

DAHEIM BETREUT



Keine Angst vor Viren

Tetanus, Grippe & Co:
die wichtigsten Impfungen im
Überblick. So sind Sie geschützt.

NU VĂ FIE FRICĂ DE VIRUSURI

Tetanus, gripă și altele: cele mai importante
vaccinări dintr-o privire. Așa vă protejați

NEBOJTE SA VÍRUSOV

Tetanus, chřípka a iné: Prehľad najdôležitejších
očkování. Takto budete chránení.

NE FÉLJEN A VÍRUSOKTÓL

Tetanusz, influenza és társaik: a legfontosabb
oltások áttekintése. Ön így védheti magát.

**CORONA-
UPDATE
inside**

*Zuhause ist's
am schönsten.*

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
Fachgruppenobfrau
Eva Hochstrasser



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommmR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

Fotocredits:
Mag. Dr. Viktoria Tischler: ©Werner Harrer
Robert Pozdena: ©David Schreiber
Mag. Harald Janisch: ©www.oliver-zehner.com
Eva Hochstrasser: ©Siegfried Cain Photography

Betreuung sichern!



Was es heißt, wenn sich buchstäblich von einem auf den anderen Tag nicht mehr genug Menschen bereitfinden, diverse Arbeiten zu verrichten, das können wir zurzeit in vielen Branchen beobachten. Auf Flughäfen bricht Chaos aus, Flüge werden gestrichen, Gepäckstücke bleiben zurück. Tourismusbetriebe finden nicht mehr genug Personal, um Gäste betreuen zu können. Dienstleistungen können nur mehr eingeschränkt erbracht werden. Lieferketten ächzen unter zu geringen personellen Ressourcen. Corona mag dieses Problem zugespitzt haben. Doch die Ursachen für den Mangel liegen tiefer. Eine davon: Immer weniger arbeitsfähige Menschen müssen immer mehr bereits aus dem Arbeitsleben geschiedene Menschen „versorgen“. So schwerwiegend die Auswirkungen in den unterschiedlichsten Bereichen sind, in der Betreuung von Menschen, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können, ist dieser „Trend“ besonders beunruhigend. Es gilt daher alles daranzusetzen, um diese Menschlichkeitsdienstleistung, wie sie selbstständige Personenbetreuer*innen in der 24-Stunden-Betreuung erbringen, über alle Krisen hinweg für Betreute leistbar und für Betreuende attraktiv zu halten. Angesichts der aktuellen Entwicklungen ist das eine große Herausforderung. Wollen wir unsere Betreuten auch morgen noch in besten Händen wissen, müssen wir uns dieser Herausforderung stellen.



ASIGURAȚI-VĂ ÎNGRIJIREA!

Ce înseamnă atunci când, literalmente, de la o zi la alta, nu există suficienți oameni dispuși să ocupe diverse locuri de muncă este ceva ce putem observa în prezent în multe sectoare. Haosul izbucnește în aeroporturi, zborurile sunt anulate și bagajele sunt lăsate în urmă. Companiile de turism nu mai găsesc suficient personal pentru a avea grijă de oaspeți. Serviciile sunt furnizate doar într-o măsură limitată. Lanțurile de aprovizionare gem din cauza resurselor umane insuficiente. Poate Corona a

exacerbat această problemă. Dar motivele penuriei sunt mai profunde. Unul dintre ele: din ce în ce mai puțini oameni apti de muncă trebuie să „aibă grijă” de din ce în ce mai multe persoane deja pensionate. Oricât de grave sunt implicațiile într-o gamă largă de domenii, această „tendință” este deosebit de îngrijorătoare în îngrijirea persoanelor care nu își mai pot gestiona singure viața cotidiană. Prin urmare, este important să facem tot posibilul pentru a menține acest serviciu umanitar, cum ar fi cel oferit de asistenții personali independenți în îngrijirea permanentă, accesibil pentru cei îngrijiți și atractiv pentru cei care îi îngrijesc prin toate crizele. Având în vedere evoluțiile actuale, aceasta este o provocare majoră. Dacă vrem să știm că bătrânii noștri sunt pe cele mai bune mâini, trebuie să facem față acestei provocări.



BEZPEČNÁ STAROSTLIVOSŤ!

Čo to znamená, keď doslova zo dňa na deň nie je dostatok ľudí ochotných vykonávať rôzne práce, môžeme v súčasnosti pozorovať v mnohých odvetviach. Na letiskách panuje chaos, lety sa rušia a batožina prichádza s oneskorením. Turistické prevádzky už nevedia nájsť dostatok personálu, ktorý by sa postaral o hostí. Služby je možné poskytovať len v obmedzenom rozsahu. Dodávateľské reťazce škripú, keďže je nedostatok ľudských zdrojov. Pandémia koronavírusu tento problém ešte zhoršila. Príčiny nedostatku sú však hlbšie. Jeden z nich: Čoraz menej práceschopných ľudí sa musí „starat“ o čoraz viac ľudí, ktorí už odišli do dôchodku. Akokoľvek závažné sú dôsledky v širokom spektre oblastí, tento „trend“ je znepokojujúci najmä v oblasti starostlivosti o ľudí, ktorí už sami nevládajú svoj každodenný život. Preto treba urobiť všetko pre to, aby bola táto humánna služba poskytovaná nezávislými opatrovateľmi a opatrovateľkami v oblasti 24-hodinovej starostlivosti dostupná pre opatrovaných a atraktívna pre tých, ktorí sa o nich starajú počas všetkých kríz. Vzhľadom na súčasný vývoj je to veľká vý-



zva. Ak chceme, aby naši ľudia odkázaní na starostlivosť boli aj zajtra v tých najlepších rukách, musíme čeliť tejto výzve.



BIZTOSÍTSÁ A GONDOZÁST!

Jelenleg számos ágazatban megfigyelhetjük, mit jelent az, ha szó szerint egyik napról a másikra már nincs elég ember, aki hajlandó lenne elvégezni a különböző munkákat. Káosz tör ki a repülőtereken, járatokat törölnek, csomagokat hagynak hátra. Az idegenforgalmi cégek már nem találnak elegendő személyzetet a vendégek ellátására. A szolgáltatások csak korlátozottan érhetők el. Az ellátási láncok akadoznak az elégtelen humán erőforrás miatt. A koronavírus súlyosbíthatta ezt a problémát. A hiány okai azonban mélyebben keresendők. Az egyik ok: Egyre kevesebb munkaképes embernek kell „gondoskodnia” egyre több nyugdíjasról. Bármilyen súlyosak is a következmények a különböző iparágakban, ez a „trend” különösen aggasztó azoknak az embereknek az ellátásában, akik már nem tudnak gondoskodni magukról. Ezért fontos, hogy mindent megtegyünk annak érdekében, hogy ez a humanitárius szolgáltatás, amelyet a 24 órás gondozásban önálló személyi gondozók nyújtanak, minden válsághelyzetben megfigyeshető maradjon a gondozottak számára, és vonzó legyen a gondozók számára. A jelenlegi fejleményeket tekintve ez komoly kihívást jelent. Ha azt akarjuk, hogy gondozottak holnap is a legjobb kezekben legyenek, szembe kell néznünk ezzel a kihívással.

Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Președintele grupului profesional
Predseda odbornej skupiny
Szakcsoport elnök

Kurzes CORONA-Update

Wie schützen wir uns und die von uns Betreuten am besten vor einer Coronainfektion?



Immer wieder tauchen, unabhängig von der Jahreszeit, neue Mutationsvarianten des Coronavirus auf. Es ist nicht auszuschließen, dass in Zukunft auch wieder (noch) gefährlichere Virusvarianten entstehen und sich verbreiten. Doch auch die aktuelle Varianten können – nicht nur, aber besonders bei alten und vorerkrankten Menschen – zu schweren Verläufen, schlimmstenfalls sogar bis zum Tod beziehungsweise zu schwerwiegenden Langzeitfolgen (Long Covid) führen. Die aktuellen Impfstoffe schützen zwar nur sehr eingeschränkt vor einer Infektion mit dem Virus, verhindern aber mit einer hohen Wahrscheinlichkeit schwere Verläufe sowie die Notwendigkeit von Krankenhausaufenthalten bzw. intensivmedizinischer Betreuung.

Hinweis: Die Wirkung bestehender Impfungen lässt nach einigen Monaten nach, daher regelmäßige Booster-Impfungen ins Auge fassen.

Infos: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Aber Achtung: Weil die Impfungen eben kaum vor einer Ansteckung schützen, ist es umso wichtiger, ältere und besonders gefährdete Menschen, aber auch uns selbst durch weitere Maßnahmen vor einer Infektion zu schützen. Die wichtigsten dieser Maßnahmen sind das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske (FFP2) und sorgfältige Handhygiene. FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz. Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren. Außerdem gilt es, Abstand zu halten

und Menschenansammlungen möglichst zu meiden. Damit schützen wir uns selbst und unsere Umgebung.

Vorsicht: Corona kann jeden und jede auch schwerwiegend bzw. lebensbedrohlich treffen. Besonders gefährdet sind allerdings ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen und geschwächtem Immunsystem. Auch sogenannte „harmlose“ Virusvarianten bringen ein gewisses Risiko für schwere Verläufe und Long Covid mit sich.

Mehr Infos: www.daheimbetreut.at



SCURTĂ ACTUALIZARE CU PRIVIRE LA CORONAVIRUS

Care este cel mai bun mod de a ne proteja pe noi înșine și pe cei de care avem grijă de o infecție cu coronavirus?

Indiferent de sezon, noi variante mutaționale ale coronavirusului continuă să apară. Nu poate fi exclus ca în viitor să apară și să se răspândească din nou variante de virus (chiar mai periculoase. Dar chiar și variantele actuale pot duce la evoluții severe, în cel mai rău caz chiar la deces sau la consecințe grave pe termen lung (Covid lung) - nu numai, ci mai ales la persoanele în vârstă și anterior bolnave. Deși vaccinurile actuale oferă doar o protecție foarte limitată împotriva infecției cu virusul, este foarte probabil ca acestea să prevină evoluții severe și nevoia de spitalizare sau terapie intensivă.

Notă: efectul vaccinurilor dispare după câteva luni, așa că luați în considerare vaccinurile regulate de rapel.
Informații: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Dar atenție: pentru că vaccinurile nu prea protejează împotriva infecției, este cu atât mai important să protejăm persoanele în vârstă și deosebit de vulnerabile, dar și pe noi înșine, de infectare, prin luarea de măsuri suplimentare. Cele mai importante dintre aceste măsuri sunt purtarea unei măști de față (FFP2) și igiena atentă a mâinilor. Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor. Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate. De asemenea, este important să păstrați distanța și să evitați pe cât posibil aglomerația. Așa ne protejăm pe noi înșine și pe cei din jurul nostru.

Prudență: coronavirusul poate afecta pe oricine și pe toată lumea în mod grav sau chiar punându-le în pericol viața. Cu toate acestea, persoanele în vârstă și persoanele cu boli anterioare și sistemul imunitar slăbit sunt în mod deosebit expuse riscului. De altfel, așa-numitele variante de virus „inofensive” prezintă, de asemenea, un anumit risc de forme severe și de Covid lung.

Mai multe informații: www.daheimbetreut.at



KRÁTKA AKTUALIZÁCIA KU KORONAVÍRUSU

Ako najlepšie ochrániť seba a tých, o ktorých sa staráme, pred infekciou koronavírusom?

Bez ohľadu na ročné obdobie sa neustále objavujú nové zmutované varianty koronavírusu. Nedá sa vylúčiť, že v budúcnosti vzniknú a opäť sa rozšíria (ešte) nebezpečnejšie varianty vírusu. Ale aj súčasné varianty môžu viesť k ťažkým priebehom, v horšom prípade až k smrti alebo k vážnym dlhodobým následkom (Long Covid) – nielen, ale najmä u starých ľudí s predchádzajúcim ochorením. Hoci súčasné vakcíny ponúkajú len veľmi obmedzenú ochranu pred infekciou vírusom, je vysoko pravdepodobné, že zabránia ťažkým priebehom a potrebe pobytu v nemocnici alebo intenzívnej starostlivosti.

Upozornenie: Účinnosť existujúcich očkování po niekoľkých mesiacoch vyprchá, preto zvažte pravidelné posilňovacie očkovania.

Informácie: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Ale pozor: edže očkovanie len ťažko chráni pred infikovaním, je o to dôležitejšie, aby sme starších a obzvlášť zraniteľných ľudí, ale aj nás samých, chránili pred infekciou prijatím dodatočných opatrení. Najdôležitejším z týchto opatrení je nosenie respirátora (FFP2) a dôkladná hygiena rúk. Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred nákazou. Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami. Je

tiež dôležité udržiavať si odstup a vyhýbať sa čo najviac davom. Chráňte tak seba a svoje okolie.

Pozor: Koronavírus môže zasiahnuť každého aj závažným spôsobom prípadne môže ohroziť aj na živote. Ohrození sú však najmä starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami a oslabeným imunitným systémom. Aj takzvané „neškodné“ varianty vírusu nesú určité riziko ťažkých priebehov a dlhého Covidu.

Viac informácií: www.daheimbetreut.at



KORONAVÍRUS-HÍRÖSSZEFOGLALÓ

Mi a legjobb módja annak, hogy megvédjük magunkat és a gondozottjainkat a koronavírusfertőzéstől?

A koronavírus újabb és újabb variánsai jelennek meg évszaktól függetlenül. Nem zárható ki, hogy a jövőben (még) veszélyesebb vírusvariánsok is megjelennek és elterjednek. Azonban a jelenlegi változatok is – nem kizárólag, de főleg az idős és előzetes betegséggel küzdő fertőzötteknél – súlyos lefolyású, legrosszabb esetben akár halálos vagy súlyos, hosszú távú megbetegedéshez (hosszú kovid) vezethetnek. Bár a jelenlegi vakcinák csak nagyon korlátozott védelmet nyújtanak a vírusfertőzés ellen, nagy valószínűséggel megelőzik azonban a súlyos lefolyást, valamint a kórházi kezelés vagy az intenzív ellátás szükségességét.

Figyelem: A meglévő védőoltások hatása néhány hónap után csökken, ezért érdemes rendszeresen emlékeztető oltást beadatni.

Információ: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Vigyázat: Mivel a védőoltások alig védenek a fertőzés ellen, annál fontosabb, hogy további intézkedésekkel megóvjuk az idősebb és különösen a veszélyeztetett embereket, de magunkat is a fertőzéstől. Ezen intézkedések közül a legfontosabb az arcmaszk (FFP2) viselése és az alapos kézhigiéncia. Az FFP2-maszkok magas aktív és passzív védelmet biztosítanak a fertőzés ellen. Rendszeresen és alaposan (30 másodpercig) mosson kezet szappannal és/vagy fertőtlenítse kezét alkalmas termékekkel. Az is fontos, hogy tartsa a távolságot, és lehetőleg kerülje a tömeget. Így védjük magunkat és környezetünket.

Vigyázat: A koronavírus bárkit érinthet súlyosan vagy akár életveszélyesen is. Különösen veszélyeztetettek az idősek, valamint a már meglévő betegségben szenvedők és a legyengült immunrendszerrel rendelkezők. Még az úgynevezett „ártalmatlan” vírusváltozatok is hordozzák a súlyos lefolyás és a hosszú kovid kockázatát.

További információ: www.daheimbetreut.at

Impf-Info

Nicht nur bei Covid: Impfungen schützen vor Infektionen mit möglicherweise schwerwiegenden, auch dauerhaften Folgen oder gar tödlichem Verlauf. Mit zunehmendem Alter und bei (chronischen) Vorerkrankungen wird das Immunsystem in der Regel schwächer. Und auch die Wirkung von Schutzimpfungen lässt rascher nach. Umso wichtiger ist es, den Impfschutz aufrechtzuerhalten. Hier wichtige Impf-Informationen im Überblick.



