

# DAHEIM BETREUT



## DAHEIM BETREUT AWARD 2025:

Nominieren Sie Ihre Betreuer\*innen  
noch bis 31. Dezember 2024

*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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

# FACHGRUPPENOBFRAUEN / FACHGRUPPENOBMÄNNER



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KÄRNTEN**  
KommR Irene Mitterbacher



**NIEDERÖSTERREICH**  
Robert Pozdena



**OBERÖSTERREICH**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STEIERMARK**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**WIEN**  
Mag. Harald Janisch



## Daheim betreut Award

In Anwesenheit zahlreicher Ehrengäste und unter dem Applaus des Publikums wurden am 14. März 2024 im Rahmen eines Festaktes im Palais Ferstel in Wien 18 selbstständige Personenbetreuerinnen, zwei aus jedem der neun Bundesländer Österreichs, mit dem „Daheim betreut Award“ ausgezeichnet. Freuen durften sich die 18 Prämierten nicht nur über eine symbolische Anerkennung, die Auszeichnung war auch mit dem Erhalt eines namhaften Geldbetrags verbunden. Ins Leben gerufen wurde der „Daheim betreut Award“ vom Fachverband für Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich. Als Zeichen für die enorme Bedeutung selbstständig tätiger Betreuungskräfte für die Versorgung unserer älter werdenden Bevölkerung. Und als eine Geste der Wertschätzung für jene rund 60.000 in Österreich tätigen Personenbetreuer\*innen, die Tag und Nacht für Menschen da sind, die ihren Lebensabend gut betreut in den eigenen vier Wänden verbringen wollen. Die Initiative wurde so positiv aufgenommen, dass sie fortgeführt wird. Bis 31. Dezember 2024 können betreute Personen, deren Familien, Verwandte oder Freunde „ihre“ Betreuer\*innen noch für die 2. Ausgabe des „Daheim betreut Awards“ nominieren – als besonderes Dankeschön für ihre Empathie und ihren Einsatz!



**Ing. Mag. Harald Zumpf**  
Fachgruppenobmann



**Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann

## Respekt und Wertschätzung

Der „Daheim betreut Award“, für den heuer wieder viele Hundert selbstständige Personenbetreuer\*innen nominiert wurden und noch werden – von denen, die sie so liebevoll und verlässlich betreuen, von deren Angehörigen oder von Freunden und Nachbarn, die mitbekommen, wie sehr sie sich für die von ihnen Betreuten einsetzen –, sind mehr als ein Zeichen der Wertschätzung. Sie sollen auch das Bewusstsein dafür schärfen, wie wichtig die Leistungen der in Österreich tätigen selbstständigen Personenbetreuer\*innen für die Betreuung Tausender Österreicherinnen und Österreicher sind, die ihr Leben nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können. Menschen, die ihren Lebensabend so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden verbringen wollen, dafür aber rund um die Uhr Unterstützung benötigen. Die Bedeutung selbstständiger Betreuungsleistungen wird angesichts der dramatischen Überalterung der Bevölkerung noch weiter zunehmen. Wir tun gut daran, denen, die diese Leistung für unsere Bevölkerung kompetent und verlässlich erbringen, Respekt zu zollen und Wertschätzung entgegenzubringen. Ich wünsche Ihnen allen – ganz besonders aber denen, die ihren Turnus zu Weihnachten fern von ihren Liebstem verbringen – ein frohes Fest und ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2025.





# DAHEIM BETREUT AWARD 2025: **JETZT NOCH RASCH BEWERBEN!**

Empathie, Geduld, Flexibilität, Vertrauenswürdigkeit, Einfühlungsvermögen, Teamarbeit, Verlässlichkeit und Selbstfürsorge sind nur einige, aber so sehr entscheidende Attribute, um eine verlässliche Betreuung und Unterstützung für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zu gewährleisten.

Die Zahl der zu betreuenden Menschen in Österreich ist in den vergangenen Jahren gestiegen und die Situation erforderte die Etablierung eines verlässlichen Systems selbstständiger Betreuungsdienstleistungen.

Diese reichen von punktueller beziehungsweise temporärer Unterstützung bis hin zu umfassenden Betreuungsleistungen über längere Zeiträume und Betreuungszyklen. Sie decken flexibel und maßgeschneidert ein breites Spektrum von Anforderungen und Bedürfnissen ab.

