotriva coronavirusului și linkuri de înregistrare** în statele federale puteți găsi pe pagina principală a inițiativei „Austria se vaccinează”: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Informații despre auto-testare și înscrieri pentru teste rapide **Covid-19** pe [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), la o farmacie cu un centru de testare sau la medicul generalist.

Informații despre coronavirus, teste și vaccinări și pe [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



#### KORONAVÍRUS AKTUALIZÁCIA

**Koronavirus so svojimi rôznymi variantmi stále drží svet v šachu. Najdôležitejšie informácie pre bezpečnú jeseň**

#### OČKOVANIE CHRÁNI NÁS I OSTATNÝCH!

Prví Rakúšania boli očkovaní na prelome rokov 2020/21. Vakcín bolo spočiatku málo. Medzičasom už milióny Rakúšanov dostali vakcínu a tešia sa tak rozsiahlej ochrane pred ochorením alebo ťažkým priebehom. Teraz je dostatok vakcíny na ochranu každého, kto si to želá.

Očkovanie je dobrovoľné. Pre ľudí, ktorí majú zdravotné poisťenie v Rakúsku, je to navyše zadarmo.

Je schválených niekoľko vakcín od rôznych výrobcov. Máme teda na výber medzi vakcínami, z ktorých niektoré majú odlišný spôsob účinku. Schváleniu vakcín predchádzali rozsiahle testy a prísne schvaľovacie procesy. Celosvetovo už bolo podaných stovky miliónov vakcín. Neustále prebiehajú pozorovania a nové poznatky sú zohľadnené pri výrobe a aplikácii vakcín.

Všetky schválené vakcíny chránia pred ochorením na COVID-19 resp. zabraňujú závažnému priebehu. Ukázalo sa tiež,

že vakcíny významne znižujú pravdepodobnosť prenosu vírusu. Takže očkovanie chráni nás aj ostatných.

Vakcíny zatiaľ evidentne účinkujú aj proti novým variantom vírusu, aj keď čiastočne v oslabenej forme. Vakcíny sa však neustále prispôbujú novým variantom vírusu. V akej miere bude potrebné ďalšie očkovanie pre dosiahnutie dlhodobej imunity a či je možné kombinovať rôzne vakcíny, sa neustále sleduje a vedecky hodnotí. Podávanie posilňovacích očkování sa práve začína.

Čím viac ľudí sa dá zaočkovať, tým lepšie bude možné zastaviť šírenie vírusu ako aj vznik a šírenie nových, možno ešte nebezpečnejších variantov vírusu. A tým lepšie sme chránení ako spoločnosť.

#### UPOZORNENIE

*Postup pre osoby, ktoré boli očkované vakcínami neschválenými v EÚ: Národný vakcinačný výbor odporúča, aby ľudia, ktorí boli očkovaní vakcínami, ktoré nie sú schválené v celej EÚ (ako napr. Sputnik), zvažili dodatočné očkovanie vakcínou schválenou v EÚ v súlade s príslušným očkovacím plánom.*

Ako pri každom očkovaní, sa aj tu môžu ojedinele vyskytnúť fyzické reakcie, ktoré však zvyčajne rýchlo ustúpia a sú bezproblémové. Príležitostne sa zistili aj závažné vedľajšie

účinky, ako pri iných očkovaníach a liekoch. Tieto sa monitorujú a hodnotia zodpovednými orgánmi. Zistenia sú priebežne zapracovávané do schvaľovacieho procesu.

Je dokázané, že vakcíny proti koronavírusu nemenia ľudský genóm a nemajú žiadny vplyv ani na plodnosť.

## E-OČKOVACÍ PREUKAZ A ZELENÝ PAS

Očkovanie proti COVID-19 vykonané v Rakúsku je zdokumentované v (elektronickom) očkovačom preukaze. Na domovskej stránke [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) si môžete pomocou občianskeho preukazu alebo elektronického podpisu mobilným telefónom zobrazíť a stiahnuť očkovačie certifikáty s QR kódmi zhodnými v celej EÚ.