TETANUS

Tetanus (auch als Wundstarrkrampf bezeichnet) wird durch das Gift der Tetanusbakterien ausgelöst. Tetanusbakterien können weltweit in Staub, Erde (auch Garten- oder Blumen-erde), Holz, aber auch in den Ausscheidungen von Tieren vorkommen. Sie können über (auch winzige, kaum bemerkbare) Wunden – Schnittwunden, Abschürfungen, Bisswunden, Speile etc. – in den Körper gelangen. Nach einer Inkubationszeit von wenigen Tagen bis mehreren Wochen treten zuerst grippeähnliche Symptome auf, in weiterer Folge kann es (bei vollem Bewusstsein) zu schweren Muskelüberspannungen und Krämpfen bis hin zur Lähmung der Atemmuskulatur und zum Tod kommen. Trotz verbesserter Behandlungsmethoden sterben nach wie vor 20 bis 30 Prozent der Erkrankten. Je kürzer die Inkubationszeit, desto höher die Sterblichkeit. **Impfung:** Die Grundimmunisierung (drei Impfungen) erfolgt laut Impfplan bereits im ersten Lebensjahr, nach einer ersten Auffrischung im Volksschulalter sollten sich **Erwachsene bis zum 60. Lebensjahr alle 10 Jahre, ab 60 Jahren** (wegen des rascher nachlassenden Impfschutzes) **alle 5 Jahre** eine Auffrischung verabreichen lassen. Die Tetanusschutzimpfung in Form eines Kombinationsimpfstoffes gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (und wenn nötig) Polio/Kinderlähmung verabreicht.

FRÜHSOMMER-MENINGOENZEPHALITIS (FSME)

FSME ist eine Viruserkrankung, die durch Zeckenstiche bzw. -bisse übertragen wird. In Österreich ist kein Bundesland frei von FSME-Risiko. Zecken „lauern“ überall (auch in Parks und Gärten) auf Pflanzen (Gras, Sträucher, Büsche, Bäume). Strei-



fen potenzielle Wirte, etwa Menschen, an diesen Pflanzen an, halten sich die Zecken an ihnen fest. Das Virus gelangt über die Bissstelle in die Blutbahn. Dringt es ins zentrale Nervensystem vor, kann es dort eine Hirnhautentzündung (Meningitis) und zusätzlich sogar eine Entzündung des Gehirns (Meningoenzephalitis) auslösen. In diesem Fall drohen bleibende Schäden (Häufigkeit etwa ein Drittel) bzw. im schlimmsten Fall der Tod. **Impfung:** Die Grundimmunisierung im Zuge einer FSME-Schutzimpfung erfolgt in drei Impfschritten innerhalb eines Jahres, die **erste Auffrischung nach drei Jahren**, weitere Auffrischungen **sollen bis 60 Jahre alle 5 Jahre, ab 60 Jahren alle 3 Jahre** erfolgen.

Achtung: Zeckenstiche können auch eine von Bakterien verursachte **Borreliose-Erkrankung** auslösen. Gegen Borreliose gibt es keine Schutzimpfung, sie wird mittels Antibiotika behandelt. Häufigstes Symptom ist eine ringförmige Hautrötung um den Zeckenstich. Unbehandelt kann die Infektion schwerwiegende Folgen nach sich ziehen.

PNEUMOKOKKEN

Pneumokokken-Bakterien finden sich im Hals-Nasen-Raum und können bei Ausbreitung Krankheiten der oberen und unteren Atemwege, z. B. Lungenentzündungen, aber auch Mittelohrentzündungen oder Erkrankungen der Nebenhöhlen, der Herzinnenhaut, eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) oder eine Gelenkentzündung (Arthritis) auslösen. Gelangen die Krankheitserreger über Barrieren in sonst keimfreie Körperregionen können sie besonders schwere Erkrankungen – mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit – wie etwa eine Gehirnhautentzündung (Meningitis) oder eine Blutvergiftung (Sepsis) bewirken. Von schweren Verläufen sind vor allem Kinder unter 5 Jahren und ältere Menschen bzw. generell Menschen mit geschwächtem Immunsystem bedroht. **Impfung:** Eine Pneumokokken-Schutzimpfung verringert das Erkrankungsrisiko um bis zu 90 Prozent. Im Kinderimpfprogramm ist sie kostenlos enthalten. Für **gesunde Erwachsene wird sie ab dem vollendeten 60. Lebensjahr**, bei **erhöhtem Risiko** (geschwächtes Immunsystem) **ab dem 51. Lebensjahr** (plus **weitere Auffrischung nach dem 60. Lebensjahr**) empfohlen, bei **besonders hohem Risiko alle 6 Jahre**.

INFLUENZA (GRIPPE)

Die Grippe (nicht zu verwechseln mit dem grippalen Infekt)

ist eine höchst ansteckende Viruserkrankung, die durch Tröpfcheninfektion übertragen wird. Influenza-Epidemien (sogenannte Grippewellen), bei denen sich bis zu 15 Prozent der Menschen infizieren, treten jährlich in der kalten Jahreszeit auf und verursachen unabhängig vom Alter Erkrankungen, die mit starkem Krankheitsgefühl, hohem Fieber, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Halsschmerzen und oft trockenem Husten, aber auch mit starkem Schnupfen oder Durchfall, Übelkeit und Erbrechen einhergehen. Von schweren Verläufen (mit einer deutlich erhöhten Mortalität) sind vor allem Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen betroffen. Möglich sind schwere Verläufe jedoch in allen Altersgruppen.

Impfung: Empfohlen wird eine Influenza-Impfung grundsätzlich allen. Besonders nahegelegt wird sie Personen ab dem 60. Lebensjahr, chronisch Kranken, Personen mit anderen Risikofaktoren sowie Personal im Gesundheitswesen und in der Altenbetreuung.

Für Menschen ab 60 werden spezielle Impfstoffe entwickelt, die einen höheren Antikörperspiegel hervorrufen. Die Impfstoffe werden **jährlich** an die vorherrschenden Virusstämme angepasst und erzielen ihre volle Wirkung auch nur in der betreffenden „Grippesaison“. Der beste Zeitpunkt für eine Impfung ist etwa Ende Oktober bis Mitte November.

GÜRTELROSE (HERPES ZOSTER)

Die Gürtelrose ist eine Folgeinfektion der vom Varicella-zoster-Virus zumeist bereits in der Kindheit verursachten Windpocken. Die Windpocken-Viren verschwinden nicht zur Gänze aus dem Körper, sondern bleiben lebenslang in bestimmten Nervenknoten erhalten, zumeist ohne eine weitere Erkrankung zu verursachen. Bei rund 10 bis 20 Prozent der Betroffenen entwickelt sich allerdings später oft erst nach Jahrzehnten eine Gürtelrose. Als Hauptrisikofaktor dafür gilt ein durch Alter, Vorerkrankungen, Stress etc. geschwächtes Immunsystem. Eine Gürtelrose-Erkrankung kann unkompliziert, wenn auch unangenehm (Müdigkeit, Fieber, Kopfschmerzen, Brennen und Schmerzen auf der Haut, Hautausschlag) sein. Es können aber auch Komplikationen mit langanhaltenden, schwerwiegenden Folgen bis hin zu anhaltenden Nervenschädigungen auftreten.

Impfung: Für Menschen **ab 50** (bei entsprechenden Risikofaktoren auch früher) wird eine Impfung mit dem Totimpfstoff „Shingrix“ empfohlen.

WEITERE IMPFUNGEN, AUF DIE (ÄLTERE) PERSONEN ACHTEN SOLLTEN:

Diphtherie: bakteriell verursachte Infektionskrankheit, in schweren Fällen kann es zu Organschädigungen und im Extremfall auch zum Tod kommen. Die Krankheit, in Österreich durch eine hohe Durchimpfung weitgehend verschwinden, ist in Teilen Europas und der Welt nach wie vor präsent und klopft so auch hier immer wieder an die Tür. Schutzimpfung (in der Regel kombiniert mit Tetanus und Keuchhusten) sollte nach Grundimmunisierung und Auffrischung in Kindheit und Jugend **alle 10 Jahre, ab 50 alle 5 Jahre** aufgefrischt werden.

Keuchhusten: Auffrischungen vorhandener Grundimmunisierung (Säuglings- und Schulalter) sind für Erwachsene **ab**

dem 60. Lebensjahr, bei **bestimmten (Risiko-)Lagen** wie chronischen Erkrankungen, Rauchen bzw. Kontakt mit Neugeborenen **alle 10 Jahre** empfohlen.

Polio (Poliomyelitis, Kinderlähmung): Virusinfektion, die nicht nur Kinder betrifft. Sie galt in Europa bereits als ausgerottet. Doch mittlerweile steigt auch hier das Risiko wieder. Mehr als 90 Prozent der Infektionen verlaufen symptomlos, doch bei symptomatischen Verläufen kann es zu im Extremfall schwersten Beeinträchtigungen bis hin zu bleibenden Lähmungserscheinungen und zum Tod kommen. Es gibt keine spezifische Therapie. Impfung: nach Grundimmunisierung im Säuglings- und Auffrischung im Schulalter **alle 10 Jahre, ab 60 alle 5 Jahre auffrischen** lassen (Kombination mit Diphtherie/Tetanus/Keuchhusten).

Masern, Mumps, Röteln (MMR): Die Impfungen werden im Säuglingsalter verabreicht. Fehlende MMR-Impfungen, so die Empfehlung, können und sollen **in jedem Lebensalter nachgeholt** werden.

Weitere Impfungen: Hepatitis A, Hepatitis B, Varizellen, Humane Papillomaviren, Rotavirus, Haemophilus influenzae B, Pocken, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, Tollwut

Hinweis: Die Grundimmunisierung muss in der Regel auch nach längeren Intervallen nicht wiederholt werden. Es reicht eine Auffrischung.

Mehr Infos bei den Expert*innen: Ärzt*innen, Apotheker*innen

Geschichtssplitter:

Die **Spanische Grippe** war eine Influenza-Pandemie, die durch einen ungewöhnlich virulenten Abkömmling des Influenzavirus (Subtyp A/H1N1) verursacht wurde und sich zwischen 1918 – gegen Ende des Ersten Weltkriegs – und 1920 in drei Wellen verbreitete und bei einer Weltbevölkerung von etwa 1,8 Milliarden laut WHO zwischen 20 Millionen und 50 Millionen Menschenleben forderte, Schätzungen reichen bis zu 100 Millionen. (Quelle: Wikipedia)



INFORMAȚII DESPRE VACCINARE

Nu numai în cazul Covid: vaccinurile protejează împotriva infecțiilor cu consecințe potențial grave, chiar permanente sau chiar deces. Odată cu creșterea în vârstă și cu bolile anterioare (cronice), sistemul imunitar devine de obicei mai slab. Și efectul vaccinărilor dispare mai repede. Este cu atât mai important să se mențină protecția cu ajutorul vaccinării. Iată o prezentare generală a informațiilor importante despre vaccinare.

TETANOS

Tetanosul (cunoscut și ca tetanus) este cauzat de toxina bacteriei tetanosului. Bacteriile tetanosului pot fi găsite în toată lumea în praf, sol (de asemenea, pământ de grădină sau ghivece), lemn, dar și în excrementele animalelor. Pot pătrunde în corp prin răni (chiar și mici, abia vizibile) – tăieturi, abraziuni, mușcături, zgârieturi etc. După o perioadă de incubație de la câteva zile până la câteva săptămâni, apar mai întâi simptome asemănătoare gripei, care apoi (dacă pacientul este pe deplin conștient) pot duce la spasme musculare severe și crampe până la paralizia mușchilor respiratori și deces. În ciuda metodelor de tratament îmbunătățite, 20 până la 30% dintre cei infectați mor încă. Cu cât perioada de incubație este mai scurtă, cu atât mortalitatea este mai mare. **Vaccinare:** conform planului de vaccinare, imunizarea de bază (trei vaccinări) are loc în primul an de viață, după un prim rapel la vârsta școlii elementare. **Adulții până la vârsta de 60 de ani au nevoie de un rapel la fiecare 10 ani, începând cu vârsta de 60 de ani** (deoarece protecția împotriva vaccinării scade mai repede) **la fiecare 5 ani**. Vaccinarea împotriva tetanosului se face sub forma unui vaccin combinat împotriva tetanosului, difteriei, tusei convulsive (și dacă este necesar) polio/poliomielitei.

BOALA VIRALĂ MENINGOENCEFALITICĂ TRANSMISĂ DE CĂPUȘE (TBE)

TBE este o boală virală cauzată de mușcăturile de căpușe sau de înțepăturile acestora. În Austria, niciun stat federal nu este lipsit de riscul de TBE. Căpușele „pândesc” peste tot (inclusiv în parcuri și grădini) pe plante (iarbă, arbuști, tufșuri, copaci). Dacă gazdele potențiale, cum ar fi oamenii, ating aceste plante, căpușele se vor agăța de ele. Virusul intră în fluxul sanguin prin locul mușcăturii. Dacă pătrunde în sistemul nervos central, poate provoca meningită și chiar inflamație a creierului (meningoencefalită). În acest caz, există riscul de deteriorare permanentă (frecventă aproximativ o treime) sau, în cel mai rău caz, de deces.

Vaccinare: imunizarea de bază în cursul unei vaccinări TBE are loc în trei etape de vaccinare în decurs de un an, **primul rapel după trei ani**, iar următoarele rapeluri **trebuie efectuate la fiecare 5 ani până la vârsta de 60 de ani și la fiecare 3 ani după vârsta de 60 de ani**.

Precauții: înțepăturile de căpușe pot declanșa și **boala Lyme** bacteriană. Nu există vaccinare împotriva bolii Lyme, se tratează cu antibiotice. Cel mai frecvent simptom este o înroșire în formă de inel a pielii din jurul mușcăturii de căpușă. Dacă este lăsată netratată, infecția poate avea consecințe grave.

STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE

Bacteriile pneumococice se găsesc în zona urechii și a nasului și, dacă se răspândesc, pot provoca boli ale tractului respirator superior și inferior, de exemplu, pneumonie, dar și infecții ale urechii medii sau boli ale sinusurilor, ale pericardului, peritonită sau inflamația articulațiilor (artrită). Dacă agenții patogeni ajung prin bariere în părțile corpului altfel lipsite de germeni, ei pot provoca boli deosebit de grave - cu o rată a mortalității semnificativ mai mare - cum ar fi meningita sau sepsis. Copiii cu vârsta sub 5 ani și persoanele mai în vârstă sau persoanele cu un sistem imunitar slăbit în general sunt expuse riscului de apariție a evoluțiilor severe.

Vaccinare: vaccinarea pneumococică reduce riscul de îmbolnăvire cu până la 90%. Este inclusă în programul de vaccinare pentru copii în mod gratuit. Se recomandă pentru **adulții sănătoși de la vârsta de 60 de ani**, pentru persoanele cu **risc crescut** (sistem imunitar slăbit) **de la vârsta de 51 de ani** (la care se adaugă **rapelurile după vârsta de 60 de ani**), iar pentru cei cu **risc deosebit de ridicat la fiecare 6 ani**.

GRIPA

Gripa (a nu se confunda cu răceala obișnuită) este o boală virală extrem de contagioasă care se transmite prin infecție cu picături. Epidemiile de gripă (așa-numitele valuri de gripă), în care până la 15% dintre oameni se infectează, apar anual în sezonul rece și, indiferent de vârstă, provoacă îmbol-

năviri asociate cu o senzație puternică de boală, febră mare, cefalee, dureri musculare și de corp și durere în gât și adesea o tuse uscată, dar și cu rinită severă sau diaree, greață și vărsături. Bebelușii, copiii mici, vârstnicii și persoanele cu boli anterioare sunt afectate în special de evoluții severe (cu o mortalitate semnificativ crescută). Cu toate acestea, evoluțiile severe sunt posibile la toate grupele de vârstă.

Vaccinare: vaccinarea antigripală este recomandată tuturor. Este recomandată în special persoanelor cu vârsta peste 60 de ani, bolnavilor cronici, persoanelor cu alți factori de risc, precum și lucrătorilor din domeniul sănătății și asistenților personali.

Sunt dezvoltate vaccinuri speciale pentru persoanele cu vârsta peste 60 de ani, care provoacă un nivel mai ridicat de anticorpi. Vaccinurile sunt adaptate **anual** la tulpinile de virus predominante și își ating pe deplin efectul numai în „sezonul gripal” relevant. Cel mai bun moment pentru vaccinare este de la sfârșitul lunii octombrie până la mijlocul lunii noiembrie.

HERPES ZOSTER

Zona zoster este o infecție secundară a varicelei, care este de obicei cauzată de virusul varicelo-zosterian în copilărie. Virusul varicelei nu dispare complet din organism, ci rămâne în anumiți ganglioni nervoși pentru toată viața, de obicei fără a provoca o altă boală. Cu toate acestea, la aproximativ 10 până la 20% dintre cei afectați, zona zoster se dezvoltă adesea abia după decenii. Principalul factor de risc pentru aceasta este un sistem imunitar slăbit de vârstă, boli anterioare, stres etc. Zona zoster poate fi necomplicată, deși este inconfortabilă (oboseală, febră, cefalee, arsură și durere pe piele, erupție cutanată). Cu toate acestea, pot apărea și complicații cu consecințe grave și de lungă durată, inclusiv leziuni permanente ale nervilor.

