

# DAHEIM BETREUT



*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



**STIERMARK**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**WIEN**  
Mag. Harald Janisch

## Award: Signal der Wertschätzung

Bereits zum dritten Mal wird am 23. April 2026, einem Donnerstag, der DAHEIM BETREUT AWARD verliehen. Im festlichen Rahmen werden bei dieser Veranstaltung erneut je zwei selbstständige Personenbetreuerinnen bzw. Personenbetreuer pro österreichischem Bundesland ausgezeichnet und damit der Einsatz und die Leistung Tausender in Österreich selbstständig tätiger Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer gewürdigt – Österreicherinnen und Österreicher, ganz überwiegend jedoch Menschen aus unseren unmittelbaren und mittelbaren südosteuropäischen Nachbarländern. Österreich braucht diese Menschen. Sie ermöglichen mit ihrem Einsatz und ihrer Tätigkeit vielen Tausend auf Betreuung angewiesenen Österreicherinnen und Österreichern, ihren Lebensabend daheim betreut in den eigenen vier Wänden, in ihrer vertrauten Umgebung, zu verbringen. Und entlasten damit auch deren Angehörige. Dass diese Tätigkeit und damit das Wirken der selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer von den Betreuten und ihren Angehörigen geschätzt wird, zeigen unter anderem die vielen Hundert Nominierungen für den DAHEIM BETREUT AWARD. Daher der Appell an Betreute und ihre Angehörigen: Nützen Sie die Gelegenheit, „Ihre“ Betreuungspersonen jetzt noch rasch zu nominieren. Mehr dazu im Blattinneren.



**Harald G. Janisch**  
Fachgruppenobmann



**KommR Irene Mitterbacher**  
Fachverbandsobfrau

## Herausfordernde Prognose

Die Zahl jener Österreicherinnen und Österreicher, die auf Betreuung angewiesen sind, wird in den kommenden Jahren und Jahrzehnten weiter steigen, und zwar deutlich, um nicht zu sagen dramatisch. Steigen wird auch ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung. Ganz nüchtern betrachtet bedeutet das: Immer weniger Menschen im Erwerbsalter müssen für die Betreuung von immer mehr betagten und hochbetagten Menschen aufkommen, finanziell und logistisch. Die Prognosen, so vorsichtig sie auch zu bewerten sind, sprechen eine klare Sprache. Leben heute in Österreich knapp 560.000 Betagte und Hochbetagte (Menschen ab 80), so geht ein mittleres Szenario der zukünftigen Bevölkerungsentwicklung Österreichs (Statistik Austria) davon aus, dass es 2030 bereits knapp 624.000, 2040 fast 825.000 und 2050 um die 1,13 Millionen Menschen sein werden – klarerweise mit entsprechendem Betreuungsbedarf. Gleichzeitig wachsen die Bevölkerungsgruppen im erwerbstätigen Alter kaum oder schrumpfen sogar. Eine enorme gesellschaftliche Herausforderung, der wir uns gemeinsam zu stellen haben. Eine Gemeinsamkeit, wie sie heute in Tausenden österreichischen Haushalten, in denen selbstständige Personenbetreuer:innen, von Agenturen vermittelt, betagten Menschen ein Leben in vertrauter Umgebung ermöglichen, ganz selbstverständlich bereits gelebt wird.

*Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches und glückliches Jahr 2026!*



# JETZT NOCH RASCH FÜR DEN DAHEIM BETREUT AWARD 2026 NOMINIEREN:

*bis Sonntag, 11. Jänner 2026*

Bereits zum dritten Mal wird 2026 auf Initiative des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung der WKO der DAHEIM BETREUT AWARD vergeben: als Würdigung für das Wirken und den Einsatz selbstständiger Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer in Österreich.

Setzen Sie ein Zeichen der Anerkennung und der Dankbarkeit: Nominieren Sie jetzt Ihre Favoritinnen und Favoriten, „Ihre“ persönlichen Betreuerinnen und Betreuer, Menschen, die für Sie und Ihre Angehörigen da sind. Nominierungen sind noch bis 11. Jänner 2026 möglich.