Pomocou aplikácie „Green Pass“ (Zelený pas) si môžete uložiť na svoj smartfón a prostredníctvom QR-kódu predložiť osvedčenie o tom, že ste boli zaočkovaní („očkovačie certifikát“), testovaní („testovačie certifikát“) alebo že ste prekonali Covid-19 („osvedčenie o prekonaní“). Platí v kombinácii s preukazom totožnosti s fotografiou! „Zelený pas“ alebo očkovačie preukazy a certifikáty o očkovaní sú platné ako doklad aj na medzinárodnej úrovni – v závislosti od pravidiel platných v danom regióne.

Informácie: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

## JESEŇ A ZIMA: BUĎTE OBZVLÁŠŤ OPATRNÍ!

**Nové, niekedy ešte nákazlivejšie varianty vírusu, žiadne dlhodobé skúsenosti s trvaním účinku očkovania a medzery pri preočkovaní: Vo vašom vlastnom záujme, ale najmä s ohľadom na opatrované osoby, je stále potrebná maximálna opatrnosť.**

**Najdôležitejšie pravidlá správania sa pre bezpečnú jeseň:**

- Otestujte sa alebo sa nechajte otestovať! Prečo? Pretože sú stále v obehu nové varianty vírusu a nemožno vylúčiť, že aj po očkovaní dokážeme prenášať vírus alebo nakaziť sa Covidom-19 v miernej forme, odporúča sa pokračovať v testovaní, najmä pokiaľ ide o starších a ohrozených ľudí – aby sa zabránilo nakazeniu ďalších ľudí vírusom bez povšimnutia.
- Noste ochranu úst a nosa. Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred infekciami.
- Dodržiavajte odstup.
- Obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom ľudí.
- Nepodávajte si s nikým ruky, pri zdravení sa nebozkávajte ani neobjímajte.
- Podľa možnosti sa nedotýkajte ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní.
- Nesiahajte si rukou na tvár (ústa, nos, oči).
- Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami.
- Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní alebo si predtým dezinfikujte ruky.

- Miestnosti pravidelne a dôkladne vetrajte. Je lepšie vyhnúť sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

Informácie o **očkovaní proti koronavírusu a odkazy na prihlásenie** v spolkových krajinách nájdete na domovskej stránke iniciatívy „Rakúsko očkuje“: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Informácie o samotestovaní a prihlásení sa na testovanie rýchlotestami na **Covid-19** môžete prostredníctvom stránky [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), v lekárni, ktorá je zároveň aj testovacím miestom alebo u všeobecného lekára.

Informácie o koronavírusu, testoch a očkovaní sú aj na stránke [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## KORONAVÍRUS HÍREK

**A koronavírus rôznych variantov ďalej šíri sa a šírenie sa zintenzívňuje. A legfontosabb tudnivalók a biztonságos őszhöz**

## AZ OLTÁS MEGVÉD MINKET ÉS MÁSOKAT!

A 2020/21-es év fordulóján oltották be az első osztrák állampolgárokat. Eleinte kevés volt a vakcina. Osztrákok milliói kaptak védőoltást, és így széles körű védelmet élveznek a betegségek, illetve a betegségek súlyos lefolyása ellen. Ma már elegendő oltóanyag van, hogy megvédjen mindenkit, aki élni kíván vele.

Az oltás önkéntes. Valamint az Ausztriában egészségbiztosítással rendelkezők számára ingyenes.

Különböző gyártók vakcináját engedélyezték. Így választhattunk a különböző hatásmechanizmusú vakcinák között. A vakcinák jóváhagyását kiterjedt vizsgálatok és szigorú jóváhagyási eljárások előzték meg. Világszerte több száz millió oltást adtak be. A megfigyeléseket és az új ismereteket folyamatosan beépítik a vakcinák gyártásába és használatába.

Az engedélyezett oltóanyagok megvédnek a Covid-19 megbetegedéstől, ill. megakadályozzák a súlyos lefolyást. Azt is bebizonyították, hogy az oltások jelentősen csökkentik a vírus terjesztésének valószínűségét. Tehát az oltás minket és másokat is véd.