Der Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich darf nicht nur die Interessen der Personenbetreuer\*innen vertreten, sondern hat es sich zum Ziel gemacht, auf die hohe gesellschaftspolitische Relevanz und Brisanz der Personenbetreuung aufmerksam zu machen.

Mit der Initiative „**Daheim betreut Award**“ werden jene vor den Vorhang geholt, ohne die viele Menschen in Österreich ihr Leben und ihren Alltag nicht bewältigen könnten.

## **DAHEIM BETREUT AWARD**

Die selbstständigen Damen und Herren leisten mit ihrer Personenbetreuung einen unglaublich wertvollen Dienst am Menschen und damit für die gesamte Gesellschaft. Einen Dienst, der sie zu einer Stütze und Säule unserer Gesellschaft macht, der aber im Stillen passiert.

Ihrem unermüdlichen Einsatz und ihrer Hilfsbereitschaft soll und wird gedankt werden. Es ist an der Zeit, diese Menschen auf die Bühne zu bitten und „Danke!“ zu sagen und damit in der Öffentlichkeit die Wahrnehmung der Wichtigkeit ihrer Tätigkeit zu steigern.

**? WER KANN NOMINIERT WERDEN?**  
Alle selbstständigen Personenbetreuer\*innen.

**? WER KANN NOMINIEREN?**  
Nominieren können alle! Ausgenommen sind Selbstnominierungen.

**? WAS SCHREIBEN SIE IN DIE NOMINIERUNG?**  
Natürlich den Namen der nominierten Person; wie wir Sie bzw. die nominierte Person erreichen können und den Grund, warum genau die von Ihnen nominierte Person den „Daheim betreut Award“ gewinnen sollte.

**? WIE KANN MAN NOMINIEREN?**  
Nominierungen können online unter **[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)**, per Mail an **[pb-award@wko.at](mailto:pb-award@wko.at)** oder auf dem Postweg eingereicht werden: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Wir bitten um Verständnis, dass **nur Nominierungen in deutscher Sprache** in die Bewertung aufgenommen werden können.

**EINSENDESCHLUSS:** Dienstag, 31. Dezember 2024.

## **WIE KANN MAN GEWINNEN & WAS GIBT ES ZU GEWINNEN?**

Aus allen Nominierungen wählt eine Jury zwei Gewinner\*innen pro Bundesland aus. Die Gewinner\*innen werden im Rahmen einer Festveranstaltung am Donnerstag, 3. April 2025 in Wien mit dem „Daheim betreut Award“ des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung geehrt und einem Geldpreis bedacht.

Wir freuen uns auf viele Nominierungen und bereits heute auf einen wunderschönen und unvergesslichen Festakt, denn Personenbetreuung ist die Kunst, Herzen zu berühren, Leben zu verbessern und den Alltag für andere ein Stück heller zu machen.



**BIS HEUTE IST NICHT VÖLLIG GEKLÄRT, WARUM MENSCHEN VON NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BETROFFEN SIND. EINE RELATIV BEDEUTENDE ROLLE SPIELT WOHL DIE GENETISCHE VERANLAGUNG.**



# LEBENSMITTELALLERGIE

Mit Lebensmittelallergien ist nicht zu spaßen. Im Extremfall kann eine von einem Lebens- bzw. Nahrungsmittelallergen ausgelöste „anaphylaktische Reaktion“ sogar lebensbedrohlich sein. Doch was ist eine Lebensmittelallergie, wodurch wird sie verursacht und worauf müssen wir achten, wenn wir selbst unter einer Nahrungsmittelallergie leiden oder Lebensmittelallergiker\*innen betreuen?

Juckreiz und Schwellungen auf den Lippen, im Mund und im Rachen; Ausschläge, Rötungen und Juckreiz auf der Haut; Tränenfluss und Rötungen in den Augen; Schnupfen, Husten, Heiserkeit bis hin zur Atemnot; Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Entzündungen im Magen-Darm-Bereich; Müdigkeit und Schwindel – das alles können Symptome einer Nahrungs- bzw. Lebensmittelallergie sein. Und im

schlimmsten Fall führt der Kontakt mit Allergenen in der Nahrung über Herzrasen, Blutdruckabfall und Bewusstlosigkeit zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock, der sofortige notfallmedizinische Versorgung erfordert.