Aus den Nominierten ermittelt eine prominent besetzte Fachjury zwei Personenbetreuerinnen bzw. Personenbetreuer pro Bundesland. Diese Gewinner:innen werden am 23. April 2026 im Rahmen eines feierlichen Festaktes mit dem DAHEIM BETREUT AWARD ausgezeichnet. Zusätzlich dürfen sie sich über namhafte Geldpreise freuen.

Als Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich kümmern wir uns nicht nur um die Interessen der selbstständigen Betreuer:innen, sondern haben uns auch vorgenommen, die enorme Bedeutung dieser Arbeit für unsere Gesellschaft ins Rampenlicht zu rücken. Denn Betreuung ist ein Thema, das uns alle angeht! Deshalb haben wir den DAHEIM BETREUT AWARD ins Leben gerufen: als Gelegenheit, Danke zu sagen und eine breite Öffentlichkeit darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig die Arbeit der selbstständigen Betreuer:innen für unser Land und unsere Gesellschaft ist.

## ❓ WER KANN NOMINIERT WERDEN?

Alle selbstständigen Personenbetreuer:innen, **ausgenommen Preisträger:innen aus den Jahren 2024 und 2025.**

## ❓ WER KANN NOMINIEREN?

Nominieren können alle! **Ausgenommen sind Selbstnominierungen.**

## ❓ WAS MUSS EINE NOMINIERUNG BEINHALTEN?

- Ihren Namen
- Name der nominierten Person
- Geburtsdatum der nominierten Person (idealerweise: Sozialversicherungsnummer)
- Kontaktmöglichkeiten
  - Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer
  - E-Mail-Adresse und Telefonnummer der nominierten Person
- Begründung, warum genau die von Ihnen nominierte Person den DAHEIM BETREUT AWARD gewinnen sollte

## ❓ WIE KÖNNEN NOMINIERUNGEN EINGEREICHT WERDEN?

- **online** unter [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)
- per **E-Mail** an [pb-award@wko.at](mailto:pb-award@wko.at)
- **postalisch** an: 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:** Sonntag, 11. Jänner 2026  
**VERLEIHUNG DES DAHEIM BETREUT AWARD:** 23. April 2026

# FÜNF GEDANKEN ZUM ERINNERN IM ALTER

1

Mit zunehmendem Alter fällt es vielen Menschen schwerer, sich neue Informationen zu merken. Während das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, drängt sich das Langzeitgedächtnis in den Vordergrund. Das kann dazu führen, dass längst vergessene (oder auch verdrängte) Erlebnisse wieder mit einer Klarheit auftauchen, als wären sie erst gestern geschehen. So kann auch der Eindruck entstehen, Menschen würden in der Vergangenheit leben.



2

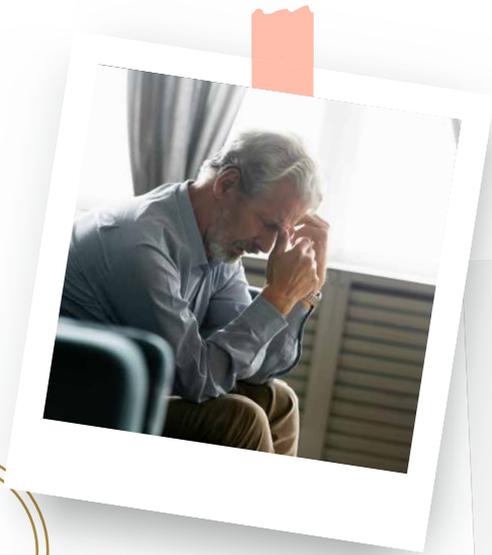
Sich in fortgeschrittenem Alter an die eigene Vergangenheit zu erinnern und Episoden und Ereignisse aus seiner Lebensgeschichte zu vergegenwärtigen, kann dabei helfen, sich seiner persönlichen Identität zu versichern und diese damit zu stärken. Speziell positive Erinnerungen können Sicherheit und Selbstwert vermitteln, auch wenn das Kurzzeitgedächtnis nachlässt. „Schöne“ Erinnerungen können positive Gefühle erzeugen und damit Lebensmut und Zuversicht fördern.



