

AUSGABE 1 / 2023

# DAHEIM BETREUT



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

# A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KÄRNTEN**  
Irene Mitterbacher



**NIEDERÖSTERREICH**  
Robert Pozdena



**OBERÖSTERREICH**  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STEIERMARK**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
KommR Susanne Rauch-  
Zehetner



**WIEN**  
Mag. Harald Janisch



**Robert Pozdena**  
Szakcsoport elnök



**Andreas Herz**  
Szövetségi elnök

## Kedves Olvasók!

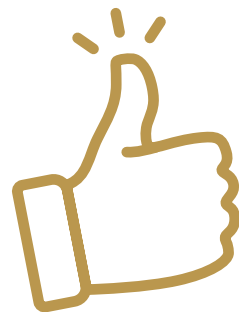
A személygondozásnak megfizethetőnek kellene és kell is maradnia – a gondozásra szorulóknak és családjaiknak, valamint a gondozók számára egyaránt, hiszen a reálértékben mérhető anyagi veszteséget minden érintett megérzi.

Rendszeres szóbeszéd tárgya, hogy a személyi gondozók önállósága csak látszat, és vannak, akik a munkaviszonyra való áttérést szorgalmazzák. Mi most azt szeretnénk körüljárni, hogy miért nincs értelme az átállásnak, és milyen előnyöket kínál az önfoglalkoztatás.

## Elismerés

Azokról az emberekről gondoskodni, akik már nem tudják egyedül megoldani a mindennapjaikat, nem akármilyen munka. A gondozásra szorulóknak éjjel-nappali ellátása nagyigényű, felelősségteljes és testileg-lelkileg egyaránt rendkívül megterhelő feladat. Gyorsan alkalmazkodni az emberekhez és a körülményekhez, átfogóan kommunikálni és együttműködni a gondozókkal és a családokkal, szükség esetén együttműködni az orvosokkal és az ápolószeméllyel, megszervezni a háztartás működését, elintézni a bevásárlást, figyelni az időpontokat és a határidőket, adott tevékenységeket átvenni és orvosi vagy ápolói irányítás mellett önállóan ellátni, mindezt megbízhatóan és aprólékosan dokumentálni, mindig figyelmesnek és empátikusnak lenni, és éjjel-nappal garantálni a gondozottak jóllétét: a beleérzőkészség és egy sor egyéb soft skill mellett ez a munka jó szervezőkészséget, valamint nagy fokú megbízhatóságot és felelősségérzetet is igényel. Mindenki, aki megfelel ezeknek a követelményeknek, megérdemli a megbecsülést és az elismerést.

# A függetlenség mindenkinek előny



A Covid-járvány idején a személygondozás stabil támasznak bizonyult: ez a rendkívüli helyzet Ausztriában sokak számára világossá tette, mennyire nélkülözhetetlen és rendszerszinten releváns a személyi gondozók munkája.

Újra meg újra felerősödnek azok a hangok, amelyek a személygondozás általános átalakítását szorgalmazzák önálló vállalkozói tevékenységből alkalmazotti munkaviszonnyá. Ez első pillantásra csábító lehet – de közelebről nézve már nem annyira. Az önfoglalkoztató gondozók túlnyomó többsége a szomszédos országokból vagy még egy országgal távolabbról érkezik. Mialatt a gondozók rotációs alapon dolgoznak Ausztriában, családtagjaik otthon maradnak, megszokott környezetükben.

Ausztriában magasabb a jövedelmi szint és jobbak a szociális juttatások, mint az anyaországokban. Ha egy önfoglalkoztató személyi gondozó Ausztriában szeretne dolgozni, akkor minden más önálló vállalkozóhoz hasonlóan neki is be kell jegyeztetnie az országban a vállalkozását, és adót kell fizetnie, de az osztrák társadalombiztosítási rendszerből is ugyanúgy részesül, mint a helyi szakemberek. Ebbe az egészségbiztosításon kívül a baleset- és nyugdíjbiztosítás is beletartozik. Ezek közül az utóbbi jellemzően jóval magasabb juttatásokat kínál a gondozók származási országához képest, és az osztrák rendszer a hozzátartozók biztosítását is lehetővé teszi.

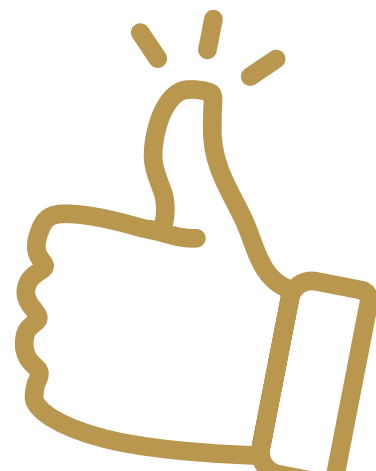
Az önálló vállalkozói tevékenység ezenfelül nagyobb rugalmasságot is kínál. Míg az alkalmazotti munkaviszony kötött munkaidőt ír elő, az önálló vállalkozó maga döntheti el, hogy hány órát szeretne dolgozni. Az osztrák törvényekben előírt szabadságolásokat – alkalmazottak esetében ez általában öt hét – az önálló vállalkozók esetében nem kell érvényesíteni. Az önfoglalkoztatók saját hatáskörben döntenek el, hogy mennyi szabadidőre van szükségük, illetve mennyit szeretnének, és a munkatársaikkal sem kell egyeztetniük, hogy ne egyszerre vegyék ki a szabadságukat.

