

DAHEIM BETREUT



**NAGRADA „DAHEIM
BETREUT AWARD” 2025:**

Nominirajte svoje njeagovatelje do
31. prosinca 2024.

*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at

NJEGOVATELJICA/NJEGOVATELJ



GRADIŠČE
Ing. Mag. Harald Zumpf



KORUŠKA
KommR Irene Mitterbacher



DONJA AUSTRIJA
Robert Pozdena



GORNJA AUSTRIJA
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



ŠTAJERSKA
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
Monika Frick, MSc



BEČ
Mag. Harald Janisch



Andreas Herz

Predsjednik strukovne udruge

Voditelj strukovne udruge

Nagrada „Daheim betreut Award”

U nazočnosti brojnih počasnih gostiju i uz pljesak publike, 18 samostalnim njegovateljicama i njegovateljima, po dvama iz svake od devet austrijskih saveznih država, uručena je nagrada „Daheim betreut Award” 14. ožujka 2024. godine u sklopu svečanosti u Palači Ferstel u Beču. Ukupno 18 dobitnika nije primilo samo simbolično priznanje, već je nagrada bila povezana i s dodjelom značajnog novčanog iznosa. Nagradu „Daheim betreut Award” pokrenula je stručna udruga Skrb za osobe i njega Austrijske gospodarske komore. Dodjeljuje se kao priznanje goleme važnosti samozaposlenih njegovateljica i njegovatelja u pogledu brige o našem sve starijem stanovništvu. Također, uručuje se kao gesta zahvalnosti za oko 60 000 njegovatelja koji rade u Austriji te koji su danju i noću na usluzi ljudima koji svoju mirovinu žele provesti uz kvalitetnu skrb u vlastita četiri zida. Inicijativa je bila tako pozitivno primljena da će se nastaviti i u budućnosti. Do 31. prosinca 2024. osobe za koje se skrbi, njihove obitelji, rodbina ili prijatelji mogu nominirati „svoje” njegovatelje za 2. izdanje nagrade „Daheim betreut Award” – kao posebnu zahvalu za njihovu empatiju i predanost!

Poštovanje i uvažavanje

Nagrada „Daheim betreut Award”, za koju su i ove godine već nominirane stotine samostalnih njegovateljica i njegovatelja te će još tek biti nominirani – od onih za koje skrbe s tolikom razinom ljubavlju i pouzdanosti, članova njihovih obitelji te prijatelja i susjeda koji uviđaju koliko su predani osobama za koje skrbe – više je od običnog znaka zahvalnosti. Također, njezina je svrha podići razinu osviještenosti o važnosti usluga samostalnih njegovateljica i njegovatelja koji u Austriji pružaju skrb tisućama Austrijanki i Austrijanaca koji se više ne mogu samostalno nositi sa svojim životima. Sve su to ljudi koji žele što dulje provesti kasnu životnu dob u vlastita četiri zida, ali im je potrebna podrška 24 sata dnevno. Važnost neovisnih usluga skrbi dodatno će se povećavati s obzirom na dramatično starenje stanovništva. Stoga im se želimo odužiti tako što ćemo ukazati poštovanje i zahvalnost onima koji kompetentno i pouzdano pružaju ovu uslugu našem stanovništvu. Svima vama, a posebno onima koji svoje božićno vrijeme provode daleko od svojih najmilijih, želim sretan Božić te rado-snu i uspješnu 2025. godinu.





DAHEIM BETREUT AWARD 2025. POSLJEDNJI TRENUTAK ZA PRIJAVU!

Suosjećajnost, strpljenje, fleksibilnost, pouzdanost, empatija, timski rad, pouzdanost i briga o sebi samo su neke od ključnih osobina koje osiguravaju pouzdanu skrb i podršku ljudima u različitim životnim situacijama.

Broj osoba u Austriji kojima je potrebna skrb povećao se tijekom posljednjih nekoliko godina, a ta je situacija zahtijevala uspostavu pouzdanog sustava usluga neovisne skrbi.

One se kreću od selektivne ili privremene podrške do sveobuhvatnih usluga skrbi tijekom duljih razdoblja i ciklusa skrbi. Također, one fleksibilno i prilagođeno pokrivaju širok raspon zahtjeva i potreba.