Vaccinare: pentru persoanele **peste 50 de ani** (mai devreme dacă există factori de risc) se recomandă vaccinarea cu vaccinul inactivat „Shingrix”.

ALTE VACCINĂRI PE CARE PERSOANELE (ÎN VÂRSTĂ) AR TREBUI SĂ LE IA ÎN CONSIDERARE:

Difterie: boală infecțioasă cauzată de bacterii, în cazuri grave poate duce la afectarea organelor și în cazuri extreme chiar la deces. Boala, care a dispărut în mare măsură din Austria din cauza acoperirii mari a vaccinării, este încă prezentă în anumite părți ale Europei și în lume și bate la ușă și aici din nou. Vaccinarea (de obicei combinată cu tetanos și tuse convulsivă) trebuie făcută după imunizarea primară și rapel în copilărie și adolescență **la fiecare 10 ani, iar la cei peste 50 de ani, la fiecare 5 ani**.

Tuse convulsivă: rapelurile de după imunizarea de bază (sugari și vârstă școlară) sunt recomandate pentru **adulții cu vârsta peste 60 de ani**, pentru **anumite situații (de risc)**, precum bolile cronice, fumatul sau contactul cu nou-născuții **la fiecare 10 ani**.

Poliomielita (polio): infecție virală care afectează nu numai copiii. A fost considerată dispărută în Europa. Dar acum riscul crește din nou. Mai mult de 90% dintre infecții sunt

asimptomatice, dar evoluțiile simptomatice pot duce la cele mai severe deficiențe, inclusiv simptome permanente de paralizie și deces. Nu există o terapie specifică. Vaccinarea: după imunizarea de bază la sugari și rapel la vârsta școlară, **la fiecare 10 ani, iar de la 60 la fiecare 5 ani** (combinație cu difterie/tetanos/tuse convulsivă).

Rujeolă, oreion, rubeolă (MMR): vaccinările se fac în copilărie. Lipsa vaccinurilor MMR, conform recomandării, poate fi și trebuie **compensată la orice vârstă**.

Alte vaccinări: hepatita A, hepatita B, varicela, virusul papiloma uman, rotavirus, Haemophilus influenzae B, variola, febra galbenă, encefalita japoneză, rabia

Notă: imunizarea de bază nu trebuie de obicei repetată, nici chiar după intervale mai lungi. Un rapel este suficient.

Mai multe informații se pot obține de la experți: medici, farmaciști

Fragmente de istorie:

gripa spaniolă a fost o pandemie de gripă cauzată de un derivat neobișnuit de virulent al virusului gripal (subtipul A/H1N1) care s-a răspândit în trei valuri între 1918 - aproape de sfârșitul Primului Război Mondial - și 1920 și la o populație mondială de aproximativ 1,8 miliarde, conform OMS, a afectat între 20 de milioane și 50 de milioane de vieți, iar estimările variază până la 100 de milioane. (Sursa: Wikipedia)



INFORMÁCIE O OČKOVANÍ

Nielen pri Covide: Očkovanie chráni pred infekciami s potenciálne závažnými alebo trvalými následkami alebo dokonca smrteľným priebehom. S pribúdajúcim vekom a pri (chronických) predchádzajúcich ochoreniach imunitný systém zvyčajne slabne. A účinok očkovania rýchlejšie vyprchá. O to dôležitejšie je zachovať ochranu očkovaním. Tu je prehľad dôležitých informácií o očkovaní.

TETANUS

Tetanus je spôsobený jedom baktérie Clostridium tetani. Baktérie spôsobujúce tetanus možno nájsť na celom svete v prachu, pôde (aj záhradnej či črepníkovej), dreve, ale aj v exkrementoch zvierat. Do tela sa môžu dostať cez (aj keď drobné, sotva viditeľné) rany – rezné rany, odreniny, uhryznutia, zadretie atď. Po inkubačnej dobe od niekoľkých dní do niekoľkých týždňov sa najskôr objavia príznaky podobné chrípke, ktoré potom môžu (ak je pacient pri plnom vedomí) viesť k bolestivým sťahom svalov a kŕčom až ochrnutiu dýchacích svalov a smrti. Napriek zlepšeným liečebným metódam stále zomiera 20 až 30 percent nakazených. Čím kratšia je inkubačná doba, tým vyššia je úmrtnosť.

Očkovanie: Podľa očkovacieho plánu sa základné očkovanie





začervenanie kože okolo miesta uhryznutia kliešťom. Ak sa infekcia nelieči, môže mať závažné následky.

PNEUMOKOKY

Pneumokokové baktérie sa nachádzajú v oblasti uší a nosa a ak sa rozšíria, môžu spôsobiť ochorenia horných a dolných dýchacích ciest, napr. zápal pľúc, ale aj zápaly stredného ucha alebo ochorenia prínosových dutín, vnútornej blany srdca (endokarditídu), zápal pobrušnice (peritonitídu) alebo zápal kĺbov (artritídu). Ak sa patogény dostanú cez bariéry do časti tela inak bez zárodok, môžu spôsobiť obzvlášť závažné ochorenia – s výrazne vyššou úmrtnosťou – ako je zápal mozgových blán (meningitída) alebo otrava krvi (sepsa). Ťažké priebehy hrozia najmä u detí do 5 rokov a starších ľudí alebo ľudí s oslabeným imunitným systémom všeobecne.

Očkovanie: Očkovanie proti pneumokokom znižuje riziko ochorenia až o 90 percent. Je bezplatne zaradené do programu očkovania detí. U **zdravých dospelých sa odporúča preočkovanie po dovŕšení 60. roku, pri zvýšenom riziku (oslabenom imunitnom systéme) po dovŕšení 51. roku (plus ďalšie preočkovanie po 60. roku života), pri obzvlášť vysokom riziku každých 6 rokov.**

CHRÍPKA

Chrípka (nezamieňať s nádchou resp. prechladnutím) je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie, ktoré sa prenáša kvapôčkovou infekciou. Chrípkové epidémie (tzv. chrípkové vlny), pri ktorých sa nakazí až 15 percent ľudí, vznikajú každý rok v chladnom období a bez ohľadu na vek spôsobujú ochorenia spojené so silným pocitom choroby, vysokou horúčkou, bolesťami hlavy, svalov a kĺbov, bolesťami hrdla a často suchým kašľom, ale aj so silnou nádchou alebo hnačkou, nevoľnosťou a zvracaním. Ťažkými priebehmi (s výrazne zvýšenou úmrtnosťou) sú postihnuté najmä bábätká, malé deti, starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami. Ťažký priebeh sa však môže vyskytnúť vo všetkých vekových skupinách.

Očkovanie: Očkovanie proti chrípkе sa odporúča každému. Odporúča sa najmä ľuďom nad 60 rokov, chronicky chorým, ľuďom s inými rizikovými faktormi, ako aj zdravotníckym pracovníkom a osobám, ktoré sa starajú o starých ľudí. Pre ľudí nad 60 rokov sa vyvíjajú špeciálne vakcíny, ktoré vyvolajú vyššiu hladinu protilátok. Vakcíny sa **každý rok** prispôsobujú prevládajúcim kmeňom vírusov a svoj plný účinok dosiahnu až v príslušnej „chrípkovej sezóne“. Najlepším časom na očkovanie je približne od konca októbra do polovice novembra.

PÁSOVÝ OPAR (HERPES ZOSTER)

Pásový opar je sekundárna infekcia vírusom varicella-zoster, ktorý v detstve zvyčajne spôsobuje ovčie kiahne. Vírus ovčích kiahní úplne nezmizne z tela, ale zostáva v určitých nervových uzlinách po celý život, zvyčajne bez toho, aby spôsobil ďalšie ochorenie. U približne 10 až 20 percent postihnutých sa však pásový opar často vyvinie až po desaťročiach. Hlavným rizikovým faktorom je oslabený imunitný systém v dôsledku veku, predchádzajúcich chorôb, stresu atď. Priebeh ochorenia pásového oparu môže byť nekomplikovaný, aj keď nepríjemný (únava, horúčka, bolesť hlavy, pálenie a bolesť na koži, vyrážka). Môžu však nastať aj komplikácie s dlhotrvajúcimi vážnymi následkami, vrátane trvalého poškodenia nervov.

Očkovanie: U ľudí **nad 50 rokov** (ak existujú rizikové faktory aj pokožka) sa odporúča očkovanie inaktivovanou vakcínou „Shingrix“.

ĎALŠIE OČKOVANIA, KTORÝM BY MALI (STARŠÍ) ĽUDIA VENOVAŤ POZORNOSŤ:

Záškrt (diftéria): Infekčné ochorenie spôsobené baktériou, v závažných prípadoch môže viesť k poškodeniu orgánov a v extrémnych prípadoch až k smrti. Ochorenie, ktoré v Rakúsku z veľkej časti vymizlo pre vysokú zaočkovanosť, sa stále vyskytuje v niektorých častiach Európy a sveta a aj tu znova klope na dvere. Očkovanie (zvyčajne kombinované s očkovaním proti tetanu a čiernemu kašľu) sa má vykonať po základnej imunizácii a preočkovaní v detstve a dospievaní **každých 10 rokov, vo veku nad 50 rokov každých 5 rokov.**

Čierny kašeľ: Po základnej imunizácii (v dojčenskom a školskom veku) sa odporúča preočkovanie dospelých **nad 60 rokov, pri určitých (rizikových) situáciách** ako sú chronické ochorenia, fajčenie alebo kontakt s novorodencami **každých 10 rokov.**

Detšká obrna (poliomyelitída): Vírusová infekcia, ktorá postihuje nielen deti. V Európe bola považovaná za vyhubenú. Teraz sa však riziko opäť zvyšuje. Viac ako 90 percent infekcií je asymptomatických, ale symptomatické priebehy môžu viesť k najzávažnejším poruchám, vrátane trvalých symptómov paralýzy a smrti. Neexistuje žiadna špecifická liečba. Očkovanie: Po základnej imunizácii u dojčiat a posilňovacej dávke v školskom veku **sa odporúča preočkovanie každých 10 rokov, u osôb nad 60 rokov každých 5 rokov** (kombinovaná vakcína aj proti záškrtu/tetanu/čiernemu kašľu).

Osýpky, mumps, rubeola (MMR): Očkovanie sa vykonáva v dojčenskom veku. Chýbajúce očkovania MMR by sa podľa odporúčania mali **doplniť v akomkoľvek veku.**

Ďalšie očkovania: hepatitída A, hepatitída B, varicella, ľudský papilomavírus, rotavírus, haemophilus influenzae B, kiahne, žltá zimnica, japonská encefalitída, besnota

Upozornenie: Základná imunizácia sa zvyčajne nemusí opakovať ani po dlhších intervaloch. Stačí posilňovacia dávka.

Viac informácií získate od odborníkov: lekárov, lekárnikov

Historické fragmenty:

Španielska chrípka bola chrípková pandémia spôsobená nezvyčajne virulentným derivátom chrípkového vírusu (podtyp A/H1N1), ktorý sa šíril v troch vlnách medzi rokmi 1918 – koncom 1. svetovej vojny – a 1920 a zo svetovej populácie 1,8 miliárd obyvateľov si podľa WHO vyžiadala 20 až 50 miliónov ľudských životov, odhady sa pohybujú až do 100 miliónov. (Zdroj: Wikipédia)



OLTÁSI INFORMÁCIÓK

Nem csak a kovidra igaz: a védőoltások megvédenek a potenciálisan súlyos, akár maradandó következményekkel vagy akár halálos kimenetelű fertőzések ellen. Az életkor előrehaladtával és a korábbi (krónikus) betegségek következtében az immunrendszer általában gyengül. A védőoltások hatékonysága is gyorsabban csökken. Ez még fontosabbá teszi az oltási védelem fenntartását. Az alábbiakban áttekintjük a fontos oltási információkat.

TETANUSZ

A tetanuszt a tetanuszbaktérium toxinja okozza. A tetanuszbaktérium világszerte megtalálható a porban, a talajban (a kerti vagy virágföldben is), a fában, de az állati ürülékben is. A szervezetbe – akár apró, alig észrevehető – sebeken (vágásokon, horzsolásokon, harapásnyomokon, lándzsákon stb.) keresztül is bejuthatnak. A néhány naptól néhány hétig tartó lappangási idő után először influenzaszerű tünetek jelentkeznek, amelyeket súlyos izommerevség és -görcsök követnek (ekkor a beteg teljesen eszméletlenül lehet), és akár a légzőizmok bénulása és halál is beállhat. A modern orvostudomány vívmányai ellenére is a fertőzettek 20-30 százaléka életét veszti. Minél rövidebb a lappangási idő, annál magasabb a halálozás.

Oltás: Az oltási ütemterv szerint az alapimmunizálás (három oltás) az első életévben történik, az általános iskolai kezdeti emlékeztető oltás után a **felőttek 60 éves korig 10 évenként, 60 éves kortól** (mert az oltási védettség gyorsabban csökken) **5 évente** kapnak egy emlékeztető oltást. A tetanusz elleni oltást a tetanusz, diftéria, pertussis és – szűkség esetén – gyermekbénulás elleni kombinált vakcina formájában adnak be.

KULLANCS ÁLTAL TERJESZTETT AGYVELŐGYULLADÁS

A kullancs által terjesztett vírusos agyvelőgyulladásat kullancscsípés okoz. Ausztriában egyetlen szövetségi állam sem mentes e betegség kockázatától. Kullancsok mindenhol (beleértve a parkokat és a kerteket is) „leselkedhetnek” ránk a növényzetről (fű, cserjék, bokrok, fák). Ha a potenciális gazdaállatok, így például az emberek, hozzáérnek ezekhez a növényekhez, a kullancsok rájuk akaszkoznak. A vírus a csípésen keresztül jut be a véráramba. Ha behatol a központi idegrendszerbe, agyhártyagyulladás, sőt agyvelőgyulladás (meningoencephalitis) is okozhat. Ebben az esetben fennáll a maradandó károsodás (az esetek körülbelül egyharmadában) vagy legrosszabb esetben a halál veszélye.

Oltás: A vírusos agyvelőgyulladás elleni oltás során az alapimmunizálás egy éven belül három oltási lépésben történik, az **első emlékeztető oltást három év után, a többi emlékeztető oltást 60 éves korig 5 évente, 60 éves kortól 3 évente** kell beadni.

Veszély: A kullancscsípés **Lyme-kórt** is okozhat, amelyet baktériumok váltanak ki. A Lyme-kór ellen nincs védőoltás, antibiotikumokkal kezelik. A leggyakoribb tünet a bőr kullancscsípés körüli, gyűrű alakú kivörösödése. Ha nem kezelik, a fertőzés súlyos következményekkel járhat.

PNEUMOCOCCUS

A pneumococcus baktérium az orrban és gégeben található meg, és ha továbbterjed, felső és alsó légúti betegségeket okozhat, pl. tüdőgyulladást, de középfülgyulladást vagy az orrmelléküregek, a szív belső nyálkahártyájának megbetegedését is, vagy hashártyagyulladást (peritonitis) vagy ízületi gyulladást (arthritis) is. Ha a kórokozók átjutnak az egyébként csírámentes testrészekbe, akkor különösen súlyos – lényegesen magasabb halálozási arányú – betegségeket okozhatnak, mint például agyhártyagyulladás (meningitis) vagy vérmérgezés (szepszis). Az 5 év alatti gyermekek és az idősebbek, illetve a legyengült immunrendszerűek vannak általában kitéve a súlyos lefolyás kockázatának.

Oltás: A pneumococcus elleni védőoltás akár 90 százalékkal csökkenti a betegségek kockázatát. A gyermekoltási program ingyenes része. **Egészséges felnőtteknek a 60. év betöltésétől ajánlott, megnövekedett kockázatú egyéneknél (legyengült immunrendszer) 51 éves kortól, (plusz további emlékeztető oltás 60 éves kor után) ajánlott, különösen nagy kockázat esetében 6 évente.**

INFLUENZA

Az influenza (nem tévesztendő össze a náthával) rendkívül fertőző, cseppfertőzéssel terjedő, vírusos betegség. Évente a hideg évszakban fordulnak elő influenzajárványok (ún. hullámok), amelyekben az emberek akár 15 százaléka is megfertőződik, és életkortól függetlenül erős betegségrizzettel, magas lázzal, fejfájással, izom-, ill. végtagfájdalommal, torokfájással jár és gyakran száraz köhögés, de súlyos orrfolyás vagy hasmenés, hányinger és hányás is kíséri. A súlyos lefolyás (jelentősen megnövekedett halálozással) elsősorban csecsemőket, kisgyermeket, időseket és már meglévő betegségben szenvedőket érinti. Súlyos lefolyás azonban minden korcsoportban lehetséges.