Az önfoglalkoztató személyi gondozók maguk választhatják ki ügyfeleiket, vagy ügynökség segítségét

vehetik igénybe a kiközvetítéshez. Az ügynökségek egyfelől ügyfélkörrel, másfelől gondozói bázissal is rendelkeznek. Egy jó munkaerő-közvetítő ügynökség a gondozási kapcsolat teljes időtartama alatt szervezeti és szakmai támogatóként tekint magára, és tanácsadói és támogatói minőségben egyaránt a felek rendelkezésére áll. Sok közvetítőiroda szervezési és szerződéses ügyekben, illetve képzési és továbbképzési területen is segítséget nyújt a személyi gondozóknak. Az önálló vállalkozóként tevékenykedő gondozó és az ügyfél között gondozási szerződés jön létre, amelyet bármelyik fél bármikor, indokolás nélkül felmondhat. Ha ez a munkaviszony nem felel meg a gondozónak, bármikor felmondhatja.

A személyi gondozók rendkívül rugalmasan reagálnak ügyfeleik igényeire. A vállalkozói gondolkodás, az önálló cselekvés és a felelősségteljes döntések a gondozói munka elengedhetetlen részei, amit maguk az érintettek is nagyra értékelnek, és többek között ezek miatt választják az önálló tevékenységi formát.

Az Alsó-Ausztriai Gazdasági Kamara rendszeresen ellenőrzi a gondozók elégedettségét. Egy felmérés szerint az önfoglalkoztató személyi gondozók több mint 80%-a általánosságban nagyon elégedett vagy elégedett a helyzetével. Emellett több mint 60%-uk úgy nyilatkozott, hogy a családtagnak érzi magát ott, ahol a szolgáltatásait nyújtja.



# Gyógyszerek: pontosan az orvos utasításai szerint



A legfontosabb tudnivalók az orvosságok, gyógyszerek megfelelő tárolásáról, kezeléséről és ártalmatlanításáról.



Alkalmanként (egy-egy akut betegségre) vagy folyamatosan (krónikus betegségekre) szinte mindannyian szedünk gyógyszereket. A gyógyszerert általában az orvos írja fel, és pontosan az ő előírásainak megfelelően kell bevenni vagy beadni. Bizonyos gyógyszerek orvosi rendelvény, azaz vény nélkül is kaphatóak. Ezeket enyhébb, átmeneti panaszok esetén önállóan is bevehetjük (ezt hívjuk öngyógyszerezésnek).

Gyógyszerszedés előtt viszont minden esetben el kell olvasni a használati útmutatót (más néven a beteg-tájékoztatót). Az alkalmazási utasítások a gyógyszer összetétele, helyes szedése és hatásai mellett a lehetséges mellékhatásokat és kölcsönhatásokat is ismertetik, valamint olyan figyelmeztetéseket és szükséges óvintézkedéseket is tartalmaznak, amelyekkel feltétlenül meg kell ismerkedni a gyógyszer szedése előtt. Előfordulhat például, hogy bizonyos hatóanyagokra való érzékenység vagy bizonyos fizikai körülmények – pl. terhesség és szoptatás –

esetén a gyógyszer nem szedhető, vagy a gyógyszer szedése befolyásolhatja a gépjárművezetéshez és a gépek kezeléséhez szükséges képességeket. A gyógyszereket ezért **mindig az eredeti dobozukban, a használati útmutatóval együtt** kell tárolni.

A gyógyszerert alapvetően mindig az orvos által előírt, illetve a beteg-tájékoztatóban megadott módon kell beszedni.

**Tárolás:** A gyógyszerek érzékeny készítmények, amelyeket a kívánt hatás elérése érdekében megfelelő körülmények között kell tárolni és eltartani. Mit kell figyelembe venni a gyógyszerek tárolása és eltartása során?

- A gyógyszereket a megadott hőmérsékleten tárolja: a szobahőmérséklet kb. 15-25 Celsius-fokot jelent (ha rövid ideig ennél alacsonyabb vagy magasabb a hőmérséklet, az általában nem okoz gondot). Bizonyos gyógyszerek azonban hű-





- tőszekrényben, vagy akár mélyhűtve tárolandók.
- Soha ne tegye ki a gyógyszereket magas hőnek vagy közvetlen napfénynek (például ne hagyja őket nyáron az autóban).
  - Lehetőleg ne tároljon gyógyszereket a fürdőszobában a magasabb páratartalom és az erősen ingadozó hőmérséklet miatt.
  - A gyógyszereket mindig tartsa távol a gyerekektől.
  - Ne használja a gyógyszert a csomagoláson feltüntetett lejárati időn túl. **Megjegyzés:** Ha kétségei vannak, kérjen véleményt a gyógyszerárban, hogy használható-e még egy adott gyógyszer, vagy sem.