A vakcinák eddig a vírus új változatai ellen is hatékonyak, még ha részben legyengített formában is. Ezenkívül az oltóanyagokat is folyamatosan adaptálják az új vírusváltozatokhoz. Tudományosan folyamatosan figyelemmel kísérik és értékelik, hogy a tartós immunitás érdekében milyen mértékben szükséges egy további oltás, és hogy a különböző oltóanya-



gok egymással kombinálhatóak-e. Az emlékeztető oltások beadása nemrég kezdődött el.

Minél több embert oltanak be, annál jobban megfékezhető a vírus terjedése, valamint új, esetleg még veszélyesebb vírusváltozatok megjelenése és terjedése. És annál jobban védettebb közösségünk.

### TÁJÉKOZTATÁS

*Eljárás az EU-n kívüli oltóanyaggal oltott személyek számára: A nemzeti oltási bizottság azt javasolja, hogy azokat az embereket, akiket az egész EU-ban nem engedélyezett oltóanyaggal (például Sputnik) oltottak be, tekintsek az EU-ban jóváhagyott oltóanyaggal oltottnak, a vonatkozó oltási ütemtervnek megfelelően.*

Mint minden oltásnál, itt is előfordulhatnak fizikai reakciók, de ezek általában gyorsan és problémamentesen elmúlnak. Esetenként váratlan mellékhatásokat is észleltek, amik más oltásoknál és gyógyszereknél is előfordulhatnak. Ezeket a felelős hatóságok felügyelik és értékelik. Az eredményeket folyamatosan beépítik a jóváhagyási folyamatba.

Bizonyított, hogy a koronavírus elleni vakcinák nem változtatják meg az emberi genomot, és nincsenek hatással a termékenységre.

## E-OLTÁSI IGAZOLVÁNY ÉS ZÖLD KÁRTYA

Az Ausztriában beadott Covid-19 elleni védőoltást az (elektronikus) oltási igazolvány dokumentálja. A honlapon használhatja az állampolgári kártyát vagy a mobiltelefon-aláírást [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) Nézze meg és töltsé le az EU-kompatibilis QR-kódokat tartalmazó oltási bizonyítványokat.

A „Zöld kártya” alkalmazással az okostelefonon helyben lévő QR-kód használatával elmentheti a védőoltást megkapó („oltási bizonyítvány”), tesztelt („tesztanúsítvány”) vagy gyógyult („gyógyulási bizonyítvány”) igazolásokat, és bemutathatja azt. Fényképes igazolvánnyal együtt érvényes! A

„Zöld kártya” vagy oltási igazolás és az oltási bizonyítványok nemzetközi szinten is érvényesek – a helyi szabályoktól függően – bizonyítékként.

Információ: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

## ŐSZ ÉS TÉL: KÜLÖNÖS ELŐVIGYÁZATOSSÁG SZÜKSÉGES!

**Új, részben még fertőzőbb vírusváltozatok, még nincsen hosszú távú tapasztalat az oltások hatásának időtartamával kapcsolatban és az oltási lefedettség hiányosságai: már csak a saját érdekében is, de még inkább a gondozottak iránti gondoskodásból kiindulva a legnagyobb óvatosságra van szükség.**