Lebensmittelallergien beruhen auf einer überschießenden Immunantwort auf eigentlich harmlose Eiweiße, die in der Nahrung enthalten sind. Der Körper bildet zuerst Antikörper gegen die vermeintlich schädlichen Nahrungsbestandteile. Bei einem neuerlichen Kontakt kommt es zu einer überschießenden Immunantwort: Die dabei ausgeschütteten Entzündungsstoffe verursachen schließlich die allergische Reaktion.

Bis heute ist nicht völlig geklärt, warum Menschen von Nahrungsmittelallergien betroffen sind. Eine relativ bedeutende Rolle spielt wohl die genetische Veranlagung. Möglicherweise, sagt eine gängige Theorie, kann auch ein Zuviel an Hygiene das Immunsystem bereits ab dem Säuglingsalter „unterfordern“ und im Gegenzug überschießende Reaktionen auf eigentlich harmlose Allergene hervorrufen. Doch auch Umweltfaktoren (etwa Umweltgifte), die Einnahme von Antibiotika oder Beeinträchtigungen der Darmflora könnten zur Ausbildung einer Nah-





rungsmittelallergie beitragen. Lebensmittelallergien können bereits im Kindesalter auftreten, sich aber auch erst in höherem Alter bemerkbar machen. Insgesamt leiden allerdings „nur“ rund 4 Prozent der Menschen unter Lebensmittelallergien.

Eine Vielzahl von Lebensmitteln können allergische Reaktionen hervorrufen. Als häufigste Verursacher gelten Gemüse (z. B. Sellerie, Soja, Tomaten), Obst (z. B. Äpfel), Nüsse (z. B. Erdnüsse, Walnüsse) und Mandeln, Milch- und Milchprodukte, Hühnereiweiß (Eier), Fisch, Krebse und Weichtiere (Muscheln), aber auch Fleisch und Gewürze. Zu den aggressivsten Lebensmittelallergien zählen die Nussallergien. Bereits geringste Mengen können dabei schwerwiegende und unbehandelt auch lebensbedrohliche Reaktionen hervorrufen.

Die Diagnose von Lebensmittelallergien erfolgt durch Arzt oder Ärztin nach einem Gespräch mittels diverser Tests.

Die wirkungsvollste „Behandlung“ einer Lebensmittelallergie ist es, den Verzehr auslösender Nahrungsmittel zu vermeiden. Spezifische Immuntherapien (etwa durch die sogenannte Hyposensibilisierung) mit entsprechender Wirkung sind hingegen für die meisten Lebensmittelallergien nicht verfügbar.

Sind bei Menschen bereits schwere allergische Reaktionen aufgetreten (häufig etwa bei Nussallergien), sollten sie immer ein Notfallset griffbereit bei sich haben. Ein Notfallset für schwere allergische Reaktionen enthält einen Adrenalin-Autoinjektor (Adrenalin-Pen), mit dem Betroffenen sofort eine lebensrettende Adrenalininjektion verabreicht werden kann. Gleichzeitig ist die notfallmedizinische Rettungskette (Rettung unter der Telefonnummer 144) in Gang zu setzen. Begleitende und Betreuende sollten über das richtige Verhalten aufgeklärt und hinsichtlich der erforderlichen Maßnahmen eingeschult werden.

### ALLERGIE ODER UNVERTRÄGLICHKEIT?

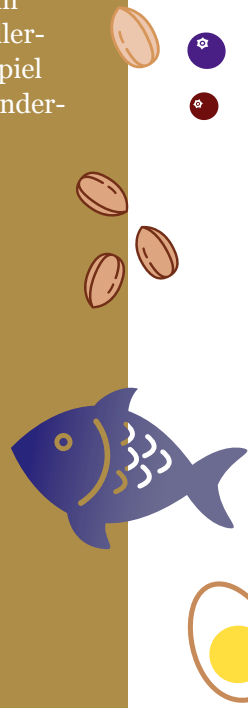
Im Gegensatz zu einer Lebensmittelallergie handelt es sich bei den wesentlich verbreiteteren Unverträglichkeiten („Intoleranz“) nicht um eine Reaktion des Immunsystems. Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit werden bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln nicht oder nur unzureichend verdaut. Verbreitet sind etwa Intoleranzen gegen Fruktose (Fruchtzucker), Laktose (Milchzucker) und Histamin. Eine spezielle Form ist die Zöliakie, eine durch Glutenunverträglichkeit verursachte Autoimmunerkrankung. Gluten sind Eiweißbestandteile in Weizen, Roggen und Gerste.