3

Sich an frühere Situationen in seinem Leben zu erinnern, kann bei der Bewertung und Bewältigung von neuen, oft herausfordernden Situationen sowie Veränderungen im Alter helfen, da die eigene Erfahrung als Orientierung dient. Umgekehrt können mangelnde mentale Flexibilität und ein starres Festhalten an alten Gewohnheiten und Erfahrungen als Anzeichen von Überforderung durch Veränderungen angesehen werden.





4

Im fortgeschrittenen Alter kehren die Erinnerungen an frühere Lebensphasen wie Kindheit und Jugend oft mit großer Eindringlichkeit zurück. Auch schmerzhaft, unverarbeitete Erlebnisse können dabei wieder hochkommen, ausgelöst etwa durch aktuelle Ereignisse wie den Tod nahestehender Menschen. Diese Erinnerungen können dabei als besonders intensiv, emotional und auch schmerzlich empfunden werden.



5

Auch wenn sich die Episoden und Geschichten bisweilen wiederholen: Älteren Menschen zuzuhören und mit ihnen ins Gespräch zu kommen, kann für beide Seiten wohltuende Effekte haben. Erinnerungen zu teilen, verbindet Menschen, schafft Gefühle von Zusammengehörigkeit und Geborgenheit, fördert menschliche Nähe, stärkt Beziehungen und erfüllt damit insgesamt eine wichtige psychohygienische Funktion. So öffnet der gemeinsame Blick in die Vergangenheit auch Türen ins Heute und Morgen.

„Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus welchem wir nicht vertrieben werden können.“

JEAN PAUL

„Die wertvollsten Filme laufen im Kino der eigenen Erinnerungen.“

MANFRED POISEL

„Woran wir uns erinnern, das haben wir noch nicht verloren.“

CARL PETER FRÖHLING

„Die Erinnerung steht immer dem Herzen zu Diensten.“

ANTOINE DE RIVAROL

„Gemeinsame Erinnerungen sind manchmal die besten Friedensstifter.“

MARCEL PROUST

„Ja, es ist kein Unglück, das Glück verloren zu haben, das erst ist ein Unglück, sich seiner nicht mehr zu erinnern.“

HEINRICH VON KLEIST





# GESUND DURCH DEN WINTER

Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Hals- und Gliederschmerzen, Durchfall, Fieber & Co. – in der kalten Jahreszeit scheinen die Barrieren unseres Körpers schwächer zu werden. Damit öffnen sich die Schleusen für alle möglichen Krankheitserreger. Das „Angebot“ an Infektionen, das förmlich in der Luft liegt, ist breit gefächert: von Hals- und Blasenentzündungen über Bronchitis, grippale Infekte und die „echte“ Grippe bis hin zu Infektionen mit dem Humanen Respiratorischen Synzytial-Virus (RSV), dem Coronavirus oder (Noro-)Viren, die den Magen-Darm-Trakt angreifen. Mit ein paar Verhaltensweisen können Sie das Risiko zu erkranken für sich selbst und Ihre Umgebung reduzieren. Hier die besten Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und Krankheitserreger von sich fernhalten.

## SO STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM UND IHRE ABWEHRKRÄFTE:

- Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, um Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen, die Ihr Immunsystem unterstützen.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, Tee oder verdünnte Säfte, um Ihre Schleimhäute feucht zu halten und die natürliche Barrierefunktion des Körpers zu stärken.
- Regelmäßige Bewegung an der frische Luft wie Spaziergehen oder moderate Ausdauersportarten stärken das Immunsystem und fördern die Durchblutung.
- Achten Sie auf genügend Schlaf und Entspannung, da Stress die Leistungsfähigkeit des Immunsystems einschränken kann.

## SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR KRANKHEITSERREGERN:

- Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände, um die Übertragung von Viren und Bakterien zu verhindern. Krankheitserreger gelangen leicht über Schleimhäute in den Körper; fassen Sie sich daher möglichst wenig ins Gesicht. Nutzen Sie bei Gelegenheit Handdesinfektionsmittel, besonders wenn das Händewaschen nicht möglich ist. Niesen oder husten Sie nicht in Ihre Hände, sondern in die Ellenbeuge, um die Verbreitung von Keimen einzudämmen.
- Sorgen Sie für ausreichend Frischluft in den Räumen und halten Sie die Luftfeuchtigkeit entsprechend hoch (40 bis 60 Prozent), um das Austrocknen der Schleimhäute zu verhindern. Überheizen Sie Ihre Wohnräume nicht.
- Ziehen Sie sich gut an, wenn Sie bei Kälte rausgehen, und schützen Sie sich mit Mütze, Schal und Handschuhen, um sich nicht zu erkälten.
- Für manche dieser möglichen Erkrankungen wie zum Beispiel Grippe, RSV oder Covid gibt es Impfungen, die eine Erkrankung verhindern oder einem schweren Krankheitsverlauf vorbeugen.