### A biztonságos ősz legfontosabb magatartási szabályai:

- Teszteljünk, illetve teszteltessük magunkat! Miért? Mivel folyamatosan új vírusváltozatok keringenek, és nem zárható ki, hogy a vírust vagy a Covid-fertőzést enyhe formában is átadhatjuk oltás után is, célszerű továbbra is teszteltetni magunkat, különösen akkor, ha idősebb és veszélyeztetett emberekkel van dolgunk - hogy más embereket észrevétlenül ne fertőzzünk meg a vírussal.
- Viseljünk szájat és orrot eltakaró maszkot! Az FFP2 maszkok nagy százalékban biztosítanak aktív és passzív fertőzésvédelmet.
- Tartsunk távolságot!
- Csökkentsük az érintkezéseket, kerüljük a tömeget!
- Ne fogjon kezét senkivel, üdvözlésként ne adjon pusztit és ne öleljen meg senkit.
- Ne érintsen meg lehetőség szerint semmit, amit mások is megérintenek.
- Ne érjen a kezével az arcához (száj, orr, szem).
- Rendszeresen és alaposan (30 másodpercig) mosson kezet szappannal és/vagy fertőtlenítse alkalmas termékekkel.
- Rendszeresen tisztítsa meg azokat a felületeket, amelyekhez hozzáérünk, és amelyeket mások is megérintenek, illetve még megérintés előtt fertőtlenítse.
- Rendszeresen és alaposan szellőztessük a helyiségeket. Kerüljük a zárt szobákat, ahol mások is tartózkodnak

Információ a **koronavírus elleni oltásról** és a tartományok **regisztrációs linkjei** az „Ausztria részt vesz az oltásban” kezdeményezés honlapján található meg: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Az önteszteléssel kapcsolatos információk és a regisztráció a **Covid-19 gyorstesztetekre** a következő címen érhető el: [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), olyan gyógyszertárban, ahol lehetőség van a tesztelésre, vagy a háziorvosi rendelőben.

A koronavírusal, a tesztekkel és az oltásokkal kapcsolatos információk is itt találhatóak: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

# Richtung altes Leben



Seit bald zwei Jahren sehnen wir uns nun schon nach Normalität – nach einer Rückkehr in unser „altes Leben“. Hand aufs Herz: Wer wollte damals, als wir zum ersten Mal von einem Virus erfahren, das sich im – vermeintlich – fernen China zu verbreiten begann, schon wissen, wie fundamental und nachhaltig dieses winzige Virus unser Leben verändern würde. Anfangs mochte der eine oder die andere noch gehofft haben, das Corona-Virus würde uns nicht erreichen, vor unseren Grenzen haltmachen oder so plötzlich wieder verschwinden, wie es aufgetaucht war. Vergebens. Das Virus „begleitet“ uns nach wie vor – mittlerweile in seiner x-ten Variante. Es bedroht unsere Gesundheit, verändert unser Leben, stellt uns als Individuen und Gesellschaften vor riesige Herausforderungen und lässt uns sorgenvoll oder wenigstens ungewiss in die Zukunft blicken. Das viel beschworene alte Leben wird es wohl – so bald wenigstens – nicht wieder zurückgeben. Wir werden uns in einer neuen Normalität einrichten müssen. Eine Normalität, in der es eben normal ist, Vorsicht walten zu lassen, Rücksicht auf Schwächere und Gefährdete zu nehmen, Maßnahmen mitzutragen, die uns und andere schützen. Zum Beispiel, indem wir uns impfen lassen. Denn die Impfung ist der derzeit stärkste Wegweiser Richtung Normalität – vielleicht sogar irgendwann wieder zurück zum alten Leben.



## SPRE VIAȚA DE MAI ÎNAINTE

De aproape doi ani tânjim după normalitate - după o întoarcere la „vechea noastră viață“. Cu mâna pe inimă: când am auzit pentru prima oară despre un virus care începea să se răspândească - teoretic - în îndepărtata Chină, cine a vrut să știe cât de fundamental și durabil acest mic virus ne va schimba viața? La început s-ar fi putut spera că virusul nu va ajunge la noi, se va opri la granițele noastre sau va dispărea la fel de brusc cum a apărut. Degeaba.

Virusul încă ne „însoțește” - acum în a n-șpea variantă. Ne amenință sănătatea, ne schimbă viața, ne confruntă ca indivizi și societăți cu provocări uriașe și ne lasă îngrijorați sau cel puțin nesiguri cu privire la viitor. Viața de dinainte mult invocată probabil că nu o vom avea - cel puțin în curând - înapoi. Va trebui să ne obișnuim cu un nou normal. O normalitate în care este normal să fim prudenți, să arătăm considerație pentru cei mai slabi și cei în pericol, să susținem măsuri care ne protejează pe noi și pe ceilalți. De exemplu, prin vaccinare. Deoarece vaccinarea este în prezent cel mai puternic indicator către normalitate - poate chiar înapoi la viața de dinainte la un moment dat.