Strukovna udruga Skrb za osobe i njega Savezne gospodarske komore Austrije ne samo da može zastupati interese njegovatelja, već je i njezin cilj skrenuti pozornost na iznimnu društveno-političku važnost i neophodnost skrbi.

Inicijativom „**Daheim Betreut Award**” u središte pozornosti postavljaju se oni bez kojih se brojni ljudi u Austriji ne bi mogli nositi sa svojim životom i svakodnevicom.

DAHEIM BETREUT AWARD

Samostalne dame i gospoda svojom skrbi za osobe pružaju nevjerojatno vrijednu uslugu ljudima, a time i društvu u cjelini. To je usluga koja ih čini potpunijem i stupom našeg društva, ali koja se odvija u tišini.

Njihovoj neumornoj predanosti i spremnosti na pomaganje mora se iskazati primjerena mjera zahvalnosti. Vrijeme je da se te ljude pozove na pozornicu te im se kaže „Hvala!” i tako poveća razinu svijesti među javnosti o važnosti njihova rada.

? TKO MOŽE BITI NOMINIRAN?

Sve samostalne njegovateljice i njegovatelji.

? TKO MOŽE NOMINIRATI?

Nominirati može svatko! Izuzete su nominacije sebe.

? ŠTO MORATE NAPISATI U NOMINACIJI?

Naravno, ime nominirane osobe; kako možemo kontaktirati vas ili nominiranu osobu i razlog zašto bi upravo osoba koju nominirate trebala osvojiti nagradu „Daheim Betreut Award”.

? KAKO SE MOŽE NOMINIRATI?

Prijave se mogu podnijeti putem interneta na **www.daheimbetreut.at**, e-poštom na **pb-award@wko.at** ili se mogu poslati poštanskim putem na sljedeću adresu: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Beč

Molimo vas za razumijevanje da se u obzir mogu uzeti **samo nominacije koje su pristigle na njemačkom jeziku.**

ROK ZA SLANJE: utorak, 31. prosinca 2024.

KAKO SE MOŽE POBIJEDITI I ŠTO SE MOŽE OSVOJITI?

Na temelju svih pristiglih nominacija žiri odabire dvoje pobjednika za svaku saveznu državu. U sklopu svečanog događaja, koji će se održati u četvrtak, 3. travnja 2025., u Beču, pobjednicima će biti uručena nagrada „Daheim Betreut Award” stručne udruge Skrb za osobe i njega te će im biti dodijeljena novčana nagrada.

Veselimo se brojnim nominacijama te, već danas, lijepoj i nezaboravnoj svečanosti jer je skrb za osobe umijeće dodirivanja srca, poboljšavanja života i olakšavanja svakodnevice drugima.



**DO DANAS NIJE SASVIM
JASNO ZAŠTO LJUDI PATE
OD ALERGIJA NA HRANU.
GENETSKA PREDISPOZICIJA
VJEROJATNO IMA RELATIV-
NO VAŽNU ULOGU.**



ALERGIJA NA HRANU

Alergije na hranu nipošto nisu šala. U ekstremnim slučajevima, „anafilaktička reakcija” izazvana alergenom na hranu ili namirnicu može biti čak i opasna po život. Ali što je alergija na hranu, što je uzrokuje i na što moramo obratiti pozornost ako i sami patimo od alergije na hranu ili se brinemo za osobe koje pate od nje?

Svrbež i oticanje usana, usta i grla; osip, crvenilo i svrbež na koži, suzenje i crvenilo u očima; curenje iz nosa, kašalj, promuklost te sve do otežanog disanja; mučnina, nadutost, proljev, upala u želučano-crijevnom području; umor i vrtoglavica – sve to mogu biti simptomi alergije na namirnice ili hranu. A u najgorem slučaju, dodir s alergenima u prehrani vodi,

putem tahikardije, pada krvnog tlaka i nesvjestice, do po život opasnog anafilaktičkog šoka, koji iziskuje hitnu medicinsku pomoć.