Oltás: Az influenza elleni védőoltás mindenkinek ajánlott. Különösen ajánlott 60 év feletieknek, krónikus betegeknek, egyéb kockázati tényezőkkel küzdőknek, valamint egészségügyi dolgozóknak és gondozóknak. A 60 év feletiek számára olyan speciális vakcinákat fejlesztenek ki, amelyek magasabb antitestszintet eredményeznek. A vakcinákat **évente** az uralkodó vírustörzsekhez igazítják, és csak az adott „influenzaszezonban” fejtik ki teljes hatásukat. A védőoltás beadásának legjobb ideje október vége és november közepe között van.

ÖVSÖMÖR (HERPESZ ZOSTER)

Az övsömör a bárányhimlő másodlagos fertőzése, amelyet általában a varicella-zoster vírus okoz gyermekkorban. A bárányhimlővírus nem tűnik el teljesen a szervezetből, hanem egy életen át megmarad bizonyos idegcsomókban, általában anélkül, hogy további betegséget okozna. Az érintettek 10-20 százalékánál azonban gyakran csak évtizedek múlva övsömör alakul ki. Ennek fő kockázati tényezője az életkor, korábbi megbetegedések, stressz stb. miatt legyengült immunrendszer. Az övsömör lehet szövődmenymentes, ha nem is kellemes (fáradtság, láz, fejfájás, égő érzet és bőrfájdalom, bőrküetés). Előfordulhatnak azonban hosszan tartó, súlyos következményekkel járó szövődmenyek is, beleértve a maradandó idegkárosodást.

Oltás: A „Shingrix” inaktivált vakcinával történő oltás **50**

éves kortól (vagy kockázati tényezők fennállása esetén már korábban is) ajánlott.

EGYÉB OLTÁSOK, AMELYEKRE AZ (IDŐSEBBEKNEK) FIGYELMEL KELL LENNI:

Diftéria: bakteriális eredetű fertőző betegség, súlyos esetben szervkárosodáshoz, extrém esetben akár halálhoz is vezethet. A betegség, amely Ausztriában a magas átoltottságnak köszönhetően nagyrészt eltűnt, Európa és a világ egyes részein még mindig jelen van, és itt is újra és újra kopogtat az ajtón. A védőoltást (általában tetanuszsal és szamárköhögéssel kombinálva) az alapimmunizálás és az emlékeztető oltás után kell beadni gyermek- és serdülőkorban **10 évente, 50 év felett 5 évente.**

Szamárköhögés: A meglévő (csecsemő- és iskoláskorú) alapimmunizálás után emlékeztető oltást felnőtteknek **60 éves kortól, bizonyos (veszélyeztetett) csoportoknak**, például krónikus betegségekben szenvedőknek, dohányzóknak vagy újszülöttekkel érintkezőknek **10 évente** ajánlott.

Gyermekbénulás: Vírusfertőzés, amely nemcsak a gyermeket érinti. Európában már kihaltnak számított. Most azonban időközben a kockázat ismét növekszik. A fertőzések több mint 90 százaléka tünetmentes, de a tünetekkel járó lefolyás súlyos károsodásokhoz vezethetnek, beleértve a tartós bénulást és a halált is. Nem létezik specifikus gyógymód. Védőoltás: csecsemőknél alapimmunizálás után, iskoláskorban emlékeztető oltás **10 évente, 60 éves kortól 5 évente** kell beadni (kombinált diftéria/tetanusz/szamárköhögés ellen).

Kanyaró, mumpsz, rubeola (MMR): A védőoltásokat csecsemőkorban adják be. Az ajánlás szerint a hiányzó MMR-oltásokat **bármely életkorban** be lehet és be is kell pótolni.

További oltások: hepatitis A, hepatitis B, varicella, humán papillomavírus, rotavírus, haemophilus influenzae „b” típusa, himlő, sárgaláz, japán agyvelőgyulladás, veszettség

Megjegyzés: Az alapimmunizálást általában nem kell megismételni hosszabb időközönként sem. Elég egy emlékeztető oltás.

További információért forduljon a szakértőkhöz: orvosok, gyógyszerészek

Kis történelem:

a **spanyol nátha** influenzajárvány volt, amelyet az influenzavírus szokatlanul virulens variánsa (A/H1N1 altípus) okozott, amely az első világháború vége felé 1918 és 1920 között három hullámban terjedt el. A Föld akkori 1,8 milliárdos népességéből a WHO szerint 20 millió és 50 millió közötti emberéletet követelt, de a becslések 100 millióig is terjednek. (Forrás: Wikipédia)

WAS GIBT'S DA ZU lachen?



O.k., manchmal vergeht einem das Lachen. Das ist schade, denn Lachen, heißt es, sei gesund. Wer lacht, lebt möglicherweise gesünder und länger, auf jeden Fall aber lustiger.



Sich einmal so richtig zu zerkugeln (heißt: hemmungslos zu lachen), kann eine ziemlich befreiende Wirkung haben. Das wissen viele noch aus ihrer Kindheit und Jugend, als sich – nicht selten scheinbar grundlose – Lachanfälle in schöner Regelmäßigkeit einstellten und oft gar kein Ende nehmen wollten, bis an die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Synonym dafür steht die Redensart „sich vor Lachen den Bauch halten“.

Dem Lachen werden jedenfalls die unterschiedlichsten positiven Auswirkungen attestiert. So aktiviere es nicht nur Muskeln im Gesicht (gegen hängende Mundwinkel), sondern im ganzen Körper. Lange anhaltende Lachanfälle könnten sogar zu Muskelkatern führen. Weiters werde die Atmung intensiviert (wir schnappen nach Luft), was wiederum dazu führe, dass sich das Blut mit Sauerstoff anreichere. Die in der Lunge enthaltene „abgestandene“ Luft werde zur Gänze ausgestoßen, was wiederum einen reinigenden Effekt habe. Auch würden die Verbrennungsvorgänge im Körper angeregt. „Lachtraining“ habe zudem positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Eine Studie behauptet sogar, Lachen stärke das Immunsystem. Gegen Stress helfe es obendrein. Weiters dämpfe es das Schmerzempfinden und setze Glückshormone frei. Hahaha ...

Mental führe das Lachen zu einer Lockerung der Gedankenmuster und unterstütze Menschen dabei festgefahrene Sichtweisen hinter sich zu lassen und sich neuen Lösungsansätzen

zu öffnen – auch nicht schlecht. Tatsächlich bemerken wir ja häufig, dass das Lachen eine befreiende Wirkung haben kann und scheinbar schwierige Situationen plötzlich viel entspannter erscheinen lässt. Auch sei Lachen ein Optimismus-Booster.

Mittlerweile gibt es einen eigenen Forschungsweig, der sich den Auswirkungen des Lachens widmet: die Gelotologie. Als Begründer dieser „Lachwissenschaft“ gilt der US-amerikanische Psychiater William F. Fry (1924–2014). Die Erkenntnisse der Lachforscher kommen in konkreten Lach- bzw. Humortherapien zur Anwendung. Eine besondere Anwendungsform ist das Lachyoga. Dabei wird ohne Zuhilfenahme „künstlicher“ Lachquellen (also zum Beispiel von Witzen) einfach mal drauflosgelacht. Hahaha, haha, hahahahaha, haha usw. Begründet hat die Lachyogabewegung der indische Lachguru Madan Kataria. Es gibt Tausende Lachklubs weltweit und sogar einen Weltlachtag. Dieser wird jeweils am ersten Sonntag im Mai lachend begangen.

Eines sollte aber auch klar sein: Lachen ist keine evidenzbasierte medizinische Therapie für bestimmte Krankheiten, ersetzt also keine medizinische Behandlung. Auch lässt sich eine Wirkung des Lachens auf die allgemeine Gesundheit letztlich in Untersuchungen nicht schlüssig nachweisen. Egal: Schaden tut's wohl nicht, wenn wir uns das eine oder andere Mal ordentlich zerkugeln.

Hahaha, haha ...



CE FACEM SĂ RÂDEM?

Ok, uneori ne pierdem râsul. E păcat, pentru că se spune că râsul este sănătos. Dacă râdem, s-ar putea să trăim mai sănătos și mai mult, dar cu siguranță mai distractiv.

Râsul în hohote (adică incontrollabil) poate fi destul de eliberator. Mulți oameni își amintesc acest lucru din copilărie

Hahahahaha

și adolescentă, când accesele de râs – adesea aparent fără motiv – se instalau în mod regulat și adesea nu voiau să se termine, până la limita aptitudinii fizice. Un sinonim pentru aceasta este zicala „a te ține cu mâinile de burtă de râs”.

În orice caz, râsul este atestat a avea o mare varietate de efecte pozitive. Așadar, nu numai că activează mușchii feței (împotriva colțurilor agățate ale gurii), ci și mușchii întregului corp. Accesele prelungite de râs pot duce chiar la dureri musculare. Mai mult decât atât, respirația este intensificată (gâfâim după aer), ceea ce, la rândul său, duce la îmbogățirea sângelui cu oxigen. Aerul „învechit” din plămâni este complet expulzat, ceea ce, la rândul său, are efect de curățare. Sunt de asemenea stimulate procesele de ardere din organism. „Antrenamentul de râs” are și efecte pozitive asupra sistemului cardiovascular. Un studiu susține chiar că râsul întărește sistemul imunitar. De asemenea, ajută la stres. Mai mult, atenuează senzația de durere și eliberează hormoni fericiți. Hahaha...

Din punct de vedere mental, râsul duce la o relaxare a tiparelor de gândire și îi sprijină pe oameni să lase în urmă perspectivele blocate și să deschidă noi abordări ale soluțiilor – lucruri bune, de altfel. De fapt, observăm adesea că râsul poate avea un efect eliberator și face ca situațiile aparent dificile să pară dintr-o dată mult mai relaxate. Râsul este, de asemenea, un stimulent al optimismului.

Există acum o ramură separată de cercetare dedicată efectelor râsului: gelotologia. Psihiatrul american William F. Fry (1924-2014) este considerat fondatorul acestei „științe a râsului”. Descoperirile cercetătorilor în râs sunt folosite în terapii specifice de râs și umor. O formă specială de aplicare este yoga râsului. Aici, fără ajutorul surselor „artificiale” de râs (de exemplu, glume), oamenii pur și simplu încep să râdă. Hahaha, haha, hahahahaha, haha etc. Mișcarea de yoga a râsului a fost fondată de guru-ul indian al râsului Madan Kataria. Există mii de cluburi de râs în întreaga lume și chiar o zi mondială a râsului. Aceasta este sărbătorită cu râs în prima duminică a lunii mai.

Dar un lucru ar trebui să fie clar: râsul nu este o terapie medicală bazată pe dovezi pentru anumite boli, deci nu înlocuiește tratamentul medical. În cele din urmă, studiile nu au reușit să demonstreze în mod concludent efectul râsului asupra sănătății generale. Nu contează: probabil că nu ne face niciun rău dacă râdem cât ne ține din când în când.

Hahaha, haha...

Hahaha, ...

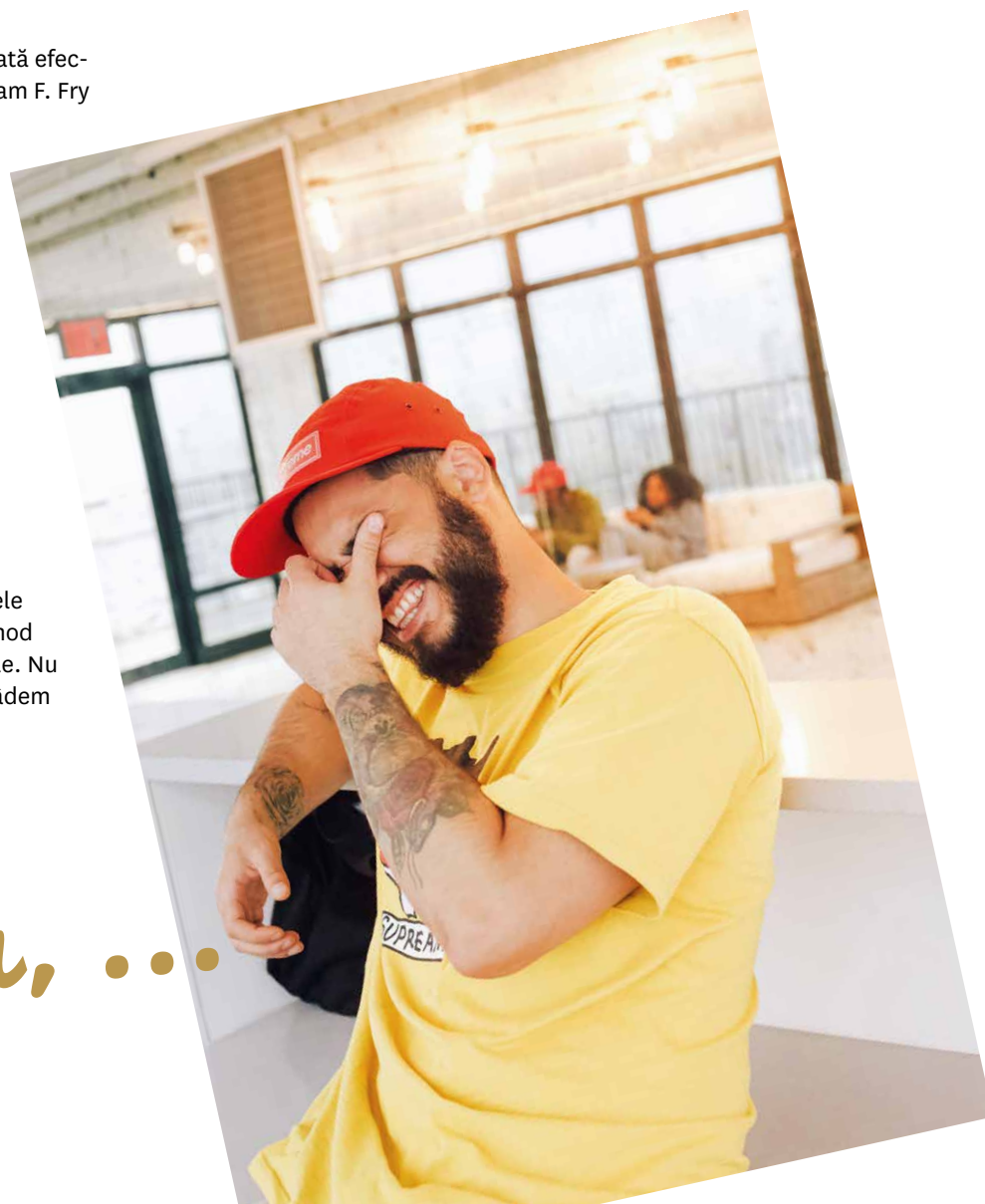


ČO JE TU K SMIECHU?

OK, niekedy človeku nie je do smiechu. To je škoda, lebo smiech je vraj zdravý. Kto sa smeje, možno bude žiť zdravšie a dlhšie, no rozhodne veselšie.

Váľať sa od smiechu (to znamená: nekontrolovateľne sa smiať) môže byť celkom oslobodzujúce. Mnohí si to pamätajú z detstva a dospelovania, keď záchvaty smiechu – často zjavne bezdôvodné – prichádzali pravidelne a často nechceli skončiť, trvali až po hranicu fyzických síl. Synonymom k tomu je príslovie „držať sa od smiechu za brucho”.

V každom prípade je dokázané, že smiech má širokú škálu pozitívnych účinkov. Aktivujú nielen svaly na tvári (proti ovisnutým kútikom úst), ale ja na celom tele. Dlhotrvajúce záchvaty smiechu môžu dokonca viesť k svalovej horúčke. Ďalej sa zintenzívňuje dýchanie (lapáme po vzduchu), čo následne vedie k obohateniu krvi o kyslík. „Zatuchnutý” vzduch obsiahnutý v pľúcach je úplne vypudený, čo má následne čistiaci účinok. Stimulovali by sa aj spaľovacie procesy v tele. „Tréning smiechu” má pozitívne účinky aj na kardiovaskulárny systém. Jedna štúdia dokonca tvrdí, že smiech posilňuje imunitný systém. Pomáha aj pri strese. Okrem toho tlmí pocity bolesti a uvoľňuje hormóny šťastia. Hahaha ...



haha, ...

Mentálne vedie smiech k uvoľneniu myšlienkových vzorcov a podporuje ľudí pri opúšťaní zabehnutých uhlov pohľadu a otváraní nových prístupov k riešeniam – to tiež nie je zlé. V skutočnosti často postrehneme, že smiech má oslobodzujúci účinok a spôsobuje, že zdanlivo ťažké situácie zrazu pôsobia oveľa uvoľnenejšie. Smiech tiež podporuje optimizmus.