**Veszély:** Egyes gyógyszerek (különösen a cseppek, kenőcsök és kanalas orvosságok) felbontás után csak korlátozott ideig használhatók. A legjobb, ha az első használat, illetve a felbontás dátumát feltünteti a dobozon. A gyógyszereket óvatosan, higiénikus körülmények között adagolja ki a felhasználáshoz. A folyékony készítményeknél ügyeljen rá, hogy a megmaradó gyógyszert ne szennyezze be kézzel vagy tárgyakkal való érintkezés útján. Az egyszeri adag kimérése után azonnal zárja vissza a tartályt.

**AZ ANTIBIOTIKUMOK OLYAN GYÓGYSZEREK, AMELYEKET BAKTERIÁLIS FERTŐZÉSEK KEZELÉSÉRE HASZNÁLNAK. NEM HATÁSOSAK MÁS KÓROKOZÓK, PÉLDÁUL VÍRUSOK ELLEN.**



#### **AZ ANTIBIOTIKUMOK KEZELÉSE**

Az antibiotikumok olyan gyógyszerek, amelyeket bakteriális fertőzések kezelésére használnak. **Nem hatásosak más kórokozók, például vírusok ellen.** Antibiotikumot csak orvosi rendelvényre szabad bevenni. Az antibiotikumok szedésekor ezenfelül szigorúan be kell tartani az orvos előírásait: pontosan követni kell az adagolást és a szedés időtartamát, és a gyógyszert mindig a nap meghatározott időpontjaiban kell bevenni. Soha ne hagyja abba az antibiotikumok szedését az orvos által előírt kezelési idő lejárta előtt.

**Figyelem:** Ha az antibiotikumokat túl gyakran vagy helytelenül szedik (pl. rossz adagolás vagy a kúra korai megszakítása), akkor a kórokozók ellenállóvá

válhatnak – antibiotikum-rezisztencia alakulhat ki –, és ez a rezisztencia örökíthető. Ez azt jelenti, hogy az adott antibiotikummal a jövőben lényegesen kevésbé vagy egyáltalán nem lehet leküzdeni azt a baktériumot, amely rezisztenciát fejlesztett ki ellene. A legrosszabb esetben úgynevezett multirezisztens kórokozók alakulnak ki, amelyek egyszerre több antibiotikummal szemben is ellenállóak. Az ilyen többszörösen ellenálló baktériumok komoly egészségügyi veszélyt jelenthetnek.

**A szakértők tanácsai:** Fontos, hogy lehetőség szerint kerüljük el magát a fertőzést. A szakértők becslése szerint 100 fertőzéstől vagy fertőző betegségtől körülbelül 30 elkerülhető az olyan higiéniai intézkedésekkel, mint például az alapos kézmosás vagy a konyhai higiénia. Ha antibiotikumot ír fel az orvos, fontos pontosan betartani a szedésére vonatkozó előírásokat, azaz megfelelő időközönként, megfelelő adagban és ideig szedni a gyógyszert.

#### **A GYÓGYSZEREK ÁRTALMATLANÍTÁSA AUSZTRIÁBAN**

Ha nem megfelelően ártalmatlanítják őket, a gyógyszerek és hatóanyagaik a környezetbe kerülnek, és a táplálékláncon keresztül visszajutva veszélyt jelenthetnek ránk, emberekre. A fel nem használt gyógyszer tehát nem a szemétkosárba vagy a lefolyóba való, hanem vissza kell vinni a gyógyszerárba, vagy a veszélyes hulladékok gyűjtőhelyén kell leadni.

*Források: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at);  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)*



# Az élelmiszer mint veszélyforrás

Evés nélkül nincs élet. Az élethez és egészségünk megőrzéséhez élelmiszerre van szükségünk, a romlott és a mérgező élelmiszer viszont veszélyt jelenthet az egészségünkre. Alább összegyűjtöttük a legfontosabb tudnivalókat a témával kapcsolatban.

Bizonyos bomlási vagy szennyeződési folyamatok eredményeképp az alapjában véve egészséges élelmiszerek is ehetetlenné válhatnak, illetve fogyasztásuk már káros lehet az egészségünkre.

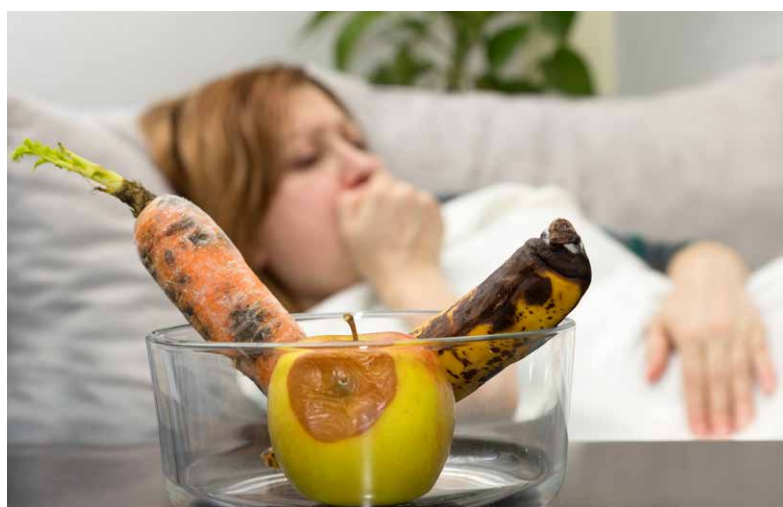
## MI MINDEN FENYEGETI AZ ÉTELEINKET? HOGY TUDNAK MEGROMLANI?