### ALLERGENKENNZEICHNUNG

In der Europäischen Union (EU) sind die 14 häufigsten Allergene (Allergieauslöser) für Lebensmittel im Handel (auf der Verpackung bzw. auch bei offenen Waren) sowie Speisen in der Gastronomie (etwa in der Speisekarte) auszuweisen. Wenn die Bezeichnung des Produktes das Allergen bereits konkret enthält (zum Beispiel „Milch“, „Milchshake“), ist keine gesonderte Kennzeichnung erforderlich.

|   |                            |
|---|----------------------------|
| A | Gluten                     |
| B | Krebstiere                 |
| C | Eier von Geflügel          |
| D | Fisch                      |
| E | Erdnüsse                   |
| F | Sojabohnen                 |
| G | Milch von Säugetieren      |
| H | Schalenfrüchte             |
| L | Sellerie                   |
| M | Senf                       |
| N | Sesamsamen                 |
| O | Schwefeldioxid und Sulfite |
| P | Lupinen                    |
| R | Weichtiere                 |







*Typisch  
österreichisch*

# DIE ÖSTERREICHISCHE LIEBE ZU TITELN

*Teil  
1*

Wiener Schnitzel, Lederhose und Co? Was ist typisch für Österreich und seine Bewohnerinnen und Bewohner, die Österreicherinnen und Österreicher? Was fällt Außenstehenden auf und was sollten wir wissen, wenn wir den Ureinwohner\*innen der Alpenrepublik begegnen? Teil 1: die Österreicher\*innen und ihre Titel.

Die Österreicherinnen und Österreicher lieben ihre Titel – jedenfalls die, die einen (oder mehrere) haben. Es gibt Magister, Doktoren, Diplomingenieure, Ingenieure, Kommerzialräte, Hofräte und Professoren, Oberstudienräte (Ober-)Schulräte, (Ober-)Medizinalräte, Ökonomieräte und Regierungsräte. Es gibt Bergräte, Forsträte, Bauräte, Kammerschauspieler. Es gibt Revidenten, Oberrevidenten, Kon-

trollore und Fachinspektoren und noch viel mehr. Und alle diese Titel natürlich auch in der femininen Form: Doktorinnen, Diplomingenieurinnen, Kommerzialrätinnen, Hofrätinnen ... Und dann noch all die Dienstgrade in der Sicherheitsexekutive, sprich Polizei, beim Österreichischen Bundesheer und bei den verschiedenen Einsatzorganisationen wie Rettung und Feuerwehr. Und das ist noch lange nicht





alles. Hunderte Bezeichnungen machen Österreich zu einem regelrechten Titel-Eldorado.

Die Titel haben unterschiedliche Hintergründe: Es handelt sich – grob skizziert – um akademische Grade, die einen Studienabschluss dokumentieren; um Amtstitel, Dienstgrade und Verwendungsbezeichnungen, die bestimmte Funktionen, Positionen und Ränge im öffentlichen Dienst bezeichnen; oder um sogenannte Berufstitel, die von Staats wegen ehrenhalber für langjähriges verdienstvolles berufliches Wirken verliehen werden; aber auch um Bezeichnungen, die in Organisationen, Körperschaften oder Vereinen vergeben werden.



**FÜR IHREN UMGANG MIT TITELN WERDEN DIE ÖSTERREICHERINNEN UND ÖSTERREICHER VON AUSSEN HÄUFIG (WENIGSTENS) BELÄCHELT, VEREINZELT SCHLÄGT IHNEN AUCH VERWUNDERUNG ODER SPOTT ENTGEGEN.**

Viele Österreicherinnen und Österreicher legen jedenfalls nach wie vor besonderen Wert darauf, dass sie nicht nur beim Namen, sondern auch mit ihrem Titel angesprochen werden – und das auch bei ganz alltäglichen Begegnungen und Angelegenheiten. So ist es (vor allem bei älteren, etwas förmlicheren Menschen) nach wie vor gar nicht so selten üblich, dass sich selbst Nachbarn gegenseitig mit „Herr Doktor“ oder „Herr Diplomingenieur“ oder „Herr Hofrat“ ansprechen und das auch wiederholt. Manche dieser Menschen würden es als Geringschätzung oder Brüskierung empfinden, wenn der



Titel bei der Anrede „vergessen“ würde. Und häufig können sich auch die, die eigentlich keinen Wert darauf legen, der österreichischen „Titelitis“ kaum entziehen. So wird man etwa beim Arzt oder bei der Ärztin oder auf Ämtern fast immer mit seinem akademischen Grad oder anderen Titeln aufgerufen. Und werden Menschen einander vorgestellt, dann in der Regel mit Titel.