V súčasnosti existuje samostatná oblasť výskumu venovaná účinkom smiechu: gelotológia. Za zakladateľa tejto „vedy o smiechu” sa považuje americký psychiater William F. Fry (1924 – 2014). Zistenia výskumníkov smiechu sa používajú pri špecifických terapiách smiechom a humorom. Špeciálnou formou aplikácie je joga smiechu. Pri nej sa ľudia bez pomoci „umelých” zdrojov smiechu (napr. vtipov) jednoducho začnú smiať. Hahaha, haha, hahahahaha, haha atď.. Hnutie jogy smiechu založil indický guru smiechu Madan Kataria. Na celom svete existujú tisíce klubov smiechu a dokonca aj svetový deň smiechu. Ten sa oslavuje so smiechom v prvú májovú nedeľu.

Jedna vec by však mala byť tiež jasná: Smiech nie je medicínskou terapiou pre špecifické choroby založenou na dôkazoch, takže nenahrádza lekársku liečbu. Napokon ani štúdie nedokázali presvedčivo preukázať vplyv smiechu na celkové zdravie. Na tom však nezáleží: Určite neuškodí, ak sa raz sa čas budeme váľať od smiechu.

Hahaha, haha ...



MIN LEHET NEVETNI?

Néha elmegy az ember kedve a nevetéstől, ami kár, mert a nevetés ugyanis egészséges. Azok az emberek, akik nevetnek, talán egészségesebben és hosszabb ideig is, de mindenesetre vidámabban élnek.

Ha egyszer tényleg szakadunk a nevetéstől, annak felszabadító hatása van. Sokan emlékeznek erre gyerekkorukból, fiatal korukból, amikor – sokszor látszólag ok nélküli – nevetőgörcs tört rájuk, amely egészen a végkimerülésig nem akart véget érni. Ezt írja le a kifejezés „dől a nevetéstől”.

Mindenesetre a nevetés számos pozitív hatását ismerik. A nevetés nemcsak az arc izmait aktiválja (a lefelé hajló száj ellen), hanem az egész testet is. A hosszan tartó nevetésroham akár izomlázat is okozhat. Ezenkívül fokozódik a légzés (levegőért kapkodunk), amitől megnő a vér oxigén szintje. A tüdőben lévő „állott” levegő teljesen kiürül, ami viszont tisztító hatású. A szervezetben zajló égési folyamatokat is serkenti. A „nevetési tréning” pozitív hatással van a szív- és érrendszerre is. Egy kutatás még azt is állítja, hogy a nevetés erősíti az immunrendszert. Segít a stressz ellen is. Emellett tompítja a fájdalomérzetet és boldogsághormonokat szabadít fel. Hahaha...

Mentálisan a nevetés a gondolkodási minták fellazulásához vezet, és segít, hogy elvonatkoztassunk a berögzült néző-



pontoktól, ami új megoldásokhoz vezet – ez sem rossz. Azt is gyakran tapasztaljuk, hogy a nevetésnek felszabadító hatása van, és a nehéznek tűnő helyzetek hirtelen sokkal könnyebbnek tűnnek. A nevetés az optimizmust is fokozza.

Ma már külön kutatási ág is foglalkozik a nevetés hatásaival: a gelotológia. William F. Fry amerikai pszichiáter (1924–2014) tartják a „nevető tudomány” megalapítójának. A nevetéskutatók megállapításait konkrét nevetés- vagy humorterápiákban alkalmazzák. Speciális alkalmazási formája a nevetőjoga. Itt a „mesterséges” nevetési segédletek (pl. viccek) segítségével az emberek egyszerűen nevetni kezdenek. Hahaha, haha, hahahahaha, haha, stb. A nevetőjoga mozgalmat Madan Kataria indiai nevetés-guru alapította. Világszerte több ezer nevetőklub létezik, sőt a nevetésnek világnapja is van. Ezt nevetéssel ünneplik május első vasárnapján.

Egy dolgot azonban tisztázni kell: a nevetés nem bizonyítékon alapuló orvosi terápia bizonyos betegségekre, tehát nem helyettesíti az orvosi kezelést. A kutatások nem tudják egyértelműen bizonyítani a nevetés általános egészségre gyakorolt hatását. De mindegy: ártani nem árt, ha néha kinevetjük magunkat.

Ha ha ha ha ha...

Lebensmittelporträt:

DIE KARTOFFEL

Die Kartoffel, in Teilen Österreichs auch Erdapfel genannt – eine wahre Wunderknolle. Sie sorgt nicht nur für Sättigung, sondern enthält auch jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe.



So ist die Kartoffel besonders reich an Kalium, Magnesium, Eisen, den B-Vitaminen sowie an Vitamin C. Zu fast 78 Prozent besteht sie aus Wasser, knapp 15 Prozent der Kartoffel sind Kohlenhydrate, der Rest verteilt sich auf Ballaststoffe, Eiweiß und die oben bereits angeführten Vitamine und Mineralstoffe. Und mit rund 0,1 Prozent ist ihr Fettanteil extrem gering.

Insgesamt zählt die Kartoffel zu den nährstoffintensivsten Lebensmitteln unserer Küche. Ihr einziger Nachteil: Sie eignet sich nicht dazu roh verspeist zu werden und durch die Zubereitung gehen einige der wertvollen Nährstoffe wieder verloren. Nichtsdestotrotz zählt die Kartoffel zu den wichtigsten Zutaten der österreichischen Küche. Je schonender die Kartoffel zubereitet wird, desto mehr Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Am schonendsten ist es sicher, die Kartoffeln im Schnellkochtopf mit der Schale zu kochen, Besonders gerne werden Kartoffeln als Beilage serviert: gekocht oder gebraten, mit Petersilie, in Form von Pommes frites, als Salzkartoffeln, Gratin oder Püree, als Salat. Aber auch in der Suppe. Ein klassisches österreichisches Gericht ist das Kartoffelgulasch.

Kartoffeln machen nicht dick. Ihr geringer Fettanteil sowie ein Energiewert von 70 Kilokalorien pro 100 Gramm machen sie etwa im Vergleich zu Reis oder Nudeln zu einem eher kalorienarmen Lebensmittel. Zulegen können sie allerdings bei der Verarbeitung. Wer bei der Zubereitung viel Fett verwendet, der erhöht damit auch den Kaloriengehalt.

STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Je mehr Stärke Kartoffeln enthalten, desto mehlig sind sie. Festkochende (bzw. speckige) Kartoffeln enthalten wenig Stärke. Sie eignen sich besser für die Verarbeitung etwa in Salaten oder zu den klassischen Beilagenkartoffeln. Mehliges Kartoffeln wiederum verwenden wir zum Beispiel für Pürees, aber auch für Suppen oder Kartoffelgulasch. Dazwischen liegen die „vorwiegend festkochenden“ Kartoffeln.

An sich sind vor allem schonend zubereitete bzw. pürierte Kartoffeln ein auch für ältere Menschen gut verträgliches Lebensmittel. Unangenehme Nebeneffekte wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Verstopfung können allerdings aufre-

ten, wenn der Darm nicht an die Aufnahme von „resistenten Stärken“ gewöhnt ist. Zur Erklärung: Normale Stärke wird durch Enzyme bereits im Dünndarm abgebaut. Sogenannte „resistente Stärke“ wird erst von der Darmflora des Dickdarms verdaut. Dort ist sie aber auch wertvolle Nahrung für diese Darmflora und somit gesund. Außerdem bewirkt sie als Ballaststoff ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und einen langsameren Blutzuckeranstieg. Resistente Stärke entsteht vor allem, wenn man Kartoffeln abkühlt und (noch mehr) wenn man sie wieder aufwärmt. Man kann den Darm an diese Stärke gewöhnen, indem man regelmäßig abgekühlte oder wieder aufgewärmte Kartoffeln isst. Erfreulich ist auch, dass es kaum allergische Reaktionen auf gekochte Kartoffeln gibt.

WARNUNG NR. 1:

In den Trieben austreibender Kartoffeln sowie in von Lichteinwirkung grün gewordenen Kartoffelschalen bildet sich vermehrt die chemische Verbindung Solanin. Sie ist schwach giftig. Die Schale frischer Kartoffeln kann bedenkenlos gegessen werden, bei lange gelagerten, austreibenden, schrumpeligen oder grünschaligen Kartoffeln die betroffenen Stellen großzügig entfernen. Babys und Kleinkindern nur geschälte, makellose Kartoffeln geben.

WARNUNG NR. 2:

Der Stoff Acrylamid wurde als wahrscheinlich krebserregend eingestuft. Er entsteht, wenn besonders kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie etwa Kartoffeln etwa beim Braten zu stark erhitzt werden. Daher zum Beispiel Bratkartoffeln aus gekochten statt aus rohen Kartoffeln herstellen sowie Pommes frites bei Ober- und Unterhitze und maximal 200 Grad backen, in einer Fritteuse bei maximal 175 Grad.

KARTOFFELWISSEN

Die heute kultivierten Kartoffeln stammen ursprünglich von Sorten aus den südamerikanischen Anden ab. Im 16. Jahrhundert gelangte die Pflanze über die Kanarischen Inseln nach Europa.

Weltweit sind mehrere Tausend Kartoffelsorten bekannt. Je nach Sorte werden sie in unseren Breiten ab Mitte Mai geern-

tet. In Österreich werden diese Frühkartoffeln auch „Heurige“ genannt. Bis 10. August dürfen sie unter dieser Bezeichnung verkauft werden. Viele Kartoffelsorten sind sehr gut lagerfähig. Speziell auf Bauernmärkten bieten Landwirte auch eine bunte Palette teils seltener (alter und regionaler) Sorten, die sich in Form und Geschmack von den verbreiteten Supermarktsorten unterscheiden.

Quellen: Wikipedia, www.landschaftleben.at



PORTRET ALIMENTAR: CARTOFUL

Cartoful, numit și „măr de pământ” în anumite părți ale Austriei - un adevărat tubercul-minune. Nu numai că asigură sațietatea, dar conține și o mulțime de ingrediente valoroase.

Cartoful este deosebit de bogat în potasiu, magneziu, fier, vitaminele B și vitamina C. Este format din aproape 78% apă, aproape 15% din cartof sunt carbohidrați, restul este împărțit între fibre, proteine și vitaminele și mineralele deja menționate mai sus. Și la aproximativ 0,1%, conținutul de grăsimi este extrem de scăzut.

În general, cartoful este unul dintre alimentele cele mai bogate în nutrienți din bucătăria noastră. Singurul său dezavantaj: nu este bun de consumat crud și unii dintre nutrienții valoroși se pierd în timpul preparării. Cu toate acestea, cartoful este unul dintre cele mai importante ingrediente din bucătăria austriacă. Cu cât cartoful este pregătit mai ușor, cu atât se păstrează mai multe ingrediente. Cu siguranță cel mai blând mod de a găti cartofii este în oala sub presiune în coajă. Cartofii sunt deosebit de populari ca garnitură: fierți sau la cuptor, cu pătrunjel, sub formă de cartofi prăjiți, fierți, gratinați sau piure, în salată. Dar și în supă. Un fel de mâncare clasic austriac este gulașul de cartofi.

Cartofii nu ne îngrașă. Conținutul lor scăzut de grăsimi și valoarea energetică de 70 de kilocalorii la 100 de grame îi fac un aliment destul de scăzut în calorii în comparație cu orezul sau pastele. Cu toate acestea, pot câștiga grăsimi în procesare. Dacă folosiți multă grăsime în preparare, creșteți și conținutul de calorii.

ASPECTE POZITIVE ȘI CARENȚE

Cu cât mai mult amidon conțin cartofii, cu atât sunt mai făinoși. Cartofii ceroși (sau grași) conțin puțin amidon. Sunt mai potriviți pentru preparare, de exemplu, în salate sau ca garnitură. Folosim cartofi făinoși, de exemplu, pentru piureuri, dar și pentru supe sau gulaș de cartofi. La mijloc se află cartofii „predominant ceroși”.

În sine, cartofii pregătiți ușor sau în piure sunt un aliment bine tolerat și de persoanele în vârstă. Cu toate acestea, reacții adverse nepăcute precum flatulența, durerile abdominale

sau constipația pot apărea dacă intestinul nu este obișnuit să absoarbă „amidonul rezistent”. Pentru a explica: amidonul normal este descompus de enzimele din intestinul subțire. Așa-numitul „amidon rezistent” este mai întâi digerat de flora intestinală a intestinului gros. Acolo este și hrană valoroasă pentru această floră intestinală și, prin urmare, sănătoasă. Ca fibre alimentare, provoacă, de asemenea, o senzație de sațietate de durată și o creștere mai lentă a zahărului din sânge. Amidonul rezistent se formează în principal când cartofii sunt răciți și (cu atât mai mult) când sunt reîncălziți. Puteți obișnui intestinele cu acest amidon mâncând în mod regulat cartofi care au fost răciți sau reîncălziți. De asemenea, este plăcut că nu există aproape deloc reacții alergice la cartofii fierți.

AVERTISMENT NR. 1:

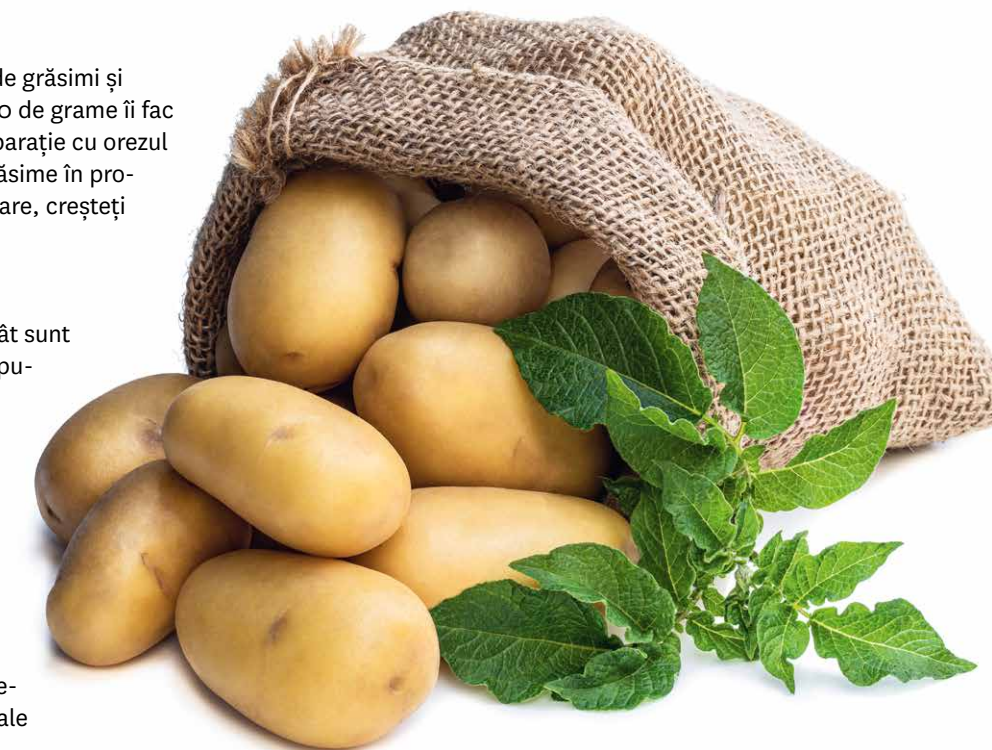
Compusul chimic solanină se formează mai mult în mugurii de cartofi încolțiți și în coji de cartofi care au devenit verzi de la expunerea la lumină. Este ușor otrăvitor. Coaja cartofilor proaspeți poate fi consumată fără ezitare; îndepărtați cu generozitate zonele afectate din cartofii care au fost depozitați mai mult timp, sunt încolțiți, încrețiți sau au coaja verde. Bebelușilor și copiilor mici oferiți-le numai cartofi decojiți și fără pete.

AVERTISMENT NR. 2:

Substanța acrilamidă a fost clasificată drept cancerigen probabil. Apare atunci când alimentele care conțin carbohidrați, cum ar fi cartofii, sunt încălzite prea mult, de exemplu la prăjit. Așadar, de exemplu, faceți cartofi prăjiți din cartofi fierți în loc de cartofi cruzi și coaceți cartofii prăjiți la foc de sus și de jos și maximum 200 de grade, într-o friteuză, la maximum 175 de grade.

CUNOȘTIȚE DESPRE CARTOFI

Cartofii cultivați astăzi provin inițial din soiuri din Anzii din



America de Sud. În secolul al XVI-lea planta a ajuns în Europa prin Insulele Canare.