Az élelmiszerek általában idővel változnak. Ehhez többek között a hőmérséklet és a fény hatása is hozzájárul. Ez alapvetően természetes folyamat, azonban odáig vezet, hogy az élelmiszer egy bizonyos ponton túl nem használható fel.

Az élelmiszerek megromlását részben a bennük lévő enzimek okozzák. Így például az enzimek lebontják a színezőanyagokat és az aromákat vagy a vitaminokat, a zsírok és olajok pedig avasodnak, amikor oxigénnel érintkeznek.

A különféle mikroorganizmusok, köztük a baktériumok, a penészgombák vagy az élesztőgombák olyan mikrobiológiai változásokat idéznek elő, amelyek az élelmiszerek megromlását és ehetetlenné, sőt sok esetben egészségre ártalmassá válását okozhatják. Az ilyen mikroorganizmusok például állatokról, emberekről, vagy akár szennyezett tárgyakról, illetve a levegőből kerülhetnek az élelmiszerre vagy az élelmiszerbe, és ott megfelelő körülmények között nagyon gyorsan elszaporodnak. A mikroorganizmusok lebontják az élelmiszerek összetevőit, és anyagcsere-termékeket választanak ki, ez pedig az élelmiszerek megsavanyodásához, rothadásához, erjedéséhez vagy penészesedéséhez vezet. E változások némelyike élvezhetetlenné teheti az ételt, de valójában nem veszélyes az egészségre. Egyes mikroorganizmusok viszont tényleg mérgező, nagyon mérgező vagy patogén (betegséget okozó) anyagokat termelnek.

Ha az élelmiszert lepkék, bogarak vagy egerek támadják meg, az az undort keltő érzés mellett szintén



a megromlásához vezet. Ezek az úgynevezett raktári kártevők szennyeződéseket, mikroorganizmusokat és gombaspórákat juttathatnak az élelmiszerre, és így betegséget okozhatnak.

## MIT TEGYÜNK A PENÉSZES ÉLELMISZERREL?

Ha penész támadja meg az élelmiszert, az már nem fogyasztható – ki kell dobni. Ennek oka, hogy mérgeanyagai révén sok penészgomba károsítja az emberi szerveket, például a vesét és a májat. Ezeket a mérgeket sem hevítéssel, sem más módszerrel nem lehet ártalmatlanítani. A látható penészfoltok eltávolítása nem elegendő, mivel a penész és a mérgeanyagok láthatatlanul is kifejtik káros hatásukat.

## HOGY ŐRIZHETJÜK MEG MINÉL TOVÁBB ÉLELMISZEREINK FOGYASZTHATÓSÁGÁT?

Az élelmiszerek megfelelő kezelés és tárolás mellett maradnak a legtovább egészségesek és fogyaszthatóak.

- Ne szakítsa meg a hűtési láncot, és hazaérve azonnal tegye hűtőbe az érzékeny élelmiszereket, ideális esetben külön-külön, zárható edényben.





- Tárolja külön a különböző típusú gyümölcsöket és zöldségeket, és ugyanígy a különféle sajtokat, felvágottakat és húsarukat, valamint a nyers és főtt ételeket is.
- Ügyeljen a konyhai higiéniaára.
- Mindig gondosan tartsa tisztán a munkafelületeket, edényeket és eszközöket, például a késeket, és különösen ügyeljen a hűtőszekrény és más tárolóterek tisztaságára.
- Ét elkészítés előtt és közben is ügyeljen az alapos kézmosásra, és törölje szárazra a kezét tiszta törülközővel.
- Mosogatószerrrel és forró vízzel tisztítsa meg minden edényt, munkafelületet és konyhai eszközt, amely nyers ételkészítéssel (különösen nyers baromfi- és egyéb hússal, halakkal vagy nyers tojással) érintkezett. A tisztításhoz a legjobb a konyhai papírtörülők használata.
- A nyers baromfihús, halak, hússok, illetve nyers tojás feldolgozásához mindig használjon külön edényt és eszközöket, és ezeket ne használja másra, amíg alaposan meg nem tisztítja őket (mosogatógépben).
- Főzés közben hevítse fel megfelelően az ételeket, különösen a húst, a szárnyasokat, a halat, a tojást és a tenger gyümölcseit.
- A főtt ételek maradékát hűtse le gyorsan (pl. hideg vízfürdőben), és tárolja hűtőszekrényben.
- Ne fagyassza le újra a felolvasztott fagyasztott ételkészítést. Figyelem: bár a mikroorganizmusok fagypontra nem szaporodnak, sok kórokozó nem pusztul el, hanem felengedés után újra szaporodni kezd.
- Ne válasszon alacsony hőfokú programot a mosogatóhoz, különösen, ha a háztartásban veszélyeztetett személyek (immunhiányos vagy idős emberek, illetve terhes nők) is vannak.
- Fogyasztás előtt mossa meg a nyers gyümölcsöt és zöldséget folyó víz (ivóvíz) alatt.
- A mosogatórongyokat és -szivacsokat mossa ki gyakran minimum 60 °C-on, illetve cserélje őket rendszeresen. Rendszeresen ürítse és tisztítsa a szemeteskukákat.
- Tartsa távol a háziállatokat az ételkészítéstől.