Alergije na hranu temelje se na prekomjernom imunološkom odgovoru na zapravo bezopasne bjelancevine sadržane u hrani. Tijelo isprva proizvodi antitijela protiv navodno štetnih sastojaka hrane. Nakon ponovnog dodira dolazi do prekomjernog imunološkog odgovora: upalne tvari koje se pri tome oslobađaju u konačnici uzrokuju alergijsku reakciju.

Do danas nije sasvim jasno zašto ljudi pate od alergija na hranu. Genetska predispozicija vjerojatno ima relativno važnu ulogu. Moguće je, kaže široko rasprostranjena teorija, da čak i previše higijene može „potkopavati” imunološki sustav od djetinjstva nadalje te dovesti do prekomjernih reakcija na zapravo bezopasne alergene. Međutim, čimbenici iz okoliša (kao što su toksini iz okoliša), unos antibiotika ili oštećenja crijevne flore također mogu doprinijeti razvoju alergije na hranu. Alergije na hranu





moгу se pojaviti već u djetinjstvu, ali nastaju i u starijoj životnoj dobi. Sveukupno, međutim, „samo” oko 4 % ljudi pati od alergija na hranu.

Različite namirnice mogu uzrokovati alergijske reakcije. Najčešći su uzroci povrće (npr. celer, soja, rajčica), voće (npr. jabuke), orašasti plodovi (npr. kikiriki, orasi) i bademi, mlijeko i mliječni proizvodi, pileće bjelancevine (jaja), riba, rakovi i mekušci (dagnje), ali i meso i začini. Među najagresivnije alergije na hranu ubraja se alergija na orašaste plodove. Čak i najmanje količine mogu uzrokovati ozbiljne, a ako se ne liječe i po život opasne reakcije.

Dijagnozu alergije na hranu postavlja liječnik nakon razgovora i provedbe različitih testova.

Najučinkovitije „liječenje” alergije na hranu jest izbjegavanje konzumiranja hrane koja potiče alergijsku reakciju. S druge strane, specifične imunoterapije (kao što je hiposenzibilizacija) s odgovarajućim učincima nisu dostupne za većinu alergija na hranu.

Ako su ljudi već doživjeli teške alergijske reakcije (često, na primjer, u slučaju alergija na orašaste plodove), uvijek bi pri ruci morali imati komplet za hitne slučajeve. Komplet za hitne slučajeve za teške alergijske reakcije sadrži epinefrinski autoinjektor (epinefrinska/adrenalinska olovka), koji se može upotrebljavati za trenutnu primjenu injekcije epinefrina, kojom se spašava život. Istodobno se mora pokrenuti postupak pružanja hitne medicinske pomoći (hitna je pomoć dostupna putem telefonskog broja 144). Osobe koje su u pratnji ili skrbe za te osobe moraju raspolagati informacijama o pravilnom ponašanju te primiti obuku u pogledu potrebnih mjera.

ALERGIJA ILI NEPODNOŠLJIVOST?

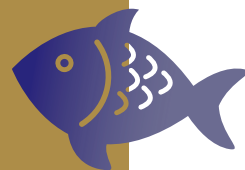
Za razliku od alergije na hranu, znatno češće nepodnošljivosti („netolerancije”) ne predstavljaju reakcije imunološkog sustava. U slučaju netolerancije na hranu, određene komponente hrane ne probavljaju se uopće ili se tek nedovoljno probavljaju. Netolerancije na fruktozu (voćni šećer), laktozu (mliječni šećer) i histamin vrlo su česte. Poseban je oblik celijakija, autoimuna bolest uzrokovana netolerancijom na gluten. Gluten je komponenta bjelancevina u pšenici, raži i ječmu.



OZNAČAVANJE ALERGENA

U Europskoj uniji (EU) mora se identificirati 14 najčešćih alergena (okidača alergija) za hranu u trgovini (na pakiranju odnosno i na otvorenim proizvodima) i hranu u ugostiteljstvu (na primjer, na jelovniku). Ako naziv proizvoda već sadrži dotični alergen (na primjer, „mlijeko”, „mliječni frappe”), posebno označavanje nije potrebno.