Câteva mii de soiuri de cartofi sunt cunoscute în întreaga lume. În funcție de soi, se recoltează la latitudinile noastre de la jumătatea lunii mai. În Austria, acești cartofi noi sunt numiți și „cartofi noi”. Ei pot fi vânduți sub acest nume până pe 10 august. Multe soiuri de cartofi pot fi păstrate foarte bine. În special la piețele de țărani, fermierii oferă, de asemenea, o gamă colorată de soiuri parțial rare (vechi și regionale), care diferă ca formă și gust de soiurile comune de supermarket.

Surse: Wikipedia, www.landschafttleben.at



POTRAVINOVÝ PORTRÉT: ZEMIAK

Zemiak nazývaný aj krumplá je skutočne zázračná hlúza. Zabezpečí nielen sýtosť, ale obsahuje aj množstvo cenných zložiek

Zemiaky sú bohaté najmä na draslík, horčík, železo, vitamíny skupiny B a vitamín C. Takmer 78 percent tvorí voda, takmer 15 percent zemiaku tvoria sacharidy, zvyšok je rozdelený medzi vlákninu, bielkoviny a už vyššie uvedené vitamíny a minerály. A s 0,1 percenta je obsah tuku extrémne nízky.

Celkovo je zemiak jednou z nutrične najbohatších potravín v našej kuchyni. Jeho jediná nevýhoda: Nie je vhodné ho konzumovať v surovom stave a pri príprave sa zase stráca časť cenných živín. Napriek tomu je zemiak jednou z najdôležitejších potravín rakúskej kuchyne. Čím šetrnejšie je zemiak pripravený, tým viac jeho zložiek zostane zachovaných. Najšetrnejší spôsob prípravy je určite varenie zemiakov so šupkou v tlakovom hrnci. Zemiaky sú obľúbené najmä ako príloha: varené alebo pečené, s petržlenovou vňaťou, vo forme hranolčekov, gratinované alebo pyrė, či ako šalát. Ale dávajú sa aj do polievky. Klasickým rakúskym jedlom je zemiakový guláš.

Zo zemiakov sa nepriberá. Nízky obsah tuku a energetická hodnota 70 kcal na 100 gramov z nich robí v porovnaní s ryžou či cestovinami skôr nízkokalorickú potravinu. Kalórie však môžu získať pri spracovaní. Ak pri príprave použijete veľa tuku, zvýšite aj obsah kalórií.

PREDNOSTI A NEDOSTATKY

Čím viac škrobu zemiaky obsahujú, tým sú viac múčnaté. Pevné (alebo mastné) zemiaky obsahujú málo škrobu. Lepšie sa hodia na spracovanie napríklad do šalátov alebo ako klasická príloha. Múčnaté zemiaky sa používajú napríklad na prípravu pyrė, ale aj do polievok či zemiakového gulášu. Medzi tým sú „polopevné“ zemiaky.

Šetrným spôsobom pripravené zemiaky alebo zemiaky vo forme pyrė sú sami o sebe potravinou, ktorú dobre znášajú aj starší ľudia. Ak však črevo nie je zvyknuté absorbovať „odolné škroby“, môžu sa objaviť nepríjemné vedľajšie účinky ako plynatosť, bolesti brucha či zápcha. Na vysvetlenie: Normálny škrob je štiepený enzýmami v tenkom čreve. Takzvaný „rezistentný alebo odolný škrob“ je najskôr trávený črevnou

flórou hrubého čreva. Tam je tiež cennou potravou pre túto črevnú flóru, a preto je zdravý. Ako vlákna z potravy tiež dodáva dlhšie trvajúci pocit sýtosti a spôsobuje pomalší nárast hladiny cukru v krvi. Rezistentný škrob vzniká hlavne pri chladení zemiakov a (ešte viac) pri ich opätovnom zohrievaní. Na tento škrob si črevá môžu zvyknúť pravidelnou konzumáciou vychladnutých alebo opätovne zohriatych zemiakov. Potešujúce je aj to, že na varené zemiaky nie sú takmer žiadne alergické reakcie.

VAROVANIE Č. 1:

V klíčkoch klíčiach zemiakov a v šupkách zemiakov, ktoré vplyvom svetla zozelenali, sa vo zvýšenej miere tvorí chemická zlúčenina solanín. Je mierne jedovatý. Šupku čerstvých zemiakov je možné konzumovať bez obáv, pri dlho skladovaných, klíčiach, scvrknutých alebo zelených zemiakoch je nutné postihnuté miesta dôkladne odstrániť. Dojčatám a malým deťom podávajúte len bezchybné ošúpané zemiaky.

VAROVANIE Č. 2:

Látka akrylamid bola klasifikovaná ako pravdepodobný karcinogén. Vyskytuje sa, keď sa potraviny obsahujúce sacharidy, ako sú zemiaky, príliš zohrievajú, napríklad pri pečení/vyprážení. Pripravujte si preto napríklad smažené zemiaky z varených namiesto surových zemiakov a hranolky pečte pri hornom a spodnom ohreve maximálne na 200 stupňoch, vo fritéze maximálne na 175 stupňoch.

POZNATKY O ZEMIAKOC

Zemiaky, ktoré sa dnes pestujú, pochádzajú pôvodne z odrôd z juhoamerických Ánd. V 16. storočí sa rastlina dostala do Európy cez Kanárske ostrovy. Na celom svete je známych niekoľko tisíc odrôd zemiakov. Podľa odrody sa v našich zemepisných šírkach zbierajú od polovice mája. V Rakúsku sa týmto skorým zemiakom hovorí aj „Heurige“. Pod týmto názvom sa môžu predávať do 10. augusta. Mnohé odrody zemiakov sa dajú veľmi dobre skladovať. Najmä na farmárskych trhoch ponúkajú farmári pestrú škálu čiastočne vzácných (starých a regionálnych) odrôd, ktoré sa tvarom a chuťou líšia od bežných supermarketových odrôd.

Zdroje: Wikipedia, www.landschafttleben.at



ÉTELPORTRÉT: BURGONYA

A burgonya, más néven földialma – igazi csodagumó. Nemcsak a jóllakottságról gondoskodik, de rengeteg értékes tápanyagot is tartalmaz.

A burgonya különösen gazdag káliumban, magnéziumban, vasban, B-vitaminokban és C-vitaminban. Csaknem 78 százaléka vízből áll, 15 százaléka szénhidrát, a többi rost, fehérje és a már említett fenti vitaminok és ásványi anyagok teszik ki. A burgonya 0,1 százalékos körüli zsírtartalma pedig rendkívül alacsony.

Összességében a burgonya az egyik legértékesebb ételmiszer a konyhánkban. Egyetlen hátránya: nyersen nem fogyasztha-

tó, és az értékes tápanyagok egy része elveszik az elkészítés során. A burgonya az osztrák konyha egyik legfontosabb alapanyaga. Minél kíméletesebben készítjük el a burgonyát, annál több tápanyaga marad meg. Minden bizonnyal a burgonya legkíméletesebb elkészítési módja, ha a kuktában héjában megfőzzük. Különösen köretként népszerű: legyen főtt vagy sült, petrezselymes vagy sült krumpli, sós, csőben sült vagy püréként és salátaként is kedvelt. A krumpliból ízletes leves is főzhető. Klasszikus osztrák étel a paprikás krumpli.

A burgonya nem hizlal. Alacsony zsírtartalma és 100 grammonként 70 kilokalóriás energiaértéke a rizszel vagy tésztával összehasonlítva elég alacsony. Az elkészítés során azonban a kalóriatartalma megnőhet. Ha sok zsírt használ a főzéshez, akkor a kalóriatartalmat is megnöveli.

ELŐNYÖK ÉS HÁTRÁNYOK

Minél több keményítőt tartalmaz a burgonya, annál lisztesebb az állaga. A nem szétfővő (A-jelű) burgonya kevés keményítőt tartalmaz. Ezek alkalmasabbak például salátának vagy klasszikus köretburgonyának. Lisztes burgonyát (C-jelű) használunk például pürékhez, de levesekhez vagy paprikás krumplihoz is. Ide tartozik a „túlnyomórészt nem szétfővő” (B-jelű) burgonya.

A körültekintően elkészített vagy pürésített burgonya önmagában is olyan könnyű étel, amelyet az idősebbek is könnyen megemésztenek. Kellemetlen mellékhatások, például puffadás, hasi fájdalom vagy székrekedés azonban előfordulhatnak, ha a belek nincsenek hozzászokva a „rezisztens keményítők” felszívódásához. Magyarán: A normál keményítőt az enzimek már a vékonybélben lebontják. Az úgynevezett „rezisztens keményítőt” elsőként csak a vastagbél bélfloájára emészt meg. Ott azonban értékes táplálék a bélfloájának, így egészségesebb. Élelmi rostként hosszabb ideig tartó jóllakottsági érzést és lassabb vércukorszint-emelkedést is eredményez. Rezisztens keményítő főként a burgonya hűtésekor és (még inkább) újramelegítéskor képződik. Ehhez a keményítőhöz hozzászoktathatja a beleket, ha rendszeresen fogyaszt lehűtött vagy megmelegített burgonyát. Öröndetes az is, hogy a főtt burgonya alig okoz allergiás reakciót.

FIGYELMEZTETÉS #1:

Szolanin nevű kémiai vegyület keletkezik főként a burgonya csírájában és a fény hatására megzöldülő burgonyahéjban. Ez enyhén mérgező. A friss burgonya héja minden további nélkül fogyasztható, a hosszabb ideig tárolt, csírázó, fonnyadt vagy zöld héjú burgonyáról alaposan távolítsa el az érintett részt. Csecsemőknek és kisgyermekeknek csak hámozott, hibátlan burgonyát adjunk.

FIGYELMEZTETÉS #2:

Az akrilamidot potenciálisan rákkeltő anyagként osztályozták. Ez akkor keletkezik, ha a szénhidrátot tartalmazó ételeket, így például a burgonyát is, sütés közben túlságosan felmelegítik. Ennek elkerülése érdekében például készíthetjük a sült krumplit nyers krumpli helyett főtt krumpliból, a sült hasáburgonyát alsó és felső sütéssel maximum 200 fokon süssük, olajsütőben pedig maximum 175 fokon.



MIT KELL TUDNI A KRUMPLIRÓL?

A ma termesztett burgonyafajták eredetileg a dél-amerikai Andok fajtáiból származnak. A 16. században a növény a Kanári-szigeteken keresztül került Európába. Világszerte több ezer burgonyafajta ismert. Fajtatól függően május közepétől szedik a mi földrajzi szélességünkön. Ausztriában ezt az újburgonyát „Heurige”-nek is nevezik. Ezzel a megnevezéssel augusztus 10-ig értékesíthető. Sok burgonyafajta nagyon jól tárolható. Főleg a termelői piacokon kínálják a gazdák részben ritka (régie és tájjellegű) fajták színes választékát, amelyek alakjukban és ízükben eltérnek a közönséges, supermarketben található fajtáktól.

Források: Wikipedia, www.landschafttleben.at

ENERGIESPAR-PROGRAMM FÜR DEN HAUSHALT

Klimakrise, Energieknappheit, Inflation: Energie ist zu einer knappen, kostbaren und mittlerweile auch sehr teuren Ressource geworden. Energie zu sparen ist daher Gebot der Stunde. Auch im Haushalt können wir unseren Beitrag dazu leisten. Hier die einfachsten und gängigsten Tipps.

LÜFTEN

Regelmäßiges Lüften ist auch in der kalten Jahreszeit wichtig – für ein gutes, hygienisches Raumklima und um Schimmelbildung zu vermeiden. So lüften Sie richtig: quer- und/oder stoßlüften. Das heißt: Fenster und Türen öffnen, frische Luft durch- bzw. hereinziehen lassen, nach ein paar Minuten wieder schließen. Achtung: Fenster nicht kippen!

HEIZEN

Heizkörper freimachen, damit die Luft zirkulieren kann. Raumtemperatur absenken, als ideale Temperatur in Wohnzimmern gelten 19 bis 22 Grad, in anderen Räumen reichen auch 18 Grad, im Schlafzimmer noch weniger. Bei (längerer) Abwesenheit und nachts Temperatur zurückdrehen. Fenster und Außentüren abdichten. Heizkörper entlüften. Nachts Rollläden, Balken, Jalousien, Vorhänge schließen bzw. ziehen.

GESCHIRR UND WÄSCHE

Geschirrspüler und Waschmaschine erst nutzen, wenn sie voll sind. Sparsamere Programme mit geringerer Temperatur nutzen. Wäsche wenn möglich nicht im Trockner, sondern an der Luft trocknen. Bügeln nur, wenn wirklich nötig.

KOCHEN

Deckel auf Töpfe und Pfannen, Töpfe auf die passenden Heizplatten stellen, Kochplatten bzw. Backrohr früher abdrehen und mit der Resthitze fertigmachen. Mikrowelle und Wasserkocher verwenden.

BELEUCHTUNG

Licht und Leuchten ausschalten, wenn sie nicht mehr gebraucht werden (beim Verlassen von Räumen oder wenn Sie Arbeiten beendet haben), entsprechend sparsame und geeignete Leuchtmittel und Lampen verwenden. So viel Tageslicht wie möglich in die Räume lassen, Vorhänge, Jalousien, Balken etc. öffnen. Achtung: Halogenlampen haben einen hohen Energieverbrauch.

KÜHLSCHRANK

Sofern keine automatische Abtaufunktion existiert, regelmäßig abtauen. Möglichst wenig und nur kurz öffnen. Tür nicht offen stehen lassen, darauf achten, dass die Tür vollständig geschlossen ist. Warme Speisen abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden. Kühltemperatur einstellen: für den Kühlschrank reichen 7 Grad Celsius, Gefrierfach: minus 18 Grad Celsius.

UNTERHALTUNGSELEKTRONIK, HAUSHALTSELEKTRONIK
Fernseher, Radio, PCs, Tablets, aber auch Espressomaschinen etc. nicht laufen lassen, wenn sie nicht genutzt werden. Auch nicht im Stand-by-Modus, sondern ganz ausschalten bzw. Netzstecker ziehen oder Schalter der Steckerleiste ausschalten, an der die Geräte hängen.

KÖRPERHYGIENE

Kürzer und weniger heiß duschen, zwischendrin das Wasser abdrehen, wassersparende Duschköpfe benutzen, (Warm-) Wasser z. B. beim Zähneputzen nicht rinnen lassen. Temperatur des Boilers reduzieren, bei längerer Abwesenheit ausschalten (danach zur Entkeimung aufheizen).



PROGRAM DE ECONOMISIRE A ENERGIEI PENTRU GOSPODĂRIE

Criza climatică, penuria de energie, inflația: energia a devenit o resursă rară, prețioasă și acum și foarte scumpă. Economisirea energiei este așadar la ordinea zilei. Ne putem aduce contribuția și în gospodărie. Iată cele mai simple și mai comune sfaturi.

AERISIREA

Aerisirea regulată este importantă și în sezonul rece - pentru un climat interior bun, igienic și pentru a evita dezvoltarea mucegaiului. Iată cum ventilați corect: ventilație încrucișată și/sau intermitentă. Aceasta înseamnă: deschideți ferestrele și ușile, lăsați aerul proaspăt să intre și să iasă, închideți din nou după câteva minute. Atenție: nu înclinați geamul!

ÎNCĂLZIRE

Curățați instalația caloriferelor, pentru a permite aerului să circule. Scădeți temperatura camerei, temperatura ideală în sufragerie este de 19 până la 22 de grade, în alte camere sunt suficiente 18 grade, în dormitor și mai puțin. Reduceți temperatura în timpul absențelor (mai lungi) și pe timp de noapte. Etanșați ferestrele și ușile exterioare. Aerisiți caloriferele. Închideți sau trageți obloanele, grilajele, jaluzelele și draperiile pe timp de noapte.

VESELĂ ȘI RUFЕ

Folosiți mașina de spălat vase și mașina de spălat rufe numai când sunt pline. Utilizați programe mai economice cu o temperatură mai scăzută. Dacă este posibil, nu uscați rufele în uscător, ci uscați-le la aer. Călcați numai când este cu adevărat necesar.

FIERBERE

Acoperiți cu capac oalele și tigăile, puneți oalele pe plitele corespunzătoare, opriți mai devreme plitele sau cuptorul și încheiați procesul cu căldura reziduală. Folosiți cuptorul cu microunde și fierbătorul de apă.