# ALLES WALZER!

Zwei Worte, die Österreich zum Kreisen bringen: Alles Walzer!

*Typisch österreichisch*

Alles Walzer! Ein „Befehl“, der die österreichische Hautevolee einmal im Jahr für eine Nacht lang in Bewegung setzt. So lautet nämlich das Kommando, mit dem der Zeremonienmeister am legendären Wiener Opernball, dem traditionellen Höhepunkt der österreichischen Ballsaison, die Tanzfläche der Wiener Staatsoper für das breite Publikum freigibt. Wo eben noch Debütantinnen und Debütanten in Reih und Glied eingezogen sind und die kunstvoll choreografierte Polonaise zum Besten gegeben haben, setzt mit einem Schlag ein Wogen und Wirbeln ein, das seinesgleichen sucht. Hunderte Paare stürmen das Parkett, um im Dreivierteltakt tumultartig über die Tanzfläche zu wirbeln. Ein wogender Anblick, der zahllose Zusehende in den Logen, aber auch zu Hause vor den Bildschirmen in Verückung versetzt oder mit Nostalgie erfüllt. Die Österreicherinnen und Österreicher haben den Ball nicht erfunden. Allerdings kann seine Einwanderung in das österreichische Festlichkeits- und Gefühlsuniversum als Beispiel einer rundum gelungenen Integration angesehen werden.

Die Wurzeln des Balls reichen weit in die europäische Geschichte zurück. Ursprünglich entwickelten sich diese Tanzfeste aus höfischen Ritualen des 17. und 18. Jahrhunderts. Am französischen Hof Ludwigs XIV., des „Sonnenkönigs“, waren Bälle Ausdruck von Macht und Status. In prunkvollen Roben und

Perücken zeigten die Adligen ihren Reichtum und ihre gesellschaftliche Position. Die Bälle waren ein wichtiger Teil des höfischen Lebens. Aus dem Französischen stammt auch das Wort für die Tanzveranstaltung, das übrigens mit dem gleichlautenden Wort für das bekannte Spielgerät (Fußball, Handball, Basketball etc.) nicht verwandt ist. Für den festlichen „Ball“ wurde das französische Wort „bal“ entlehnt, das wiederum aus dem altfranzösischen „baler“ (deutsch: tanzen) entstanden ist.

## SO KAM DER BALL NACH ÖSTERREICH

Durch die engen dynastischen und kulturellen Verbindungen zum französischen Hof gelangte die Ballkultur auch nach Wien, das Zentrum der Habsburger Monarchie. Unter Kaiserin Maria Theresia und ihrem Sohn Kaiser Joseph II. erlebte die Wiener Ballkultur im 18. Jahrhundert einen ersten Höhepunkt. Ein besonderer Meilenstein war die Öffnung der Bälle für bürgerliche Schichten. Kaiser Joseph II. sah darin eine Möglichkeit, die strengen gesellschaftlichen Schranken aufzuweichen und das Volk zu unterhalten. So wurden die Bälle, die zuvor exklusiv dem Adel vorbehalten waren, für eine breitere Öffentlichkeit zugänglich. Diese Demokratisierung war ein entscheidender Schritt, der die Ballkultur in Österreich von anderen europäischen Höfen unterschied.