A	gluten
B	rakovi
C	jaja peradi
D	riba
E	kikiriki
F	soja
G	mlijeko sisavaca
H	orašasti plodovi
L	celer
M	gorušica
N	sjemenke sezama
O	sumporov oksid i sulfiti
P	lupine
R	mekušci



*Tipično
austrijski*



AUSTRIJSKA LJUBAV PREMA TITULAMA

1
dio

Bečki odrezak, narodne nošnje i sl.? Što je tipično za Austriju i njezine stanovnike, Austrijanke i Austrijance? Što stranci primjećuju i što bismo trebali znati kada se susrećemo s autohtonim stanovništvom Alpske Republike?

1. dio: Austrijanci i njihove titule.

Austrijanci vole svoje titule – barem oni koji imaju jednu (ili više njih). Postoje magistri, doktori, diplomirani i obični inženjeri, trgovinski vijećnici, dvorski vijećnici i profesori, viši studijski vijećnici, (visoko)školski vijećnici, (viši) medicinski vijećnici, gospodarski vijećnici i vladini vijećnici. Postoje vijećnici za planinarstvo, šumarstvo i građevinarstvo te doajeni glumišta. Postoje recenzenti, viši revizori, kontrolori, specijalizirani inspektori i brojne

druge titule. A sve te titule, dakako, imaju i svoje ženske inačice: doktorice, diplomirane inženjerke, gospodarske vijećnice, dvorske vijećnice itd. Tu su i sve razine državne službe i sigurnosnih ustanova, kao što je policija, u austrijskoj saveznoj vojsci i u različitim spasilačkim organizacijama, poput hitne službe i vatrogasne postrojbe. A to ni blizu nije sve. Stotine naziva čine Austriju pravim rudnikom zlata za titule.





Sve te titule imaju različite pozadine: one su – okvirno navedeno – akademski stupnjevi koji dokumentiraju završenu razinu obrazovanja; službeni nazivi, činovi i oznake upotrebe koji označavaju određene funkcije, položaje i činove u javnoj službi; ili takozvani stručni nazivi, koje država dodjeljuje zaslužnima za dugogodišnji i profesionalan rad; ali i nazivi koji se dodjeljuju u organizacijama, korporacijama ili udrugama.



AUSTRIJANCIMA I NJIHOVOJ ZALUĐENOSTI TITULAMA ČESTO SE (NAJMANJE) PODSMJEHUJE IZVANA, A PONEKAD IH SE ČAK GRDI ILI ISMIJAVA.

U svakom slučaju, brojne Austrijanke i Austrijanci i dalje pridaju posebnu važnost oslovljavanju ne samo imenom, već i titulom – čak i pri svakodnevnim susretima i situacijama. Dakle, i dalje nije suviše neuobičajeno (osobito među starijim osobama, koje komuniciraju nešto službenije) da se čak i susjedi obraćaju jedni drugima s „gospodine doktore“, „gospodine diplomirani inženjeru“ ili „gospodine dvorski vijećniče“. Nekima od tih ljudi bilo bi prezirno ili omalovažavajuće da se titula „izostavi“ iz pozdrava. A često čak i oni kojima nimalo nije stalo do toga teško mogu pobjeći od austrijskog „titulitisa“. Na primjer, u liječničkim ordinacijama i u državnim ustanovama gotovo se uvijek proziva uz navođenje akademskog stupnja ili drugih titula. A kada se ljude međusobno predstavlja, u pravilu se uvijek navodi i titula.

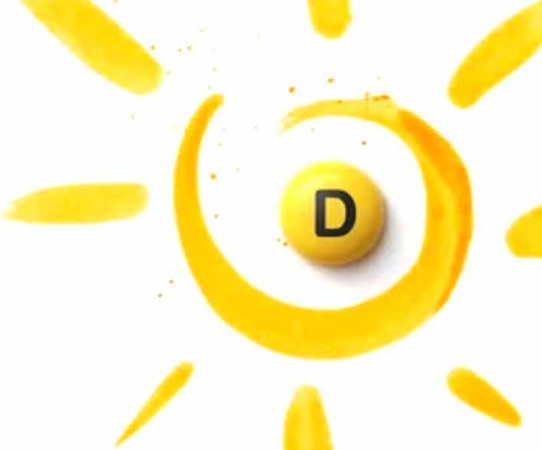


Titule prate svoje nositelje od pločice na vratima do nadgrobnog spomenika. U pogledu toga postoje i pokoje bizarnosti: donedavno je bilo sasvim uobičajeno da se ženama bez ikakve titule, no čiji muževi imaju titule, u javnosti obraća titulom njihovih muževa, no u obrnutom je to smjeru bilo nešto rjeđe. A na natpisima nadgrobnih spomenika na grobljima, osobito u gradovima, susrećemo se sa suprugama general bojnika, suprugama dvorskih vijećnika, suprugama medicinskih vijećnika itd.