Titel begleiten ihre Träger\*innen vom Türschild bis zum Grabstein. Dabei gab und gibt es auch so manche Skurrilität: So war es bis vor nicht allzu langer Zeit durchaus üblich, dass auch titellose Gattinnen von Titelträgern in der Öffentlichkeit mit dem Titel ihres Mannes begrüßt wurden, umgekehrt weniger. Und auf den Inschriften der Grabsteine auf den Friedhöfen vor allem der Städte begegnen uns Generalmajorsgattinnen, Hofratsgattinnen, Medizinalratsgattinnen etc.

Und noch was: Titel erwiesen ihren Trägern ihren Dienst auch als „Türöffner“. Es ist zwar nicht legitim, entspricht aber einer häufigen Erfahrung: Mit einem mehr oder weniger imposanten Titel geht vieles leichter.

Über die Gründe dieser Titelmanie wurde viel diskutiert. Ihre Wurzeln reichen wohl zurück bis in die Habsburger Monarchie. Für ihren Umgang mit Titeln werden die Österreicherinnen und Österreicher von außen häufig (wenigstens) belächelt, vereinzelt schlägt ihnen auch Verwunderung oder Spott entgegen. Aber eines empfehlen die meisten auch mit dem Blick von außen: Vorsicht, mit den Titeln ist in Österreich nicht zu spaßen.“





D

# Schnell informiert: VITAMIN D

Gerade im Winter wichtig: Vitamin D, das „Sonnenvitamin“. Wozu der Körper es braucht, was Vitamin-D-Mangel bewirken kann und woher wir Vitamin D beziehen, lesen Sie hier kurz zusammengefasst.

## WOZU BRAUCHT DER KÖRPER VITAMIN D?

Vitamin D leistet einen unverzichtbaren Beitrag zum Aufbau und Stoffwechsel der Knochen. Speziell unterstützt Vitamin D die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm sowie deren Eintrag in die Knochen. Damit trägt Vitamin D zur Knochenfestigkeit und Knochengesundheit bei. Das ist erwiesen. Zudem ist Vitamin D an weiteren Stoffwechselprozessen wie der Bildung von Proteinen und der Steuerung von Genen beteiligt.

Darüber hinaus wurden auch weitere Funktionen von Vitamin D untersucht: zum Beispiel Stärkung des Immunsystems, Kräftigung der Muskulatur, Schutzwirkung für Nervenzellen, positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, präventive Wirkung gegenüber diversen Krankheiten bis hin zu Krebs und ein positiver Einfluss auf die Psyche. Dafür gibt es allerdings derzeit keine hinreichenden wissenschaftlichen Belege.