Das 19. Jahrhundert, das Zeitalter des Wiener Kongresses (1814–1815) und des Biedermeier,





markierte den Höhepunkt der Ballkultur. Nach dem Ende der Napoleonischen Kriege versammelten sich die Staatsmänner Europas in Wien, um eine neue Ordnung Europas auszuhandeln. Da die Verhandlungen zäh und langwierig waren, wurde der Wiener Kongress sprichwörtlich zum „tanzenden Kongress“. Bälle dienten als Bühne für Gespräche und politische Inszenierungen. In dieser Zeit entstanden auch die Walzerkompositionen von Johann Strauss und Joseph Lanner, später auch ihrer Nachfolger, die den Walzer zum musikalischen Wahrzeichen der Wiener Bälle und zum Symbol für Leichtigkeit und Lebensfreude werden ließen.

### **BÄLLE FÜR ALLE FÄLLE**

Auch nach dem Ende der Habsburger Monarchie blieb die Balltradition in der österreichischen Veranstaltungskultur tief verankert, verbreitete sich über das Land und fand ihren Weg in alle nur erdenklichen Lebenslagen, Berufsgruppen und Anlassfälle. Heute gibt es in Österreich – etwas überspitzt formuliert – keinen Ball, den es nicht gibt. Berufsgruppen und deren Standesvertretungen wie etwa Ärzt:innen, Industrielle, Techniker:innen, Pharmazeut:innen, Offizier:innen, Unteroffizier:innen, Polizist:innen, Jäger:innen, Jurist:innen und Co., aber auch Städte, Gemeinden, Pfarren, Vereine, Bundesländervereinigungen (Steirer, Kärntner etc.) usw. veranstalten Bälle, es gibt themenbezogene Ballveranstaltungen, Faschingsbälle, Wohltätigkeitsbälle und so weiter und so fort. Ein typisch österreichisches Ballphänomen ist auch der Maturaball (Matura = Abitur). Einzelne Klassen oder ganze Schulen veranstalten ihre festlichen Maturabälle im letzten Jahr vor der Reifeprüfung, ein Großereignis für Schüler:innen, Eltern und Angehörige – und mittlerweile auch ein bedeutender Wirtschaftszweig. Trotz der immer großzügigeren Ballsaison sind die Ballkalender in der Hauptsaison (November bis Februar) prall gefüllt und an manchen Tagen können Tanz- und Unterhaltungswütige in den Städten zwischen zahlreichen Bällen wählen.

**Ballexport:** Die Bezeichnung „Wiener Ball“ ist weltweit ein Begriff. Sie steht für Eleganz, Tradition und den Wiener Walzer. Wiener Bälle werden in Metropolen wie New York oder Tokio veranstaltet und tragen die österreichische Ballkultur in die Welt. Das hat dazu beigetragen, den Ball als österreichisches Markenzeichen zu etablieren.

**Wiener Opernball:** Der 68. Wiener Opernball geht am 12. Februar 2026 in der Wiener Staatsoper über die Bühne. 5150 Gäste aus aller Welt, darunter zahlreiche Stars und Prominente, feiern eine



rauschende Ballnacht. „Einfache“ Karten (ohne Loge bzw. Tisch) kosteten 410 Euro und wurden im Zuge einer Verlosung vergeben. Logen kosteten bis zu 25.000 Euro. Der Dresscode für den Wiener Opernball schreibt für Herren einen Frack mit weißer Fliege (Mascherl) und für Damen ein großes, bodenlanges Abendkleid vor. Bei Herren ist auch eine Galauniform akzeptabel. Über TV können auch Otto und Otilie Normalverbraucher:innen live beim Opernball dabei sein.

**Bauernbundball:** Der „Steirische Bauernbundball“ im Messe Congress Graz (Stadthalle) gilt als größte Ballveranstaltung Europas. Rund 16.000 Menschen, zumeist in Tracht, vergnügen sich hier. Am 13. Februar 2026 geht dieser Ball bereits zum 75. Mal über die Bühne.

**Mitternachtseinlage:** Eine Mitternachtseinlage ist ein Show-Act oder eine andere Darbietung, die bei Bällen, nicht zuletzt bei Maturabällen, traditionell um Mitternacht als Höhepunkt des Abends dargeboten wird, um die Gäste zu unterhalten und den Ablauf des Balls zu takten.