I još jedna stvar: titule su svojim nositeljima služile i kao „ključ koji otvara brojna vrata“. Iako to nije sasvim legitimno, ipak je u skladu s iskustvom mnogih: život je znatno lakši uz nešto više ili manju impozantnu titulu.

Razlozi za ovu pomamu za titulama bili su predmetom brojnih rasprava. Međutim, korijeni vjerojatno sežu u povijest, sve do Habsburške Monarhije. Austrijancima i njihovoj zaludenosti titulama često se (najmanje) podsmjehuje izvana, a ponekad ih se čak grdi ili ismijava. Međutim, pri pogledu izvana većina ljudi također preporučuje jednu stvar: oprez, jer su titule u Austriji iznimno važna tema.”



D

Brze informacije: VITAMIN D

Posebno je važan zimi: vitamin D, „vitamin sunca”. Pročitajte kratki sažetak o tome za što je potreban tijelu, do čega može doći u slučaju nedostatka vitamina D i odakle vitamin D uopće dobivamo.

ZAŠTO JE TIJELU POTREBAN VITAMIN D?

Vitamin D predstavlja nezaobilazan doprinos izgradnji i metabolizmu kostiju. Vitamin D posebno podupire apsorpciju kalcija i fosfata iz crijeva te njihovo dospijevanje u kosti. Vitamin D tako pridonosi čvrstoći i zdravlju kostiju. To je dokazano. Osim toga, vitamin D uključen je u druge metaboličke procese, kao što su proizvodnja bjelancevina i kontrola gena.

Također, istraživane su i druge funkcije vitamina D: na primjer, jačanje imunološkog sustava, jačanje mišića, zaštitni učinak na živčane stanice, pozitivni učinci na krvožilni sustav, preventivni učinak protiv raznih bolesti te sve do raka, kao i pozitivan utjecaj na psihi. Međutim, za to trenutačno nema dovoljno znanstvenih dokaza.

KOJE SU MOGUĆE POSLJEDICE NEDOSTATKA VITAMINA D?

Kronični nedostatak vitamina može imati negativne posljedice po zdravlje kostiju. Može doći do demineralizacije i omekšavanja kostiju. U dojenčadi i djece taj nedostatak može dovesti do rahitisa. U odraslih se mogu javiti deformacije potpornih kostiju, bolovi u kostima, mišićna slabost i nedostatak snage. Osobito u starijoj životnoj dobi postoji opasnost od obolijevanja od osteoporoze. Osteoporoza dovodi do smanjenja koštane mase, pogoršanja kvalitete koštanog tkiva, a time i do slabije otpornosti kosti na prijelome, što značajno povećava rizik prijeloma kostiju.