(Forrás: AGES – Osztrák Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Ügynökség és más források)

**Minőségmegőrzési határidő:** A minőségmegőrzési határidő azt adja meg, ameddig az ételkészítés egészen biztosan eltartható, és gondolkodás nélkül fogyasztható. Ez a dátum iránymutatásul szolgál. Az ételkészítések gyakran még ezen határidő lejártá után is tökéletesen fogyaszthatók. A lejárt minőségmegőrzési határidejű ételkészítést szagolja meg, vegye szemügyre és tapintsa meg, majd óvatosan kóstolja meg fogyasztás vagy felhasználás előtt!

(Forrás: AGES – Osztrák Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Ügynökség)

**Fogyaszthatósági időtartam lejárata:** A mikrobiológiai szempontból különösen érzékeny, romlandó ételkészítések nem minőségmegőrzési, hanem fogyaszthatósági dátummal látják el („Fogyasztható: ...”). Ezen a napon túl az adott ételkészítést már nem szabad megenni, hanem ki kell dobni. A legjobb, ha az ilyen ételkészítést már a megadott dátum előtt felhasználja.

(Forrás: AGES – Osztrák Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Ügynökség)

### ÓVAKODJON A SZALMONELLÁTÓL!

A szalmonella a második leggyakoribb hasmenéses tüneteket kiváltó kórokozó Ausztriában, amely főként ételkészítés útján terjed. A fertőzés szalmonellát tartalmazó ételkészítések, elsősorban tojás és tojásos termékek, baromfihús, más hússok és tejtermékek, valamint fagyalt elfogyasztásával történik (alig van olyan ételkészítés, amelyben nem mutatták volna már ki a szalmonellát). A szalmonella általában 10 és 47 °C közötti hőmérsékletű tartományban szaporodik, és nem pusztul el a fagyasztás következtében. A kórokozók elpusztításának megbízható módja a legalább 15 másodpercig tartó 70 °C feletti hevítés. Mivel ezt a hőmérsékletet a főzés során az étel teljes egészében el kell érni, 10 perces 70 °C feletti főzési időt kell betartani. A fertőzés a nem megfelelően megtisztított edényekről – például vágódeszkákról, késekről –, törülközőkről vagy alapos kézmosás hiányában a kezeletről más ételkészítésekre is átkerülhet (keresztszennyeződés). Az ételkészítéskor a konyhai higiénia mellett a nyers termékek folyamatos hűtésére is nagy figyelmet kell fordítani.

(Forrás: AGES – Osztrák Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Ügynökség)

### FIGYELEM, NOROVÍRUS!

A norovírusok világszerte a gyomor-bélrendszeri vírusfertőzések leggyakoribb kórokozói közé tartoznak. Ők felelősek az akut vírusos hasmenéses megbetegedések jelentős hányadáért a közösségi intézményekben, például az iskolákban, kórházakban, nyugdíjas- és időotthonokban: a fertőzés közvetlenül emberről emberre és közvetve, szennyezett felületeken, tárgyakon, ételkészítésen vagy vízen keresztül egyaránt terjed. A norovírusok nagyon fertőzőek, már kis mennyiségben is megbetegedéshez vezethetnek.

(Forrás: AGES – Osztrák Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Ügynökség)





# Ne feledje a rendszeres mozgás fontosságát!

Fittség és egészség: a kettő szorosan összefügg. Az egészséges táplálkozás mellett a fizikai erőnlét fenntartása az egyik legfontosabb eszköz egészségünk megőrzéséhez. Ennek előfeltétele pedig a rendszeres testmozgás és testedzés.

A fizikai tevékenységgel kapcsolatos ajánlások segítenek tájékozódni, hogy mit jelent a szükséges minimális mennyiségű testmozgás és testedzés. Egészséges felnőttek számára a következő az ajánlás:

- Hetente két vagy több napon végezzen **izomerősítő gyakorlatokat**. Ügyeljen rá, hogy az összes fő izomcsoportot – a láb-, a far-, a csípő-, a mell-, a hát-, a has-, a váll- és a karizmokat – átmozgassa.
- **Ezenfelül** végezzen legalább heti 150–300 perc közepes intenzitású vagy heti 75–150 perc magas intenzitású **állóképességi tevékenységet**, **vagy** a közepes és magas intenzitású állóképességi tevékenység ennek megfelelő keverékét. (Ideális esetben természetesen a héten belül megfelelően elosztva.)
- Kerülje a hosszú ideig tartó ülést, és ha sokat kell ülnie, szakítsa meg rendszeresen mozgással.

Mi az az állóképességi tevékenység?