**Walzer:** Der Walzer ist zum einen ein Paartanz im Dreivierteltakt. Er wird in geschlossener Haltung nach einem festen Schrittmuster mit Drehungen getanzt. Zum anderen ist der Walzer ein Musikstück im Dreiviertel- oder Dreiachteltakt. Die Wiener Walzertradition ist weltberühmt und die beiden Worte „Wien“ und „Walzer“ sind in der Wendung „Wiener Walzer“ eine innige Verbindung eingegangen. Als Tanz war insbesondere der Linkswalzer ursprünglich in sogenannten „besseren Kreisen“ wegen Unzüchtigkeit (wegen der innigen Berührung der Paare) verpönt. Bekannte Wiener Walzer stammen zum Beispiel von Johann Strauss (Vater), Josef Lanner und Johann Strauss (Sohn). Letzterer komponierte etwa den weltberühmten Walzer „An der schönen blauen Donau“, zumeist kurz als „Donauwalzer“ bezeichnet.



# Linzen

## Bunt, rund & gesund



Linzen sind echte Alleskönner, versprechen uns die Ernährungsexpertinnen und -experten: bunt, rund, gesund, wohlschmeckend und kulinarisch vielseitig einsetzbar. Und seit ein paar Jahren sind die kleinen Wunderwuzzis auch wieder voll im Trend. Und noch ein Vorteil: Linzen haben immer Saison.

Wie so viele wohlschmeckenden Lebensmittel fristeten Linzen lange Zeit ein Dasein als sogenannte Arme-Leute-Nahrung. Nicht sehr gerne gesehen auf den Tellern der Wohlhabenden, Schönen und Reichen. Das hat sich mittlerweile komplett geändert. Auch in der gehobenen Gastronomie erscheinen vor allem Puy- und Belugalinsen heute ganz selbstverständlich auf den Tellern, und zwar in den unterschiedlichsten Rollen als kulinarische Haupt- oder Nebendarsteller. Und aus der vegetarischen Küche sind die kleinen, in getrocknetem Zustand verfügbaren Nährstoff- und Geschmacksträger sowieso nicht wegzudenken – ob in Salaten, Suppen, Eintöpfen, als Fülle für Lasagne, als Zutaten für Laibchen und Bällchen, in Pasten und Aufstrichen und, und, und.

### VIELFALT VON SORTEN UND FARBEN

So ist es auch kaum verwunderlich, dass Linsenfans heute auch in den Supermarktregalen in der Regel ein buntes Portfolio von Linsensorten zur Auswahl steht; Tellerlinsen: Sie werden in den heimischen Küchen besonders gerne verwendet und verkochen zu breiig-mehligiger Konsistenz, da ihre Schalen während des Kochvorgangs aufplatzen; Belugalinsen, die auch als Kaviarlinzen bezeichnet werden: Sie sind schwarz und zeichnen sich durch ihren besonders feinen Geschmack und ihre feste Konsistenz aus; rote und gelbe Linzen: Sie kommen geschält in den Handel und werden beim Kochen schnell gar; grüne Linzen bzw. Le-Puy-Linsen, eine französische Sorte mit nussigem Aroma und dünnen Schalen; schließlich die sogenannten Berglinsen: Sie sind streng genommen keine eigene Sorte. Unter

dem Sammelbegriff Berglinsen werden vielmehr Linzen zusammengefasst, die aus höher gelegenen bergigen Regionen stammen. Sie sind etwas kleiner, fester und aromatischer als Tellerlinsen und behalten beim Kochvorgang im Unterschied zu den aufplatzen- den Tellerlinsen ihre „Gestalt“. So viel zu Vielfalt und Buntheit.

### VIELE WERTVOLLE NÄHRSTOFFE

Was „können“ Linzen aus ernährungsphysiologischer Sicht – sprich: Welche Nährstoffe enthalten sie und was macht sie so gesund? Die gute Nachricht: Linzen enthalten sehr viele wertvolle Nährstoffe und sind auch bereit, sie an den Körper abzugeben – wenn man sie isst. So sind Linzen etwa eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein (Eiweiß) und eignen sich daher auch gut als Fleischersatz. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen und die Darmtätigkeit fördern. Sie liefern wichtige B-Vitamine, Vitamin A (als Provitamin, das im Körper umgewandelt wird), Folsäure und Vitamin E, die für das Nervensystem, das Immunsystem und die Zellgesundheit wichtig sind. Und sie sind reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink, die für Muskeln, Nerven und Knochen wichtig sind. Sie enthalten kaum (ungesunde) gesättigte Fettsäuren, regen den Darm an, machen nicht „dick“ und haben positive Effekte auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Linzen  
enthalten sehr  
viele wertvolle  
Nährstoffe.