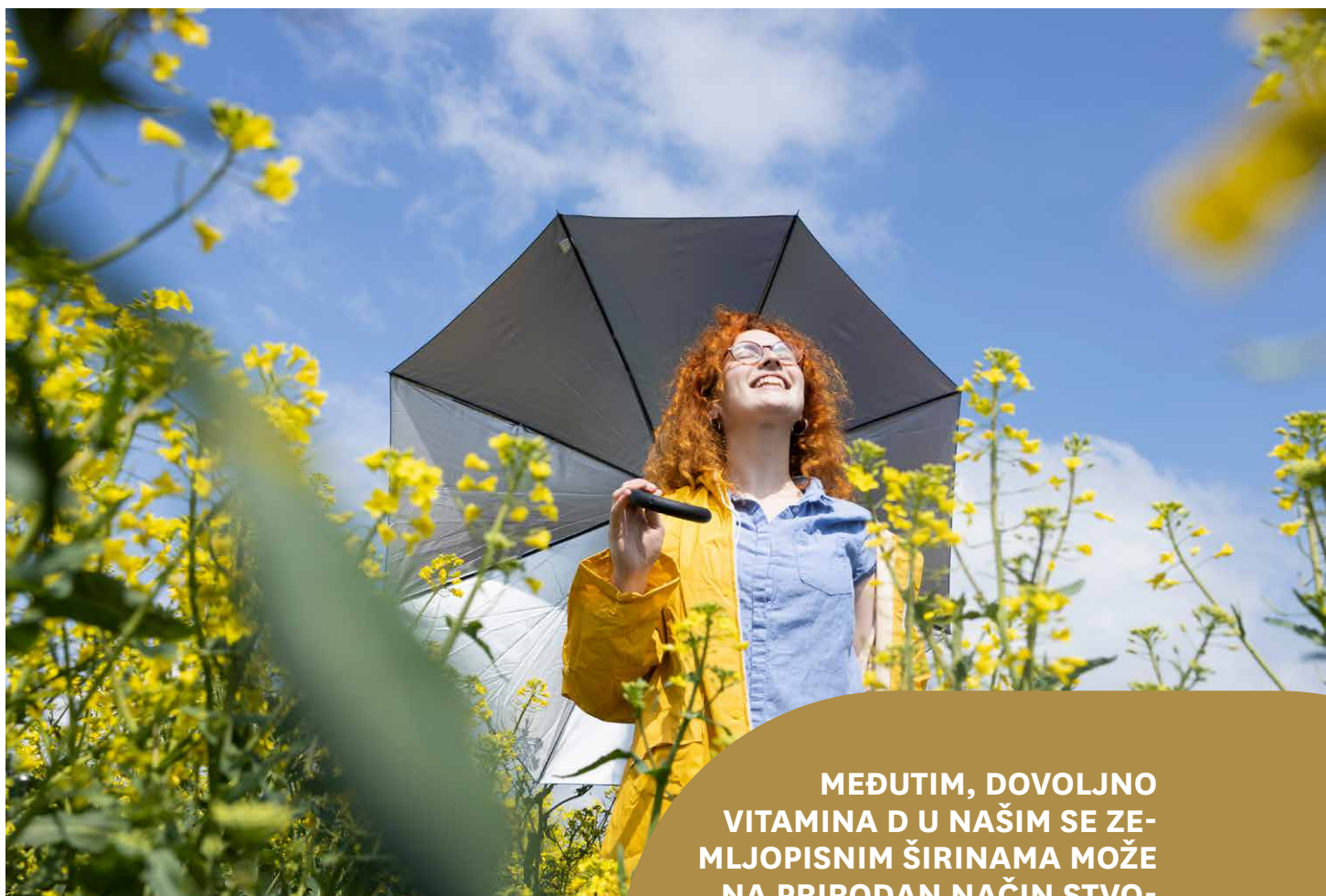
ODAKLE TIJELO DOBIVA VITAMIN D KOJI MU JE POTREBAN?

Ako uopće, samo se jedan mali dio (oko 10 – 20 %) potrebnog vitamina D može unijeti u tijelo putem hrane. Relevantne količine ovog vitamina prisutne



su samo u nekoliko namirnica, kao što su masna morska riba, određene iznutrice i jestive gljive te jaja. Najveći postotak ovoga važnog vitamina nastaje u koži, ovisno o UV-B omjerima sunčeve svjetlosti. Budući da upravo taj UV-B udio sunčeve svjetlosti ne prodire kroz staklo, potrebno je boraviti na otvorenom i izložiti što veće područje kože (lice, ruke itd.) sunčevu svjetlu. Međutim, dovoljno vitamina D u našim se zemljopisnim širinama može na prirodan način stvoriti samo tijekom svjetlijih i toplijih godišnjih doba, tj. otprilike u razdoblju od ožujka do listopada. S druge strane, zimi postoji opasnost od nedostatka vitamina D. Osobe koje rijetko borave





na otvorenom jer su nepokretne, kronično bolesne ili im je potrebna skrb posebno su izložene riziku nedostatka vitamina D.