## SMEROM K STARÉMU ŽIVOTU

Takmer dva roky sme túžili po normalnosti – po návrate k nášmu „starému životu“. Ruku na srdce: Kto by vtedy, keď sme sa prvýkrát dozvedeli o víruse, ktorý sa začal šíriť – údajne – v ďalekej Číne, predpokladal, ako zásadne a trvalo tento malý vírus zmení náš život? Spočiatku jedni alebo druhí chceli ešte dúfať, že sa k nám koronavírus nedostane, že sa zastaví na našich hraniciach alebo zmizne tak náhle, ako sa objavil. Márne. Vírus nás stále „sprevádza“ – teraz už vo svojom x-tom variante. Ohrozuje naše zdravie, mení náš život, stavia nás ako jednotlivcov a spoločnosť pred obrovské výzvy a vyvoláva v nás znepokojenie alebo neistotu z budúcnosti. Toľko vzývaný starý život sa pravdepodobne – aspoň nie tak skoro – nevráti. Budeme sa musieť vyrovnáť s novým normálom. Normálnosť, v ktorej je práve teraz normálne byť opatrný, prejavovať ohľaduplnosť voči slabším a ohrozeným a podporovať opatrenia, ktoré chránia nás a ostatných. Napríklad tým, že sa necháme očkovať. Pretože očkovanie je v súčasnej dobe najsilnejšou smerovkou k normalnosti – možno nám niekedy dokonca pomôže vrátiť sa k starému životu.



## VISSZA A RÉGI ÉLETHEZ

Majdnem két éve vágyunk a normalitásra - a "régi életünkhöz" való visszatérésre. Tegyük a kezünket a szívünkre: Amikor először hallottunk egy vírusról, amely terjedni kezdett - állítólag - a messzi Kínában, ki gondolta volna, hogy ez az apró vírus mennyire alapvetően és tartósan változtatja meg az életünket? Eleinte még azt reméltük, hogy a koronavírus nem ér el minket, megáll a határainknál, vagy olyan hirtelen, ahogyan megjelent, el is tűnik. Hiába. A vírus még mindig „kísér” minket - immár sokadik változatában. Veszélyezteteti az egészségünket, megváltoztatja az életünket, hatalmas kihívások elé állít bennünket, mint egyéneket és társadalmakat, és aggódba, vagy legalábbis bizonytalanul tekintünk a jövőbe. A sokat emlegetett régi életet valószínűleg nem fogjuk - legalábbis hamarosan - visszakapni. Egy új normalitásra kell berendezkednünk. Egy olyan normalitásra, amelyben az óvatosság, a gyengébbek és a veszélyeztetettek iránti figyelem, a minket és másokat védő intézkedések támogatása számít normálisnak. Például az oltás is. Mert az oltás jelenleg a legerősebb iránymutató a normalitás felé - talán valamikor még a régi élet felé is.



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia  
Szövetségi elnök

# let's cook

## BRATWURST MIT SAUERKRAUT

CÂRNAȚI CU VARZĂ MURATĂ / KLOBÁSA S KYSLOU KAPUSTOU / SÜLT KOLBÁSZ SAVANYÚ KÁPOSZTÁVAL



### Zutaten für 4 Portionen

- » 4 Bratwürste
- » Öl für die Pfanne
- » 400 g Sauerkraut
- » 2 Zwiebeln
- » 2 Äpfel
- » 1 Prise Salz
- » 1 Prise Zucker
- » 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

Das Sauerkraut waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Salz, Zucker, Pfeffer, Zwiebel und Äpfel hinzugeben. Einmal kurz aufkochen lassen, gelegentlich umrühren. Die Bratwurst in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl ca. 10 Minuten beidseitig braten. Nun auf einem Teller mit dem Sauerkraut portionieren. Wer möchte, kann zusätzlich als Beilage gekochte Kartoffeln servieren.