Ide tartoznak az olyan mozgásformák, mint a gyor-

sabb gyaloglás, a futás, a kerékpározás, a tánc vagy az úszás. Már azzal is sokat tesz az erőnlétéért és az egészségéért, ha ügyintézés közben gyalog vagy kerékpárral közlekedik.

Az állóképességi mozgásban megkülönböztetünk **közepes** és **magasabb** intenzitású tevékenységet.

Mit jelent a közepes intenzitás?

Közepes intenzitású erőfeszítésről akkor beszélünk, ha mozgás közben még tudunk vagy tudnánk beszélgetni: ilyen például a tempós gyaloglás, a nordic walking, a „hétköznapi” kerékpározás stb.

És mit jelent a mozgás nagyobb intenzitás mellett?

Nagyobb intenzitású tevékenység közben már szinte lehetetlen lazán, kapkodó lélegzet nélkül beszélni. Épp csak egy-egy szót tud mondani, vagy röviden beszélni, és sokkal intenzívebben, gyorsabban lélegzik – például futás vagy gyors kerékpározás, meredek emelkedőn való gyaloglás vagy túrázás közben. Az ilyen mozgásformáknál ügyeljen arra, hogy ne terhelje túl magát és a szervezetét.





### Hogyan erősíthetem az izmaidat?

Otthon és a hétköznapokban is bőven van lehetőség izomerősítő gyakorlatokra. Láb- (pl. térdhajlítás), has- és karerősítő gyakorlatokat otthon, segédeszköz nélkül is könnyen végezhetünk. A lépcsőn és emelkedőkön való felfelé gyaloglás és a kerékpározás is alkalmas az izomerősítésre, csakúgy mint az egyszerű segédeszközökkel, például szalagokkal vagy súlyzókkal végzett gyakorlatok.

### Hetente legalább 150 percnyi közepes intenzitású mozgás = napi szűk 22 perc

Az elegendő, rendszeres testmozgás eredményei:

- jobb erőnlét és egészség
- jobb közérzet
- a betegségekre való hajlam csökkenése
- pihentetőbb alvás
- nagyobb teherbírás, kisebb fáradékonyság
- kisebb hajlam a túlsúlyra

### Ami fontos az edzésben:

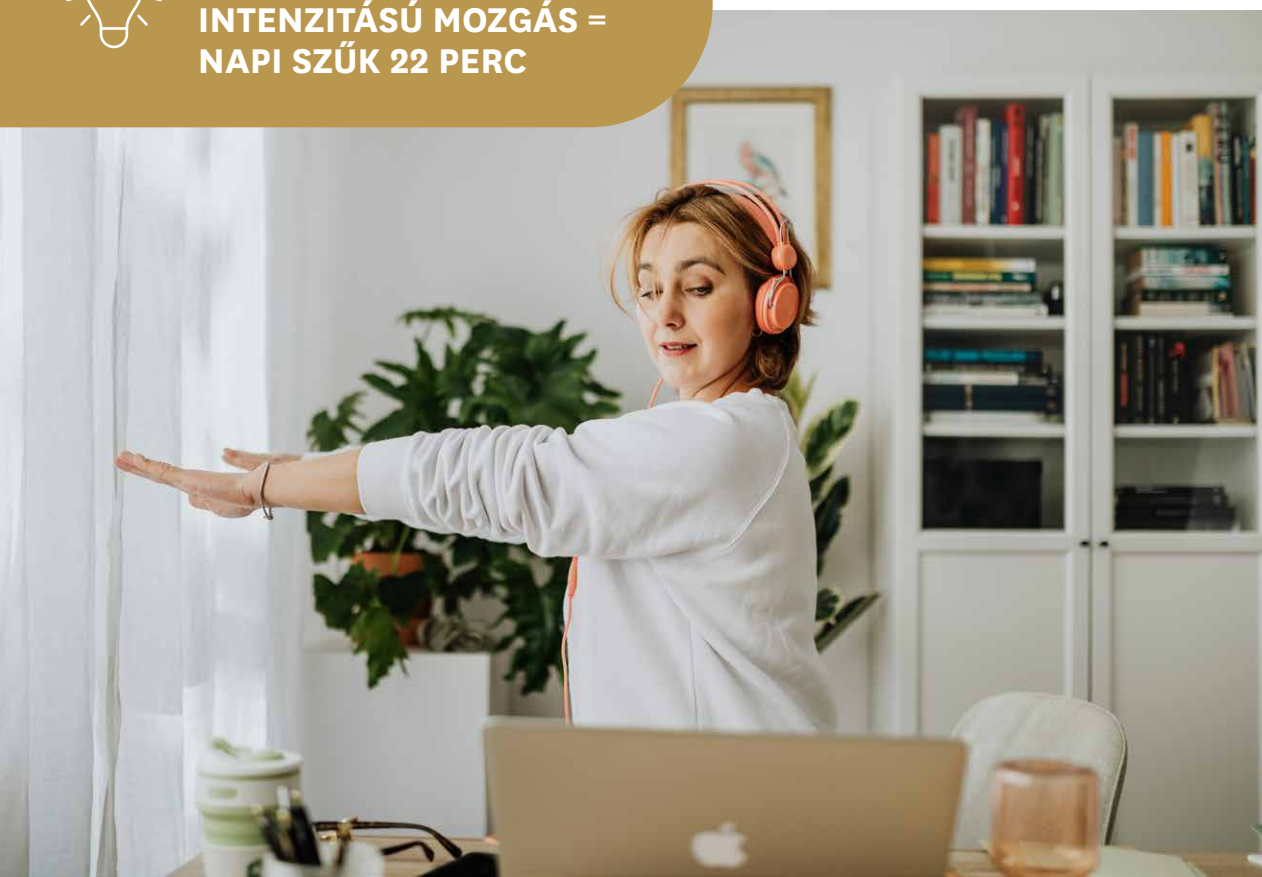
- Az ingerküszöb túllépése: ez azt jelenti, hogy a mozgásnak és az edzésnek intenzívebbnek kell lennie, mint amihez a szervezet már jól hozzászokott. De az ugyanilyen fontos, hogy az intenzitást csak lassan növelje. Az ingerküszöb túlzott túllépése sérülésekhez és egészségkárosodáshoz vezethet.