KOJE MOGUĆNOSTI POSTOJE KAKO BI SE OSIGURALA ODGOVARAJUĆA OPSKRBA VITAMINOM D?

Čak i tijekom hladnijeg doba godine potrebno je, ako je moguće, izlagati neprekriveno lice, šake i ruke suncu nekoliko puta tjedno (najmanje dvaput ili triput). U slučaju duljeg izlaganja suncu, obvezno je potrebno nanijeti kremu za sunčanje! Nadalje, moguće je nadoknaditi vitamin D u slučaju da se dijagnosticira njegov nedostatak. Najbolji način za to jest potražiti ljekarnički ili liječnički savjet. Status vitamina D može se odrediti u brojnim ljekarnama ili u liječničkim ordinacijama nakon malog uboda u vrh prsta.

Oprez: vitamin D ni u kojem se slučaju ne smije dodatno uzimati u nekontroliranim količinama, bez dijagnosticirane potrebe i bez stručnog savjeta. Iako je prevelika količina vitamina D rijetka i malo vjerojatna, povećana razina kalcija u krvi može dovesti do povećanog izlučivanja mokraćne, mučnine, povraćanja i, naposljetku, bubrežnih kamenaca, a u ekstremnim slučajevima čak i zatajenja bubrega i smrti.

MEĐUTIM, DOVOLJNO VITAMINA D U NAŠIM SE ZEMLJOPISNIM ŠIRINAMA MOŽE NA PRIRODAN NAČIN STVORITI SAMO TIJEKOM SVJETLIJH I TOPLIJH GODIŠNJIH DOBA, TJ. OTPRILIKE U RAZDOBLJU OD OŽUJKA DO LISTOPADA. S DRUGE STRANE, ZIMI POSTOJI OPASNOST OD NEDOSTATKA VITAMINA D.



Portret hrane:

Kava



Hrana, stimulans, lijek? Ili čak droga? Koja je uloga kave za naše tijelo i moramo li se brinuti za svoje zdravlje ako se ujutro počastimo jednom ili dvjema šalicama crnog zlata?



Za brojne je – uključujući starije – ljude dnevna šalica kave, recimo, ujutro za doručak, omiljen i nezaobilazan ritual. Postoje brojna istraživanja o zdravstvenim učincima konzumacije kave. Iz njih je gotovo nemoguće izvesti općenite preporuke. Individualni zahtjevi ljudi previše su različiti, na primjer, u smislu dobi, tjelesnog zdravlja ili mogućih bolesti. Međutim, postoji relativna suglasnost u vezi s time da je konzumacija malih količina kave (jedne ili dviju šalica dnevno) općenito bezopasna za zdrave odrasle osobe.

KOFEIN

Upravo je kofein, koji se nalazi u napitku od prženih i mljevenih zrna kave, zaslužan za to da se takva pitanja uopće pojave. Kofein je glavni aktivni sastojak kave, naravno, ako nije uklonjen iz nje („kava bez kofeina”). Kada je riječ o kemijskom sastavu, kofein se ubraja među alkaloide. Također, kofein se smatra stimulansom. To znači da kofein ima stimulirajući učinak na tijelo. Naposljetku, to je ono što većina ljudi i povezuje s konzumacijom kave. Međutim, kava sadrži i antioksidanse koji mogu zaštititi tijelo od takozvanih „slobodnih radikala”, metaboličkih proizvoda koji oštećuju stanice.

POZITIVNI ASPEKTI

Kao pozitivna svojstva kave navode se i sljede-

ći učinci: kaže se da umjerena konzumacija kave pozitivno utječe na organe, na primjer, pluća i jetra. Redovita, umjerena konzumacija kave tijekom desetljeća, tvrde istraživanja, mogla bi smanjiti rizik kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2, nekih vrsta raka i Parkinsonove bolesti.

Postoje čak i istraživanja koja tvrde da ljudi koji redovito konzumiraju kavu imaju manju vjerojatnost od razvoja demencije. No druga istraživanja ukazuju na to da bi konzumacija velikih količina kave mogla ubrzati pogoršavanje kognitivnih sposobnosti u slučaju obolijevanja od demencije.