### Ingrediente pentru 4 porții

- » 4 cârnați
- » Ulei pentru tigaie
- » 400 g varză murată
- » 2 cepe
- » 2 mere
- » 1 vârf de cuțit de sare
- » 1 vârf de zahăr
- » 1 vârf de piper

### Mod de preparare

Spălați varza murată, scurgeți-o și puneți-o într-o cratiță. Curățați și tocați ceapa. Curățați merele, scoateți miezul și tăiați cuburi mici. Se adaugă sare, zahăr, piper, ceapă și mere. Aduceți la fierbere scurt, amestecați ocazional. Prăjiți cârnații într-o tigaie acoperită, cu puțin ulei, timp de aproximativ 10 minute pe ambele părți. Acum porționați pe o farfurie cu varza murată. Dacă doriți, puteți servi și cartofi fierți ca garnitură.



### Suroviny pre 4 porcie

- » 4 klobásy
- » Olej do panvice
- » 400 g kyslej kapusty
- » 2 cibule
- » 2 jablká
- » 1 štipka soli
- » 1 štipka cukru
- » 1 štipka korenia

### Príprava

Kyslú kapustu umyjeme, necháme odkvapkať a dáme do hrnca. Ošúpeme a nakrájame cibuľu. Jablká ošúpeme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na malé kocky. Pridáme soľ, cukor, korenie, cibuľu a jablká. Krátko povaríme, občas premiešame. Klobásu opečieme na panvici s trochou oleja asi 10 minút z oboch strán. Servírujeme na tanieri s kyslou kapustou. Kto chce, môže ako prílohu podávať aj varené zemiaky.



### Hozzávalók 4 adaghoz

- » 4 kolbász
- » Olaj a serpenyőbe
- » 400 g savanyú káposzta
- » 2 hagyma
- » 2 alma
- » 1 csipet só
- » 1 csipet cukor
- » 1 csipet bors

### Elkészítés

A savanyú káposztát megmossuk, lecsepegtetjük és egy fazékba tesszük. Meghámozzuk és felvágjuk a hagymát. Meghámozzuk az almát, eltávolítjuk a magját és apró kockákra vágjuk. Adjunk hozzá sót, cukrot, borsot, hagymát és almát. Egyszer röviden felforraljuk, időnként megkeverjük. A kolbászt egy bevont serpenyőben kevés olajon körülbelül 10 percig sütjük mindkét oldalán. Majd egy tányéron tálaljuk a savanyú káposztával. Ha szeretné, köretként főtt burgonyát is tálalhat mellé.

Gutes Gelingen!

Mult succes! / Veľa úspechov! / Jó étvágyat!

# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.d.at  
<http://wko.at/bgld>



## KÄRNTEN

Europaplatz 1  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
T 05 90 90 4 160  
F 05 90 904 164  
E innungsgruppe7@wkk.or.at  
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



## NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1  
3100 St. Pölten  
T +43 2742 851-19190  
F +43 2742 851-19199  
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at  
[www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung](http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkoee.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](http://wko.at/ooe/personenberatung_betreuung)



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E jhager@wks.at  
[wko.at/sbg/lsbundpb](http://wko.at/sbg/lsbundpb)



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
[www.betreuung-stmk.at](http://www.betreuung-stmk.at)



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E personenbetreuung@wktirol.at  
[www.personenberatung-personenbetreuung.at](http://www.personenberatung-personenbetreuung.at)



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
[www.wkv.at/betreuung](http://www.wkv.at/betreuung)



## WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1  
1020 Wien  
T +43 1 514 50 2302  
F 01 514 50 92302  
E personenberatung@wkw.at  
[www.wko.at/wien/personenberatung](http://www.wko.at/wien/personenberatung)



## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung  
und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
**Text:** Dr. Wolfgang Wildner  
**Design:** DI (FH) Irene Fauland,  
kreativnetzwerk.at  
**Übersetzung:** Institut für  
Internationale Übersetzungen  
**Druck:** Druckhaus Thalerhof GesmbH  
**Fotos:** Adobe Stock & Shutterstock



[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)