- Kitartás, rendszeresség, ismétlés: az erőnlétet és a teherbírást csak a rendszeres torna és terhelés fejleszti. Ha az egyes alkalmak között túl hosszú idő telik el, az csökkenti az edzés hatékonyságát.
- Változatosság: a mozgási ingereket variálni kell a motiváció és a hatékonyság növelése érdekében.
- Pihenés: ne terhelje magát megfelelő pihenés nélkül – ne vigye túlzásba.

**Megjegyzés:** Aki hosszú ideig alig vagy csak nagyon keveset mozgott, és már régóta nem sportolt, az az első edzés előtt konzultáljon az orvosával.



**HETENTE LEGALÁBB 150 PERCNYI KÖZEPES INTENZITÁSÚ MOZGÁS = NAPI SZŰK 22 PERC**



# Élelmiszerportré a spenót



Azt már a kisgyerekek is tudják, hogy a spenót egészséges. Azt viszont még nem mind szeretnék tudni, hogy emellett igen finom is – ráadásul nagyon alacsony a kalóriatartalma.

A spenót az idősebbek körében is nagyon népszerű. Ehhez hozzájárulhatnak a pozitív gyermekkori emlékek, vagy az is lehet, hogy ahogy öregszünk, úgy leszünk egyre engedékenyebbek. De talán az a legvalószínűbb, hogy az embereknek egyszerűen ízlik a spenót, amely azért is népszerű, mert – főleg paszizírozott formában – nagyon könnyen fogyasztható, nem kell sem harapni, sem rágni.

Az is praktikus, hogy a spenót fagyasztva egész évben többféle – krémes vagy leveles – formában is kapható, és nagyon egyszerűen elkészíthető. Mivel a fagyasztott spenót feldolgozott élelmiszer, már kevesebb ásványi anyagot és kevesebb C-vitamint tartalmaz, mint a frissen betakarított növény, de így is bőséges forrása mindkettőnek. A mi földrajzi szélességünkön a friss spenót szezonja körülbelül áprilistól decemberig tart.

Gyakran mondják, hogy a spenót igazi vash bomba. Ez ilyen formában persze nem igaz, mert bár több vasat tartalmaz, mint sok más zöldségféle, bombának nyoma sincs, és a spenót fogyasztása határozottan nem elég ahhoz, hogy olyan erősnek érezze magát az ember, mint Popeye, a legendás képregényfigura.

A spenót ennek ellenére igen egészséges, hiszen magas a C-vitamin-tartalma, és a B-vitaminok közül többet is nagy arányban tartalmaz, emellett a magas béta-karotin-tartalmáról sem szabad megfeledkez-

nünk. A béta-karotint A-provitaminnak is nevezik, mivel a szervezetben A-vitaminná alakul. Az A-vitamin többek között a sejtek és a különböző szövetek, például a bőr és a nyálkahártyák újraképzésében és fejlődésében is részt vesz, és fontos szerepet tölt be a látási folyamatokban, különösen a sötéthez való alkalmazkodásban. A C-vitamin szerepe köztudottan jelentős sok idős korban nagyon fontos folyamatban, így például a sebgyógyulásban, valamint a sejtkárosodástól is véd. A B-vitaminok pedig a legkülönbözőbb, egészségünk szempontjából fontos életfunkciókat befolyásolják – és csakis a táplálékkal juthatunk hozzájuk. A spenót a vason kívül más fontos ásványi anyagokat is tartalmaz, például káliumot, magnéziumot és kalciumot.

Míg napi egy alma elfogyasztása a közkeletű bölcsesség szerint távol tartja az orvost, a spenót állítólag a fél patikát helyettesíti. De ettől függetlenül még bőséges mennyiségű spenót fogyasztása után sem feledkezhetünk meg az orvos által felírt gyógyszerek előírászerű szedéséről.