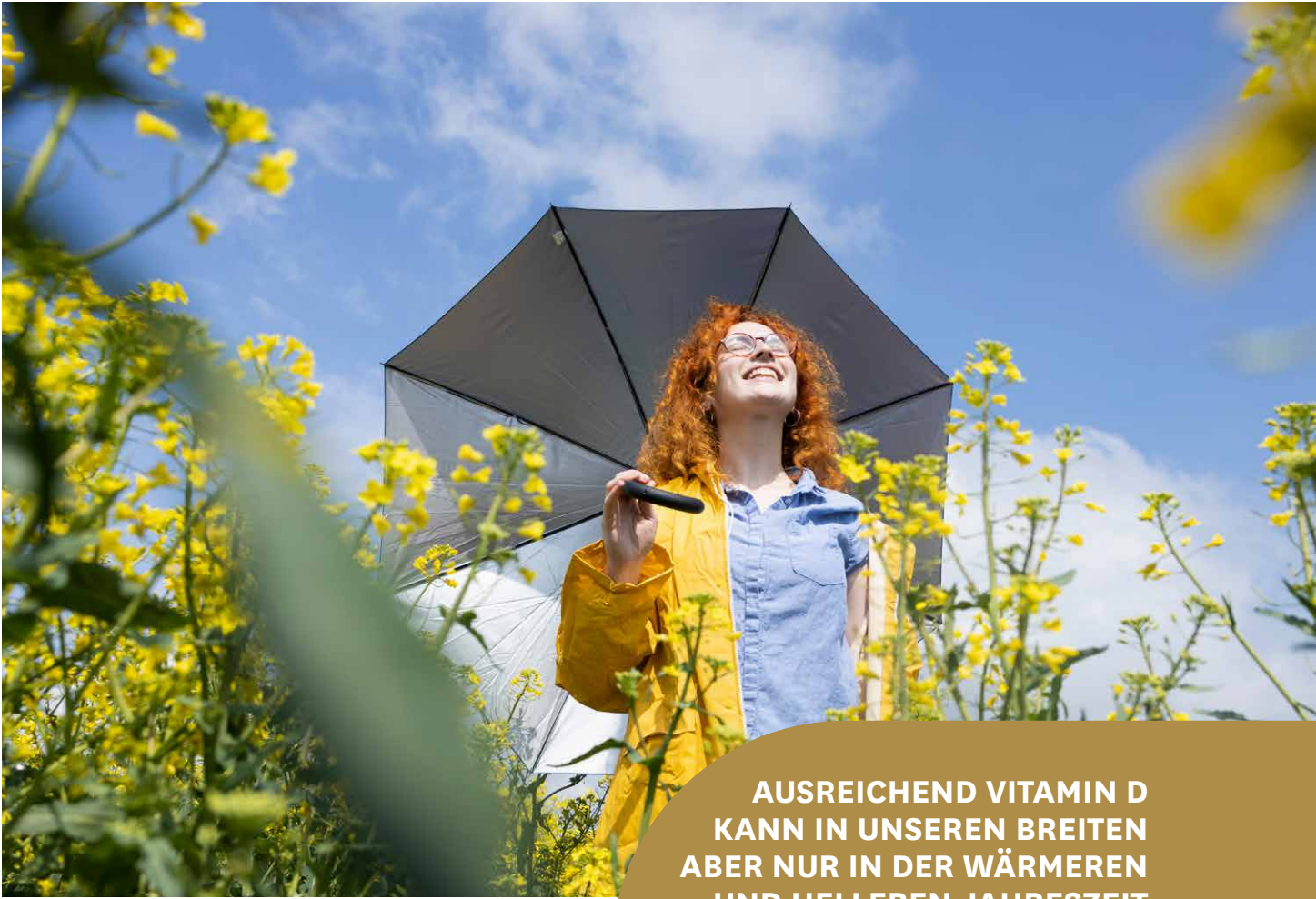
## WELCHE FOLGEN KANN VITAMIN-D-MANGEL HABEN?

Ein chronischer Mangel an Vitamin kann negative Auswirkungen auf die Knochengesundheit haben. Es kann zu einer Entkalkung und Erweichung der Knochen kommen. Bei Säuglingen und Kindern kann dieser Mangel zu Rachitis führen. Bei Erwachsenen kann es zu Verformungen stützender Knochen, zu Knochenschmerzen, Muskelschwäche und Kraftmangel kommen. Vor allem im höheren Alter besteht die Gefahr, an Osteoporose zu leiden. Osteoporose führt zu einer verminderten Knochenmasse, einer Verschlechterung der Qualität des Knochengewebes und damit zu einer geringeren Bruchfestigkeit der Knochen, was die Gefahr von Knochenbrüchen deutlich erhöht.

## WOHER BEZIEHT DER KÖRPER DAS NOTWENDIGE VITAMIN D?

Über die Nahrung kann dem Körper, wenn überhaupt, nur ein Bruchteil (rund 10 bis 20 Prozent) des benötigten Vitamins D zugeführt werden. Relevante Mengen des Vitamins sind nur in wenigen Lebensmitteln vorhanden, z. B. in fettem Meeresfisch, in bestimmten Innereien und Speisepilzen sowie in Eiern. Der überwiegende Teil des wichtigen Vitamins bildet sich in der Haut durch die UV-B-Anteile des Sonnenlichts. Da genau dieser UV-B-Anteil des Sonnenlichts Glas nicht durchdringt, ist dazu allerdings der Aufenthalt im Freien und Lichteinwirkung auf eine entsprechend große Hautfläche