ILUMINATUL

Opriți luminile și lămpile atunci când nu mai sunt necesare (când părăsiți încăperile sau când ați terminat lucrul), utilizați în consecință surse de lumină și lămpi economice și

adequate. Lăsați cât mai multă lumină naturală în camere, deschideți draperiile, jaluzelele, grilajele etc. Atenție: lămpile cu halogen consumă multă energie.

FRIGIDER

Dacă nu există o funcție de dezghețare automată, dezghețați regulat. Deschideți cât mai puțin și doar pentru scurt timp. Nu lăsați ușa deschisă, asigurați-vă că ușa este complet închisă. Lăsați alimentele fierbinți să se răcească înainte de a le pune la frigider. Setați temperatura de răcire: 7 grade Celsius sunt suficiente pentru frigider, compartiment congelator: minus 18 grade Celsius.

ELECTRONICE DE LARG CONSUM, ELECTRONICE DE UZ CASNIC

Nu lăsați televizoare, radiouri, computere, tablete sau cafetiere etc. în funcțiune atunci când nu sunt în uz. De asemenea, nu în modul stand-by, ci opriți-le complet sau scoateți ștecherul de la rețea sau opriți întrerupătorul de pe priza la care sunt conectate dispozitivele.

IGIENA PERSONALĂ

Faceți dușuri mai scurte și mai puțin fierbinți, opriți apa între ele, folosiți capete de duș care economisesc apă, de exemplu, nu lăsați să curgă apa (caldă) când vă spălați pe dinți. Reduceți temperatura cazanului, opriți-l dacă aveți de gând să plecați pentru o perioadă lungă de timp (apoi încălziți-l pentru dezinfecție).



PROGRAM ÚSPORY ENERGIE PRE DOMÁCNOSŤ

Klimatická kríza, nedostatok energie, inflácia: Energia sa stala nedostatkovým, vzácnym a teraz aj veľmi drahým zdrojom. Úspora energie je preto na dennom poriadku. Prispieť k šetreniu môžeme aj v domácnosti. Tu sú najjednoduchšie a najbežnejšie tipy.

VETRANIE

Pravidelné vetranie je dôležité aj v chladnom období – pre dobrú, hygienickú vnútornú klímu a zabránenie tvorby plesní. Takto budete vetrať správne: krížové a/alebo prerušované intenzívne vetranie. To znamená: otvorte okná a dvere, nechajte čerstvý vzduch prúdiť dnu, po niekoľkých minútach opäť zatvorte. Pozor: Okno nevyklápage!

KÚRENIE

Radiátory nechajte voľné, aby vzduch mohol cirkulovať. Znížte izbovú teplotu, ideálna teplota v obývačke je 19 až 22 stupňov, v ostatných miestnostiach stačí 18 stupňov, v spálni aj menej. Znížte teplotu počas (dlhšej) neprítomnosti a v noci. Utesnite okná a vonkajšie dvere. Odvzdušnite radiátor. Na noc zatvorte alebo zatiahnite okenice, rolety, žalúzie a závesy.

RIAD A PRANIE

Umývačku riadu a práčku používajte len vtedy, keď sú plné. Používajte úspornejšie programy s nižšou teplotou. Ak je to možné, nesušte bielizeň v sušičke, ale sušte na vzduchu. Žehlite len vtedy, keď je to naozaj nevyhnutné.

VARENIE

Používajte pokrievky na hrnce a panvice, hrnce dávajte na vhodné vyhrievacie platne, platne na varenie alebo rúru vypnite skôr a dokončite prípravu so zvyškovým teplom. Používajte mikrovlnnú rúru a rýchlovarnú kanvicu.

OSVETLENIE

Vypínajte svetlá a lampy, keď už nie sú potrebné (pri odchode z miestnosti alebo po skončení práce), používajte vhodné úsporné osvetľovacie prostriedky a žiarovky. Vpustite do miestností čo najviac denného svetla, odostrite závesy, vytiahnite žalúzie, rolety a pod. Pozor: Halogénové žiarovky majú veľkú spotrebu energie.

CHLADNIČKA

Ak nie je k dispozícii funkcia automatického rozmrazovania, rozmrazujte pravidelne. Otvárajte ju čo najmenej a len na krátko. Nenechávajte dvierka otvorené, uistite sa, že sú úplne zatvorené. Pred vložením do chladničky nechajte horúce jedlo vychladnúť. Nastavte teplotu chladenia: pre chladničku stačí 7 stupňov Celzia, pre mraziaci priestor: mínus 18 stupňov Celzia.

SPOTREBNÁ ELEKTRONIKA, DOMÁCA ELEKTRONIKA

Nenechávajte zapnuté televízory, rádiá, počítače, tablety alebo kávovary na espresso atď., keď sa nepoužívajú. Ani v pohotovostnom režime, ale úplne ich vypnite alebo vytiahnite sieťovú zástrčku alebo vypnite vypínač na lište zástrčky, ku ktorej sú zariadenia pripojené.

OSOBNÁ HYGIENA

Sprchujte sa kratšie a menej horúcou vodou, kým sa umývate vodu zastavte, používajte sprchové hlavice šetriace vodu, (teplú) vodu napr. pri čistení zubov nenechávajte tiecť. Znížte teplotu bojlera, vypnite ho, ak sa chystáte ísť preč na dlhší čas (potom ho zahrejte kvôli dezinfekcii).



ENERGIATAKARÉKOS PROGRAM A HÁZTARTÁSOK SZÁMÁRA

Klíma, energia, inflácia: az energia szűkös, értékes és mára már nagyon drága erőforrássá vált. Az energiatakarékosság tehát napirendre került. A háztartásban is hozzájárulhatunk a takarékoskodáshoz. Itt következnek a leggyorsabb és legáltalánosabb tippek.

SZELLŐZTETÉS

A rendszeres szellőztetés a hideg évszakban is fontos – a jó, higiénikus beltéri klíma és a penészesedés elkerülése érdekében. Így kell jól szellőztetni: kereszthuzat és/vagy szakaszos szellőztetés. Így néz ki: nyissa ki az ablakokat és ajtókat, engedje be és át a friss levegőt, majd néhány perc múlva csukja be újra a nyílászárókat. Figyelem: Ne csak részre nyissa meg és hagyja úgy az ablakot!

FŰTÉS

A radiátorokat ne fedje le, hogy így a levegő keringessen. Csökkentse a szobahőmérsékletet, a nappaliban az ideális

hőmérséklet 19-22 °C, a többi helyiségben 18 °C is elegendő, a hálószobában még kevesebb is elég. Csökkentse a hőmérsékletet (hosszabb távollét esetén és éjszaka is. Szigetelje le az ablakokat és a külső ajtókat. Légtelenítse a radiátort. Éjszakára zárja be, húzza le a redőnyöket, zsalugátért, húzza össze a függönyöket.

MOSOGATÁS ÉS MOSÁS

Csak akkor használja a mosogatógépet és a mosógépet, ha megtelt. Használjon takarékos, alacsonyabb hőmérsékletű programokat. Lehetőleg ne a szárítógépben szárítsa a ruhát, hanem a levegőn. Csak akkor vasaljon, ha valóban szükséges.

FŐZÉS

Fedje le az edényeket és serpenyőket, helyezze az edényeket a megfelelő főzőlapokra, kapcsolja ki korábban a főzőlapokat, illetve a sütőt, és főzze készre az ételt a maradék hővel. Használja a mikrohullámú sütőt és vízforralót.

VILÁGÍTÁS

Kapcsolja le a lámpákat és a világítást, ha már nincs rájuk szüksége (ha kimegy a szobából vagy végzett a munkával), használjon megfelelő takarékos és alkalmas égőt és lámpát. Engedjen be minél több természetes napfényt a szobákba, húzza el a függönyöket, húzza fel a redőnyöket, nyissa ki a zsalugátért stb. Figyelem: A halogén lámpák sok energiát fogyasztanak.

HŰTŐGÉP

Ha nincs automatikus leolvasztási funkció, akkor rendszeresen le kell olvasztani a hűtőt. A lehető legkevesebbet nyitogassa, és akkor is csak rövid időre. Ne hagyja nyitva az ajtót, ügyeljen arra, hogy az ajtó teljesen be legyen csukva. Hagyja kihűlni a forró ételt mielőtt a hűtőszekrénybe helyezi. Állítsa be a hűtési hőmérsékletet: a hűtőszekrényt elegendő 7 °C-ra, a fagyasztórekeszt pedig -18 °C-ra beállítani.

SZÓRAKOZTATÓ ELEKTRONIKA, HÁZTARTÁSI ELEKTRONIKA

Ne hagyja bekapcsolva a televíziót, rádiót, számítógépet, táblagépet vagy a kávéfőzőt stb., amikor nem használja. Ne hagyja a készülékeket készenléti üzemmódban sem, hanem teljesen kapcsolja ki őket vagy húzza ki a hálózati csatlakozót, vagy kapcsolja ki a csatlakozóaljzat kapcsolóját, amelyre a készülékek csatlakoztatva vannak.

SZEMÉLYI HIGIÉNIA

Zuhanyozzon rövidebben és kevésbé meleg vízzel, közben zárja el a vizet, használjon víztakarékos zuhanyfejet, a (meleg) vizet pl. fogmosás közben ne hagyja folyni. Csökkentse a vízmelegítő hőmérsékletét, hosszabb távollét esetén kapcsolja ki (ezt követően fertőtlenítés céljából fűtse fel).



BEWEGLICH DURCH BEWEGUNG

Wer auch morgen noch fit und beweglich sein will, sollte heute schon die Voraussetzungen dafür schaffen. Beweglichkeit kann gezielt trainiert werden. Es ist nie zu spät dafür – aber man kann auch gar nicht früh genug damit beginnen.



Wie steht es um Ihre Beweglichkeit? Können Sie ohne Probleme einem Abfahrtsläufer oder einer Abfahrtsläuferin gleich in eine tiefe Hocke gehen, dabei Ihr Gleichgewicht halten und nach einiger Zeit wieder aus der Hocke in den Stand wechseln? Schaffen Sie es, über eine Hürde (zum Beispiel ein Band, das in 50 cm Höhe gespannt ist) zu steigen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen? Oder unter einem Band, das in Brusthöhe gezogen ist, locker durchzutauchen? Oder einen Ball in die Höhe zu werfen und ihn danach wieder sicher zu fangen? Auf einem Bein zu stehen? Oder einfach in die Höhe zu springen und sicher wieder zu landen? Oder sicher auf einem niedrigen Begrenzungsmäuerchen zu balancieren?

Testen Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewichtsvermögen. Und trainieren Sie gezielt, um sich in Schuss zu halten. Denn Beweglichkeit, Gang- und Standsicherheit nehmen mit fortschreitendem Alter tendenziell ab. Doch diesen Prozess können wir verzögern, indem wir gezielt daran arbeiten, uns unsere Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten.

Also: Bewegt euch! Macht Übungen! Dreht eure Runden! Bleibt in der Hocke! Steht auf einem Bein! Werft Bälle und fangt sie wieder auf! Steigt Treppen! Balanciert! Springt Schnur! Macht Sprints! Geht bergauf! Dreht euch um eure Achse! Macht Liegestütze! Hebt Hanteln! Springt! Hüpf! Macht Yoga! Dehnt euch! Kräftigt die Muskulatur! Boxt! Macht Gymnastik! Streckt euch! Zieht den Expander auseinander! Macht Kniebeugen! Steigt aufs Rad! Geht zu Fuß!

Hinweis: Wer nach längerer sportlicher Untätigkeit ins regelmäßige Training einsteigen will, sollte sich vorher von einem Arzt oder einer Ärztin durchchecken lassen.



AGIL PRIN MIȘCARE

Dacă vreți să mai fiți în formă și flexibili mâine, ar trebui să creați condițiile pentru asta astăzi. Flexibilitatea poate fi instruită în mod specific. Niciodată nu este prea târziu - dar nici prea devreme pentru a începe.

Cum stați cu mobilitatea? Puteți să vă ghemuiți ca un schior alpin fără probleme, păstrându-vă echilibrul, și după un timp să treceți de la ghemuit la stat din nou în picioare? Puteți să treceți peste un obstacol (de exemplu, o frânghie întinsă la 50 cm înălțime) fără să vă pierdeți echilibrul? Sau să vă strecurați cu ușurință sub o bandă trasă la înălțimea pieptului? Sau să aruncați o minge în sus și apoi s-o prindeți cu siguranță? Să stați într-un picior? Sau pur și simplu să săriți și să aterizați în siguranță? Sau să vă țineți echilibrul în siguranță pe un zid mai jos?

Testați-vă flexibilitatea și echilibrul. Și antrenați-vă în special pentru a vă menține în formă bună. Deoarece mobilitatea, siguranța mersului și stabilitatea tind să scadă odată cu înaintarea în vârstă. Dar putem întârzia acest proces lucrând într-o manieră direcționată pentru a ne păstra abilitățile cât mai mult timp posibil.

Deci: mișcați-vă! Faceți exerciții! Faceți-vă rutinele! Rămâneți în ghemuit! Stați într-un picior! Aruncați și prindeți mingi! Urcați scările! Țineți-vă echilibrul! Săriți coarda! Faceți sprinturi! Urcați pe munte! Faceți rotații! Faceți flotări! Ridicați gantere! Săriți! Faceți ridicări! Faceți yoga! Întindeți-vă! Întăriți musculatura! Faceți box! Faceți gimnastică! Faceți exerciții de învigorare! Trageți extensorul! Faceți genuflexiuni! Urcați-vă

pe biciletá! Merget pe jos!

Notă: dacă doriți să începeți antrenamentul regulat după o perioadă lungă de inactivitate, ar trebui să solicitați unui medic să vă consulte în prealabil.



POHYBLIVÍ VĎAKA POHYBU

Ak chcete byť aj zajtra fit a pohybliví, mali by ste si na to vytvoriť podmienky už dnes. Pohyblivosť možno špecificky trénovať. Nikdy nie je neskoro – ale nikdy nie je ani príliš skoro začať.

Áká je vaša pohyblivosť? Dokázate sa bez problémov ukrčiť ako zjazdový lyžiar, udržať rovnováhu a po chvíli prejsť z drepu opäť do staja? Dokázate preliezť cez prekážku (napr. cez pásku natiahnutú v 50 cm výške) bez straty rovnováhy? Alebo ľahko prejdete popod pásku, ktorá je natihnutá vo výške hrudníka? Alebo hodíte loptu do výšky a potom ju bezpečne chytíte? Viete stáť na jednej nohe? Alebo jednoducho vyskočíte do výšky a bezpečne doskočíte na zem? Alebo bezpečne balansovať na nízkom múriku?

Otestujte svoju flexibilitu a rovnováhu. A trénujte cieľene, aby ste sa udržali v dobrej kondícii. Pretože pohyblivosť, bezpečnosť a stabilita chôdze majú tendenciu klesať s postupujúcim vekom. Tento proces však môžeme oddialiť tak, že budeme cieľovým spôsobom pracovať na tom, aby sme si naše schopnosti zachovali čo najdlhšie.

Takže: Hýbte sa! Cvičte! Prejdite sa! Zostaňte v drepe! Stojte na jednej nohe! Hádžte a chytajte lopty! Stúpajte po scho- doch! Udržujte rovnováhu! Preskočte šnúru! Šprintujte! Chodte do kopca! Otočte sa okolo svojej osi! Robte kliky! Zdvíhajte činky! Vyskočte! Poskakujte! Cvičte jogu! Naťahujte sa! Posilňujte svaly! Boxujte! Robte gymnastiku! Robte stre- čing! Naťahujte expandér! Robte drepy! Nasadnite na bicykel! Chodte pešo!

Upozornenie: Ak chcete začať s pravidelným tréningom po dlhšej dobe nečinnosti, mali by ste sa vopred nechať vyšetriť lekárom.



MOZGÉKONYSÁG MEGTARTÁSA MOZGÁSSAL

Aki a jövőben is fitt és mozgékony akar lenni, annak már ma meg kell teremtenie ennek a feltételeit. A mozgékony- ság célzottan edzhető. Soha nem késő – de soha nem is túl korai elkezdni.

Milyen szintű az Ön mozgékony-sága? Minden gond nélkül le tud-e guggolni, mint egy lesikló síelő, meg tudja-e tartani közben az egyensúlyát, és képes-e egy idő után guggolásból újra felállni? Át tud-e lépni egy akadályon (pl. egy 50 cm magasra kifeszített kötélen) anélkül, hogy elveszítené az egyen- súlyát? Vagy át tud-e bújni könnyedén egy mellmagasságban

kifeszített szalag alatt? Vagy feldobni egy labdát, majd biztos kézzel elkapni? Fél lábon állni? Vagy egyszerűen csak felug- rani és biztosan landolni? Vagy biztosan egyensúlyozni egy alacsony határfalon?