NEGATIVNI ASPEKTI

Moguće negativne nuspojave konzumacije (prevelike količine) kave uključuju poremećaje kvalitete sna i poremećaja spavanja, (međutim, samo kratkoročno) povišen krvni tlak, želučano-crijevne tegobe poput žgaravice te nervoza. Smanjena apsorpcija kalcija, koja je uzrokovana kofeinom, također može povećati rizik nastanka osteoporoze. Međutim, postoje i istraživanja koja tvrde suprotno.

Naš zaključak: kava nije ni čudotvorni lijek ni opasni uzročnik bolesti, pod uvjetom da se pije u „razumnim”, umjerenim količinama. Međutim, osobe koje pate od osteoporoze morale bi izbjegavati





kavu koja sadrži kofein. Osobe s povišenom razinom kolesterola ili problemima u želučano-crijevnom području također trebaju postupati oprezno. U svakom slučaju, manje je više. No, osim toga, ništa ne stoji na putu ispijanju jedne ili dviju šalica kave.

TOČNO ILI NETOČNO?

Image by freepik

Tvrdnja da kava prekomjerno isušuje tijelo, odnosno dehidrira ga, sada je znanstveno opovrgnuta. Razlika između konzumacije vode i kave pri tome je zanemariva. Funkcija bubrega samo se kratkoročno povećava, što nije od gotovo nikakva značaja. Ipak, zbog svojih brojnih drugih učinaka, kava se ne preporučuje kao sredstvo za utaživanje žeđi, već je, na primjer, voda svakako prikladnija za to.

Austrijski specijaliteti od kave

U nastavku je navedeno nekoliko načina pripreme kave koji su tipični za kulturu ispijanja kave u Austriji i Beču.

„**Melange**”: pola kava, pola mlijeko

„**Wiener Melange**”: pola kava, pola mlijeko, punjenje od mliječne pjene

„**Verlängerter**”: mali espresso, produžen jednakom količinom vruće vode

„**Kleiner Schwarzer**”: jednostruki espresso u maloj šalici

„**Großer Schwarzer**”: dvostruki espresso u velikoj šalici

„**Kleiner Brauner**”: jednostruki espresso s mlijekom ili vrhnjem (šlagom) u maloj šalici

„**Großer Brauner**”: dvostruki espresso s mlijekom ili vrhnjem u velikoj šalici

(www.austria.info)

Recept



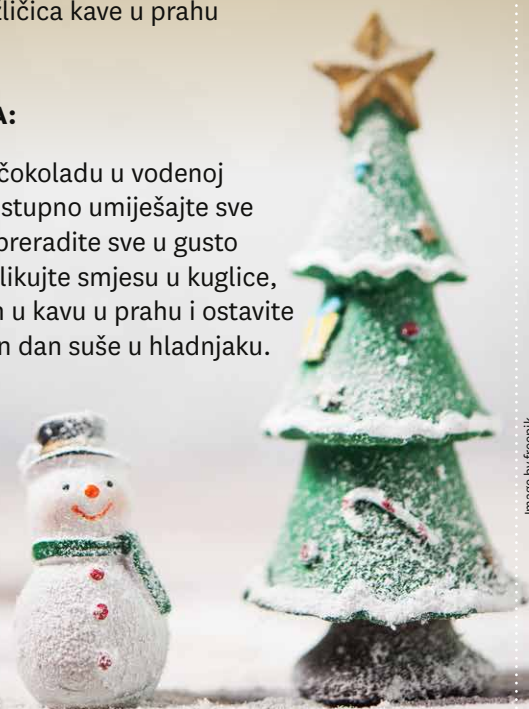
Kuglice od kave

SASTOJCI

- 1 pločica tamne čokolade
- 70 g šećera u prahu, austrijski šećer u prahu
- 50 g mljevenih lješnjaka
- 10 g maslaca
- 1 jušna žlica vrhnja
- 1 čajna žličica kave u prahu

PRIPREMA:

Rastopite čokoladu u vodenoj kupelji, postupno umiješajte sve sastojke i preradite sve u gusto tijesto. Oblikujte smjesu u kuglice, uvaljajte ih u kavu u prahu i ostavite da se jedan dan suše u hladnjaku.



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

Steiermark