**AUSREICHEND VITAMIN D  
KANN IN UNSEREN BREITEN  
ABER NUR IN DER WÄRMEREN  
UND HELLEREN JAHRESZEIT  
VON CA. MÄRZ BIS OKTOBER  
AUF DIESE NATÜRLICHE WEISE  
GEBILDET WERDEN. IM WIN-  
TER HINGEGEN BESTEHT DIE  
GEFAHR EINER UNTERVER-  
SORGUNG MIT VITAMIN D.**



(Gesicht, Arme etc.) nötig. Ausreichend Vitamin D kann in unseren Breiten aber nur in der wärmeren und helleren Jahreszeit von ca. März bis Oktober auf diese natürliche Weise gebildet werden. Im Winter hingegen besteht die Gefahr einer Unterversorgung mit Vitamin D. Besonders gefährdet für einen Vitamin-D-Mangel sind Personen, die sich selten im Freien aufhalten, weil sie immobil, chronisch krank oder pflegebedürftig sind.

#### **WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, EINE AUSREICHENDE VITAMIN-D-VERSORGUNG SICHERZUSTELLEN?**

Auch in der kalten Jahreszeit sollten, so möglich, Gesicht, Hände und Arme mehrmals wöchentlich (wenigstens zwei- bis dreimal) unbedeckt der Sonne ausgesetzt werden. Bei längerer Sonneneinwirkung unbedingt Sonnenschutzmittel auftragen! Weiters besteht die Möglichkeit, bei einem diagnostizierten Mangel Vitamin D durch Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Dazu am besten in Apotheken oder von Arzt bzw. Ärztin beraten lassen. Der Vitamin-D-Status kann in zahlreichen Apotheken oder in der ärztlichen Praxis nach einem kleinen Stich in die Fingerkuppe bestimmt werden.

**Achtung:** Keinesfalls sollte eine ergänzende Zufuhr von Vitamin D in unkontrollierten Mengen ohne diagnostizierte Notwendigkeit und ohne fachliche Beratung erfolgen. Ein Zuviel an Vitamin D ist zwar selten und unwahrscheinlich, kann durch einen erhöhten Kalziumspiegel im Blut jedoch zu erhöhter Urinausscheidung, Übelkeit, Erbrechen und schließlich Nierensteinen führen – im Extremfall sogar zu Nierenversagen und Tod.





Lebensmittel im Porträt:

# Kaffee



Lebensmittel, Genussmittel, Medizin? Oder gar Droge? Welche Rolle spielt Kaffee für unseren Körper und müssen wir uns Sorgen um unsere Gesundheit machen, wenn wir uns morgens ein oder zwei Tässchen des schwarzen Goldes gönnen?



Für viele – auch ältere – Menschen stellt die tägliche Tasse Kaffee, etwa morgens zum Frühstück, ein lieb gewonnenes und gefühlt unverzichtbares Ritual dar. Zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Kaffeekonsums finden sich zahlreiche Studien. Daraus allgemeingültige Empfehlungen abzuleiten, ist kaum möglich. Zu verschieden sind die individuellen Voraussetzungen von Menschen, was etwa Alter, körperliches Befinden oder etwaige Erkrankungen betrifft. Relative Übereinstimmung herrscht allerdings darüber, dass der Konsum von geringen Mengen Kaffee (1 bis 2 Tassen pro Tag) für gesunde Erwachsene grundsätzlich unbedenklich ist.

## KOFFEIN

Es ist speziell das in dem aus gerösteten und gemahlten Kaffeebohnen hergestellten Getränk enthaltene Koffein, das solche Fragen überhaupt aufkommen lässt. Koffein ist der Hauptwirkstoff des Kaffees, so er nicht davon befreit wurde („koffeinfreier Kaffee“). Chemisch betrachtet zählt Koffein zu den Alkaloiden. Und Koffein gilt als Stimulans. Das heißt: Koffein wirkt anregend auf den Körper. Das ist es ja auch, was die meisten Menschen mit dem Kaffeekonsum verbinden. Kaffee enthält aber auch Antioxidantien, die den Körper vor den sogenannten „Freien Radikalen“, das sind zellschädigende Stoffwechselprodukte, schützen können.