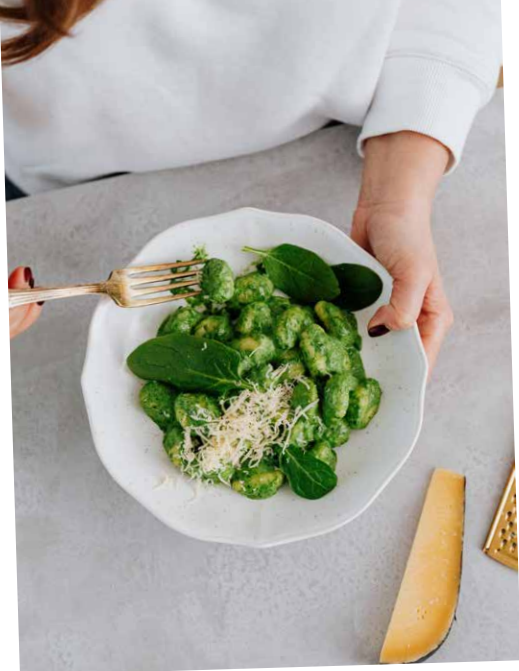
**GYAKRAN MONDJÁK, HOGY A SPENÓT IGAZI VASHOMBA. EZ ILYEN FORMÁBAN PERSZE NEM IGAZ, MERT BÁR TÖBB VASAT TARTALMAZ, MINT SOK MÁS ZÖLDSÉGFÉLE, BOMBÁNAK NYOMA SINC.**



**MIT VEGYÜNK FIGYELEMBE A SPENÓT FELHASZNÁLÁSA ÉS ELKÉSZÍTÉSE SORÁN?**

A friss spenótot a legjobb röviddel a szedés, illetve a vásárlás után feldolgozni. Ne tárolja túl sokáig, és ha





a mégis tárolnia kell egy vagy legfeljebb két napig, csavarja be például egy nedves ruhába, és feltétlenül tegye hűtőszekrénybe. Elvileg nem szabad túl sokáig szobahőmérsékleten tárolni, mert ez felgyorsítja a spenótban (és sok más zöldségfajtában is) megtalálható nitrátok nitritté történő átalakulását. Nagy dózisban ez a nitrit bizonyos esetekben egészségügyi problémát jelenthet, például csecsemőknél és kisgyermekeknél, különösen, ha bakteriális gyomor-bélrendszeri betegségekben szenvednek. A nitritképződés elkerülése érdekében nem ajánlott a spenótot sem hosszú ideig melegen tartani, sem újramelegíteni.

Egyébként a spenót igen sokoldalúan elkészíthető: főzhetjük, süthetjük és párolhatjuk is, ahogy szeretjük, és ahogy kedvünk tartja. Az elkészítési módok közül a blansírozás őrzi meg a legtöbb tápanyagot. A fiatal tavaszi vagy nyári spenót nyersen, salátaként is fogyasztható. Felhasználás előtt mindig mossa meg alaposan.

**Néhány spenótos étel:** A legnagyobb klasszikus természetesen a burgonya spenóttal és tükörtojással. A spenót réteshez, lasagnéhoz, tésztához, galuskához, fasírhoz, rizottóhoz is kiváló, nagyszerű ízt és színt ad a gombócoknak és a tésztaféléknek, de pizzafeltétnek, levesekhez, sőt akár süteményekhez is pompás hozzávaló.

**Megjegyzés:** Az erősebb levelű spenótról vágjuk le a szárát, és távolítsuk el a gyökereket. A szárak és a levélerek eltávolításával is csökkenthető a nitráttartalom. A friss spenótot csak röviddel az elkészítés előtt mossuk le, folyó víz alatt. A spenót kiválóan fagyasztható – röviddel a szedés után blansírozzuk, majd fagyasszuk le.

(Forrás: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at))

# Recept



## Spenótos gombóc

### HOZZÁVALÓK (KB. 12 GOMBÓCHOZ)

- 300 g szárított kenyérkocka
- 1/8–1/4 l tej
- 400 g spenót (friss vagy fagyasztott)
- 30 g vaj
- 1 gerezd fokhagyma és 1 kisebb hagyma
- 2 tojás
- 1 ek. liszt és 2 ek. zsemlemorzsa
- só, bors, szerecsendió
- Vaj és reszelt parmezán

### ELKÉSZÍTÉS:

A szárított kenyérkockát egy tálba öntjük, és szükséges mennyiségű tejjel megnedvesítjük. A megmosott spenótot késsre főzzük, leszűrjük, jól kinyomkodjuk és passzírozzuk (ha fagyasztott spenótot használunk, először olvassuk fel, majd szükség esetén passzírozzuk). Az olvasztott vajon megdinszteljük a finomra vágott fokhagymagerezdet és a hagymát. Hozzáadjuk a spenótot, és az egészet 5 percig pároljuk. A tojást és a spenótot a kenyérhez adjuk, sóval, borssal és egy csipet szerecsendióval ízesítjük. Hozzáadjuk a lisztet és a zsemlemorzszát, és jól összekeverjük. A keverékből kis gombócokat formázunk, és kb. 15-20 percig gőz felett pároljuk. Parmezánnal megszórva, olvasztott vajjal meglocsolva tálaljuk.

Recept: [www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it)

# 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@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  
<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: Institut für Internationale Übersetzungen  
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotos: Adobe Stock & Pexels.com