Tesztelje mozgékony-ságát és egyensúlyérzékét. Végezzen cél- zott gyakorlatokat, hogy lendületben tartsa magát. A mobili- tás, a járás- és a stabilitás ugyanis az életkor előrehaladtával általában csökken. Ezt a folyamatot azonban késleltethetjük, ha célzottan dolgozunk azon, hogy képességeinket a lehető legtovább megőrizzük.

Tehát: mozogjunk! Tornázzunk! Tegyük meg néhány kört! Ma- radjunk a guggolva! Álljunk egy lábon! Dobjunk fel egy labdát és kapjuk el! Lépcsőzzünk! Egyensúlyozzunk! Ugrálókötelez- zünk! Sprinteljünk! Gyalogoljunk hegynek fel! Forduljunk meg a tengelyünk körül! Csináljunk fekvőtámaszt! Súlyozzunk! Ugráljunk! Szókdécseljünk! Jógázzunk! Nyújtózkodjunk! Erő- sítsük az izmainkat! Boksoljunk! Tornázzunk! Nyújtózkodjunk! Húzzuk szét az expandereket! Végezzünk térdhajlítást! Ülünk fel a biciklire! Gyalogoljunk!

Java-slat: Amennyiben hosszú ideig nem sportolt, vizsgáltsa meg magát orvosával, mielőtt rendszeres edzésbe kezdene.



Ein paar einfache und günstige Hilfsmittel für das Training zu Hause:

Câteva instrumente simple și ieftine pentru antrenament acasă / Niekol'ko jednoduchých a lacných náradí na tréovanie doma / Néhány egyszerű és olcsó eszköz az otthoni edzéshez:

FITNESSMATTE: darauf lassen sich Fitnessworkout und Yogaübungen machen
KETTLEBELL (KUGELHANTEL): kompaktes und einfaches Gerät zum Gewichtstraining in verschiedenen Gewichtsklassen
KURZHANTEL: einfaches Gerät zum Gewichts- und Muskeltraining mit unterschiedlichen Gewichtsstufen
LIEGESTÜTZGRIFFE: machen Liegestütze effizienter
SPRINGSCHNUR: Seilspringen ist Bestandteil vieler Trainingsarten, sehr effizient
EXPANDER: ganz einfach durch Dehnen zu mehr Kraft
GYMNASTIKREIFEN: vielseitiges Sportgerät
GYMNASTIKBALL: großer Ball für Gymnastikübungen
BÄLLE ALLER ART: mit Bällen lässt sich immer etwas anfangen
BALANCE-BOARD: zum Training des Gleichgewichtssinns
SLACKLINE: Balancieren auf einem Seil zwischen Bäumen
GYMNASTIKBAND: multifunktionales Fitnessgerät
GEWICHTSMANSCHETTEN: für Arme und Beine, erhöhen die Effizienz
SCHLINGENTRAINER: ermöglicht Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

FITNESS PODLOŽKA: dajú sa na nej cvičiť fitness cvičenia a joga
KETTLEBELL: kompaktná a jednoduchá pomôcka na silový tréning v rôznych váhových kategóriách
ČINKA: jednoduchá pomôcka na silový a svalový tréning s rôznymi úrovňami hmotnosti
PUSH-UP RUKOVÄTE: na zefektívnenie klikov
ŠVIHADLO: skákanie cez švihadlo je súčasťou mnohých druhov tréningov, veľmi efektívne
EXPANDÉR: jednoduchým rozťahovaním získate väčšiu silu
GYMNASTICKÉ OBRUČE: všestranné športové náradie
GYMNASTICKÁ LOPTA: veľká lopta na gymnastické cvičenia
LOPTY AKÉHOKOL'VEK DRUHU: s loptami sa dá vždy niečo robiť
BALANČNÁ DOSKA: na tréovanie schopnosti udržať rovnováhu
SLACKLINE: balansovanie na lane napnutom medzi stromami
GYMNASTICKÁ PÁSKA: multifunkčné fitness náradie
MANŽETY SO ZÁVAŽÍM: na ruky a nohy, zvýšenie účinnosti
POSILŇOVACIE POPRUHY: umožňujú precvičenie celého tela s využitím váhy vlastného tela ako tréningového odporu

SALTEA DE FITNESS: se pot face pe ea antrenamente de fitness și exerciții de yoga
GANTERĂ: dispozitiv compact și simplu pentru antrenament cu greutăți în diferite clase de greutate
GANTERĂ MICĂ: dispozitiv simplu pentru antrenament cu greutăți și mușchi cu diferite niveluri de greutate
MÂNERE PUSH-UP: fac flotările mai eficiente
COORDĂ DE SĂRIT: săritul cu coarda face parte din multe tipuri de antrenament, foarte eficient
EXTENSOR: pur și simplu se întinde pentru a câștiga mai multă forță
CERCURI DE GIMNASTICĂ: echipament sportiv versatil
MINGE DE GIMNASTICĂ: minge mare pentru exerciții de gimnastică
MINGI DE TOATE FELURILE: puțeți oricând să faceți ceva cu mingi
TABLA DE ECHILIBRU: pentru antrenamentul simțului echilibrului
SLACKLINE: pentru echilibru pe o frânghie între copaci
BANDA DE GIMNASTICĂ: aparat de fitness multifuncțional
GREUTĂȚI MANȘETE: pentru brațe și picioare, cresc eficiența
BUCLĂ DE ANTRENAMENT: permite un antrenament pentru întregul corp folosind propria greutate corporală ca rezistență la antrenament.

FITNESZMATRAC: Fitness- és jógyagyakorlatok végezhetőek rajta
KETTLEBELL (HARANGSÚLY): kompakt és egyszerű eszköz súlyzós edzésekhöz különböző súlyokkal
SÚLYZÓ: egyszerű eszköz súlyzós- és izomtréninghez különböző súlyokkal
FEKVŐTÁMASZKERET: hatékonyabbá teszi a fekvőtámaszt
UGRÁLÓKÖTÉL: az ugrálókötél sokféle edzés kelléke, nagyon hatékony
EXPANDER: egyszerűen nyújtással erősít
TORNAKARIKA: sokoldalú sportfelszerelés
TORNALABDA: nagy labda gimnasztikai gyakorlatokhoz
KÜLÖNBÖZŐ LABDAFAJTÁK: a labdákkal mindig lehet valamit kezdeni
EGYENSÚLYDESZKA: az egyensúlyérzék fejlesztésére
SLACKLINE: egyensúlyozás fák között kifeszített kötélen
EDZŐSZALAG: multifunkciós fitneszeszköz
SÚLYMANDZSETTA: karra és lábra, növeli a hatékonyságot
FELFÜGGESZTHETŐ EDZŐHEVEDER: lehetővé teszi az egész test edzését, a saját testtömeget edzési terhelésként használva

Der Inflation Kontra geben



Inflationsraten, wie wir sie jahrzehntelang nicht mehr gekannt haben, treffen Betreute wie Betreuende gleichermaßen. Die teilweise erheblichen Preissteigerungen bringen viele Menschen in eine schwierige Situation. Wer nicht in der glückliche Lage ist, über Reserven zu verfügen, muss nun bemerken, dass die Kosten allenthalben davonlaufen, während die verfügbaren Mittel mit den Preissteigerungen nicht mithalten können. Viele Betreute und deren Angehörige fragen sich daher, wie lange sie sich 24-Stunden-Betreuung durch selbstständige Personenbetreuer*innen überhaupt noch leisten können. Zugleich verlieren auch stagnierende Einkommen an Kaufkraft. Für manche und manchen in diesem Bereich könnte sich bald die Frage stellen, ob sich das Engagement überhaupt noch auszahlt; ob es überhaupt noch dafürsteht, den zu meist langen und beschwerlichen – und nun auch immer teureren – Weg nach Österreich auf sich zu nehmen. Wir haben bemerkt, wie schnell es gehen kann, dass ganze Branchen „entvölkert“ sind. Es wäre fatal, wenn es zugelassen würde, dass diese tragende Säule des österreichischen Betreuungssystems an diesen Entwicklungen Schaden nimmt. Gebot der Stunde ist es nun, durch rasche Anpassungen von Förderungen und entsprechenden Bezügen Österreicher*innen eine leistbare Betreuung und Betreuer*innen damit ein faires Einkommen zu ermöglichen.



COMBATEREA INFLAȚIEI

Ratele inflației, cum nu am mai văzut de zeci de ani, îi afectează în egală măsură atât pe cei îngrijiiți, cât și pe cei care îi îngrijesc. Creșterile uneri considerabile de preț pun mulți oameni într-o situație dificilă. Cei care nu sunt suficient de norocoși să aibă rezerve constată acum că costurile cresc peste tot, în timp ce fondurile disponibile nu pot ține pasul cu creșterile de preț. Mulți oameni îngrijiiți și rudele lor se întreabă, așadar, cât își mai pot permite îngrijire permanentă de la asistenți

personali independenți. În același timp, veniturile stagnante pierd și din puterea de cumpărare. Pentru unii și alții din acest domeniu, s-ar putea pune în curând întrebarea dacă angajamentul mai dă roade; dacă mai merită drumul de obicei lung și anevoios – și acum din ce în ce mai scump – către Austria. Am observat cât de repede se poate întâmpla ca sectoare întregi de activitate să fie „depopulate”. Ar fi fatal dacă acest pilon al sistemului de îngrijire austriac ar fi lăsat să fie afectat de aceste evoluții. Ordinea zilei este acum să li se permită austriecilor să aibă îngrijire la prețuri accesibile și îngrijitorilor să câștige un venit echitabil prin ajustarea rapidă a subvențiilor și a salariilor corespunzătoare.



BOJ S INFLÁCIU

Miera inflácie, akú sme nezažili desaťročia, ovplyvňuje rovnako opatrovaných aj tých, čo opatrojú. Značné zvýšenie cien niekedy stavia mnohých ľudí do ťažkej situácie. Tí, ktorí nemajú to šťastie, že by mali rezervy, teraz zisťujú, že náklady všade rastú, zatiaľ čo dostupné prostriedky nedokážu držať krok s rastom cien. Mnohí opatrovaní a ich príbuzní sa preto pýtajú, ako dlho si ešte budú môcť dovoliť 24-hodinovú starostlivosť od nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek. Stagnujúce príjmy zároveň strácajú aj kúpnu silu. Pre niektorých v tejto oblasti by sa čoskoro mohla vynoriť otázka, či sa ešte vôbec oplatí pracovať v tejto oblasti; či sa ešte stále oplatí vydať sa na zvyčajne dlhú a namáhavú – a teraz čoraz drahšiu – cestu do Rakúska. Postrehli sme, ako rýchlo sa môže stať, že sa „vyludnia“ celé odvetvia. Bolo by fatálne, keby sa tento nosný pilier rakúskeho systému starostlivosti nechal týmto vývojom poškodiť. Na programe dňa je teraz rýchla úprava príspevkov a príslušných dávok pre Rakúšanov, aby pre nich boli naďalej dostupné opatrovateľské služby, a opatrovateľkám a opatrovateľom tým zabezpečiť zodpovedajúce platy.



AZ INFLÁCIÓ HATÁSA A JUTTATÁSOKRA

Az évtizedek óta nem tapasztalt magas infláció egyaránt érinti a gondozottakat és a gondozókat. Az időnként jelentős áremelkedések sokakat hoznak nehéz helyzetbe. Akik nincsenek abban a szerencsés helyzetben, hogy legyen megtakarításuk, most azt tapasztalják, hogy a költségek mindenütt emelkednek, miközben a rendelkezésre álló források nem tudnak lépést tartani az áremelkedéssel. Sok gondozott ember és hozzátartozóik ezért azt a kérdést teszik fel maguknak, hogy még meddig engedhetik meg maguknak a független, 24 órás gondozókat. Ugyanakkor a stagnáló jövedelmek is veszítenek vásárlóerejükéből. Ezen a területen sokak számára hamarosan felmerülhet a kérdés, hogy kifizetődik-e még egyáltalán a munkavállalás; megéri-e még mindig az általában hosszú és fáradságos – és ma már egyre drágább – utat vállalni Ausztriába. Észrevettük, milyen gyorsan megtörténhet akár egész ágazatok „elnéptelenedése”. Végzetes lenne hagyni, hogy a fejlemények következtében az osztrák ellátórendszernek ez a jelentős támasza sérülést szenvedjen. Napirendre került, hogy az osztrákok számára megfizethető ellátást biztosítsanak, a gondozók pedig méltányos jövedelemhez jussanak a támogatások és a megfelelő juttatások gyors kiigazításával.



Ihr **Andreas Herz**
Fachverbandsobmann
Preşedintele asociației
Preşedea odborného združenia
Szövetségi elnök

Let's make Kürbisgemüse

LEGUME CU DOVLEAC / TEKVICOVÝ PRÍVAROK / PÁROLT TÖK



ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- » 1 kg Speisekürbis (geraspelt)
- » 1 Zwiebel (groß, fein gehackt)
- » 1 Knoblauchzehen
- » 2 EL Speiseöl
- » 2 EL Paprikapulver
- » 1/2 TL Kümmel (gemahlen)
- » Salz
- » 1 Spritzer Essig
- » 1 Becher Crème fraîche
- » 1 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz anrösten. Den Kümmel zugeben und mit dem Paprikapulver stauben, umrühren und mit einem Spritzer Essig ablöschen. Den Kürbis dazugeben und gut umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Salzen und zudecken, schmoren lassen, immer wieder umrühren. Wenn der Kürbis gar ist, die Crème fraîche und die Petersilie unterrühren. Das Kürbisgemüse nochmals abschmecken und servieren.



SUROVINY NA 3 PORCIE

- » 1 kg tekvice (strúhanej)
- » 1 cibuľa (veľká, nadrobno nakrájaná)
- » 1 strúčik cesnaku
- » 2 PL jedlého oleja
- » 2 PL mletej papriky
- » 1/2 ČL rasce (mletej)
- » soľ
- » 1 kvapka octu
- » 1 šálka Crème fraîche
- » 1 PL petržlenu

PRÍPRAVA

V hrnci rozohrejeme olej a krátko orestujeme cibuľu a cesnak. Pridáme rascu a poprášime mletou paprikou, premiešame a pokvapkáme trochou octu. Pridáme tekvicu a dobre premiešame. V prípade potreby pridáme trocha vody. Osolíme a prikryjeme, za častého miešania necháme dusiť. Keď je tekvica uvarená, vmiešame crème fraîche a petržlenovú vňať. Tekvicový prívarok dochutíme a servírujeme.



INGREDIENTE PENTRU 3 PORȚII

- » 1 kg dovleac (ras)
- » 1 ceapă (mare, tocată mărunț)
- » 1 cățel de usturoi
- » 2 linguri ulei de gătit
- » 2 linguri praf de boia
- » 1/2 linguriță chimen (măcinat)
- » Sare
- » 1 strop de oțet
- » 1 cană de smântână
- » 1 lingură de pătrunjel

MOD DE PREPARARE

Încingeți uleiul într-o cratiță și căliți scurt ceapa și usturoiul. Se adaugă chimenul și se pudrează cu praful de boia de ardei, se amestecă și se deglasează cu un strop de oțet. Adăugați dovleacul și amestecați bine. Adăugați puțină apă dacă este necesar. Se adaugă sare și se acoperă, se lasă să fiarbă, amestecând des. Când dovleacul este gata, adăugați smântâna și pătrunjelul. Se condimentează din nou legumele cu dovleac și se servesc.



ÖSSZETEVŐK 3 ADAGHOZ

- » 1 kg tök (reszelve)
- » 1 fej hagyma (nagy, apróra vágva)
- » 1 gerezd fokhagyma
- » 2 evőkanál étolaj
- » 2 evőkanál pirospaprika
- » 1/2 teáskanál kömény (őrölt)
- » só
- » pár csepp ecet
- » 1 pohár crème fraîche
- » 1 evőkanál petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

Egy serpenyőben a forró olajon rövid ideig pirítjuk a hagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk a köményt és megszórjuk a pirospaprikával, megkeverjük és egy csepp ecettel meglocsoljuk. Adjuk hozzá a tököt és keverjük jól meg. Ha szükséges, adjunk hozzá egy kis vizet. Sózzuk, fedő alatt pároljuk puhára, gyakran megkeverve. Amikor a tök puha, keverjük hozzá a crème fraîche-t és a petrezselymet. A tököt újból ízesítsük, majd tálaljuk.



RECIPE BY
WWW.ICHKOCHE.AT



Enjoy your meal!

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



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E personenbetreuung@wks.at
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



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



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
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



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 & Pexels.com



www.daheimbetreut.at