## POSITIV

Als positive Eigenschaften des Kaffees werden neben seiner belebenden Wirkung unter anderem folgende Effekte ins Treffen geführt: Moderater Kaffeekonsum, heißt es, wirke sich positiv auf Organe wie Lunge und Leber aus. Regelmäßiger moderater Kaffeekonsum über Jahrzehnte könne, so behaupten Studien, das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, für Diabetes Typ 2, für manche Krebsarten sowie Parkinson verringern.

Es liegen sogar Studien vor, die behaupten, dass Menschen, die regelmäßig Kaffee konsumieren, seltener an Demenz erkranken. ABER: Andere Studien weisen wieder darauf hin, dass hoher Kaffeekonsum den kognitiven Abbau im Zuge einer Demenzerkrankung beschleunigen würde.

## NEGATIV

Als mögliche negative Begleiterscheinung von (zu hohem) Kaffeekonsum werden Beeinträchtigungen der Schlafqualität und Schlafstörungen, (allerdings nur kurzfristig) erhöhter Blutdruck, Magen-Darm Beschwerden wie Sodbrennen sowie Nervosität genannt. Eine vom Koffein bewirkte beeinträchtigte Kalziumaufnahme könne zudem das Risiko von Knochenschwund (Osteoporose) erhöhen. Es gibt aber auch Studien, die das Gegenteil behaupten.







**Unser Resümee:** Kaffee ist weder ein Wundermittel noch ein gefährlicher Krankmacher, vorausgesetzt, er wird in „vernünftigen“, moderaten Mengen getrunken. Menschen, die an Osteoporose leiden, sollten jedoch besser keinen koffeinhaltigen Kaffee zu sich nehmen. Vorsichtig sollten auch Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten oder Problemen im Magen-Darm-Bereich sein. Da ist weniger jedenfalls mehr. Davon abgesehen steht der einen oder anderen Tasse Kaffee aber nichts im Wege.

#### WAHR ODER FALSCH?

Als wissenschaftlich widerlegt gilt mittlerweile die Aussage, dass Kaffee den Körper übermäßig entwässere, ihn also dehydriere. Die Differenz zwischen Wasser- und Kaffeeconsum sei dabei vernachlässigbar. Die Nierenfunktion werde nur kurzfristig erhöht, was kaum ins Gewicht falle. Dennoch wird Kaffee wegen seiner diversen anderen Wirkungen nicht als Durstlöcher empfohlen, dazu eignet sich zum Beispiel Wasser definitiv besser.

### Österreichische Kaffeespezialitäten

Hier einige Kaffeezubereitungen, die typisch für die Kaffeekultur Österreichs und Wiens sind.

**Melange:** halb Kaffee, halb Milch

**Wiener Melange:** halb Kaffee, halb Milch, mit Milchschaum aufgefüllt

**Verlängerter:** kleiner Schwarzer, mit der gleichen Menge an heißem Wasser verlängert

**Kleiner Schwarzer:** einfacher Espresso in kleiner Schale

**Großer Schwarzer:** doppelter Espresso in großer Schale

**Kleiner Brauner:** einfacher Espresso mit Milch oder Obers (Sahne) in kleiner Schale

**Großer Brauner:** doppelter Espresso mit Milch oder Obers in großer Schale

([www.austria.info](http://www.austria.info))

# Rezept



## Kaffee-Kugeln

#### ZUTATEN

- 1 Tafel Halbbitterschokolade
- 70 g Puderzucker, österr. Staubzucker
- 50 g Haselnüsse gemahlen
- 10 g Butter
- 1 EL Sahne
- 1 TL Pulverkaffee

#### ZUBEREITUNG:

Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen, nach und nach alle Zutaten unterrühren und zu einem dicken Teig verarbeiten. Die Masse zu Kugeln formen, in Pulverkaffee wälzen und einen Tag im Kühlschrank trocknen lassen.



[www.kochbar.de](http://www.kochbar.de)

# KONTAKT



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at  
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



## KÄRNTEN

Europaplatz 1  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
T 05 90 90 4 160  
F 05 90 904 164  
E innungsgruppe7@wkk.or.at  
<https://www.wko.at/ktn/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



## NIEDERÖSTERREICH

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



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkoee.at  
<https://www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E personenbetreuung@wks.at  
<http://wko.at/sbg/lbundpb>



## STEIERMARK

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



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E personenbetreuung@wktirol.at  
<https://www.wko.at/tirol/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
<https://www.wko.at/vlbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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



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