## GESUND AUCH IM ALTER

Speziell auch zur Ernährung älterer Menschen können Linsen einen wichtigen Beitrag leisten. Sie sind im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten wie etwa Bohnen leicht verdaulich, kalorienarm, enthalten viele Nährstoffe und fördern Muskel-, Knochen- und Herzgesundheit. Noch ein Benefit: der hohe Eisengehalt.

## AUS MISCHKULTUR

Linsen werden im Frühjahr in Mischkultur mit Getreide als Stütze ausgesät und im Spätsommer mit dem Mährescher geerntet. Nach der Ernte werden sie gedroschen, gereinigt, sortiert und getrocknet. Optimalerweise dunkel und luftdicht gelagert, bleiben sie sehr lange (wenigstens ein Jahr, oft auch deutlich länger) haltbar, ohne Geschmack und Nährstoffe einzubüßen. Zum Verzehr werden Linsen in Wasser eingeweicht und gekocht – oder auch direkt gekocht. Einweichen verkürzt die Kochzeit.

## ROHE LINSEN: UNBEKÖMMLICH BIS GIFTIG

Speziell rohe rote Linsen enthalten unbekömmliche und giftige Inhaltsstoffe, sogenannte Lektine. Sie werden allerdings durch das Kochen unschädlich gemacht. Roh und ungekocht sollten Linsen und generell Hülsenfrüchte aber auf keinen Fall konsumiert werden.



**Hinweis:** Beim Einweichen und Kochen nimmt das Wasser auch Blähstoffe auf: das Wasser also am besten wegschütten.



**Linsen historisch:** Linsen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und wurden bereits vor rund 10.000 Jahren im Nahen Osten angebaut. Die Linse kam im Zuge der Jungsteinzeit mit der Sesshaftwerdung und dem Ackerbau vom Fruchtbaren Halbmond (Vorderasien) über den Mittelmeerraum, Kleinasien und die Balkanhalbinsel nach Europa. Sie gelangte über die Türkei und Griechenland nach Mitteleuropa, wo sie zu den ältesten Kulturpflanzen zählt und auch in alpinen Siedlungen der Bronzezeit vorkam. Als Grundnahrungsmittel waren Linsen auch im alten Ägypten und im römischen Imperium verbreitet.



**Achtung:** Menschen, die an Gicht oder erhöhten Harnsäurewerten leiden, sollten Linsen meiden oder nur in geringen Mengen verzehren, da Linsen Purine enthalten, die zu Harnsäure „verstoffwechselt“ werden.

Guten Appetit!

# Rezept



## Linsen mit Speck

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 200 g Speckwürfel
- 1 EL Öl
- 400 g Linsen (aus der Dose)
- 2 EL Mehl
- 200 ml Suppe (klar)
- 2 TL Essig
- Pfeffer
- Salz
- frische Petersilie

### ZUBEREITUNG:

Für die herzhaften Linsen mit Speck zuerst die geschälte Zwiebel klein schneiden und mit Speckwürfel in Öl anrösten.

Linsen in einem Küchensieb abtropfen lassen und etwas ausspülen. Danach die Linsen zu dem Zwiebel-Speck-Gemisch geben, mit Mehl stauben und mit der Suppe aufgießen, bis die Linsen komplett bedeckt sind. Ein wenig Essig einrühren und etwa 30 Minuten bzw. bei Linsen aus der Dose ca. 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen – dabei ab und zu umrühren.

Fertige Linsen nochmals nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einem Teller anrichten, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

# 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  
<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  
<http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung>



## OBERÖSTERREICH

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



## SALZBURG

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



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wksstmk.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  
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
<http://www.wkv.at/betreuung>



## WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1  
1020 Wien  
T +43 1 514 50 2302  
F 01 514 50 92302  
E personenberatung@wkw.at  
<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: translingua KERN Austria GmbH  
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotos: Adobe Stock & Pexels.com

