

DAHEIM BETREUT



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

FACHGRUPPENOBFRAUEN / FACHGRUPPENOBMÄNNER



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KÄRNTEN
Irene Mitterbacher



NIEDERÖSTERREICH
Robert Pozdena



OBERÖSTERREICH
Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



STIERMARK
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
KommR Susanne Rauch-
Zehetner



WIEN
Mag. Harald Janisch



Gerechte Förderungen!

Noch immer ist die Zukunft der 24-Stunden-Betreuung ungelöst. Die 90 Euro Erhöhung der staatlichen Förderung am Anfang des Jahres sind nicht mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein. Hätte man allein die Inflation seit der Einführung der Förderung im Jahr 2007 abgegolten, müsste der monatliche Betrag statt – wie seit Jahresbeginn – bei 640 Euro bei nun über 800 Euro liegen! Wenn wir wollen, dass die Menschen in Österreich weiterhin die Wahlfreiheit haben, ob sie in einem Pflegeheim oder zu Hause in den eigenen gewohnten vier Wänden liebevoll betreut werden wollen, dann bedarf es endlich mehr Förderung. Mit den momentanen Unterstützungen können sich immer mehr zu Betreuende und Familien diese Betreuungsform nicht leisten! Seit 2019 haben bereits mehrere Tausend Betreuer*innen Österreich verlassen, weil sich die von ihnen betreuten Klientinnen und Klienten das Honorar nicht mehr leisten konnten. Doch wir versprechen: Wir werden bei den Anstrengungen die Förderung gerecht zu erhöhen nicht lockerlassen, damit sich die Familien das Erfolgsmodell der 24-Stunden-Betreuung weiterhin leisten können!



Harald G. Janisch
Fachgruppenobmann



Andreas Herz
Fachverbandsobmann

Anerkennung

Die Betreuung von Menschen, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können, ist nicht irgendein Job. Betreuung rund um die Uhr bei denen, die sie benötigen, ist eine anspruchsvolle, verantwortungsvolle und körperlich wie mental extrem fordernde Tätigkeit. Sich rasch auf Personen und Verhältnisse einzustellen; mit Betreuten und Angehörigen umfassend zu kommunizieren und zu kooperieren; gegebenenfalls mit Ärztinnen und Ärzten bzw. pflegerischen Fachkräften zusammenzuarbeiten; den Haushalt zu organisieren; Einkäufe zu tätigen; Termine im Auge zu behalten; unter ärztlicher bzw. pflegerischer Delegation und Anleitung selbstständig entsprechende Tätigkeiten zu übernehmen; all das verlässlich und minutiös zu dokumentieren; durchgehend aufmerksam und ansprechbar zu sein; rund um die Uhr für das Wohlergehen von Betreuten zu bürgen: Neben Einfühlungsvermögen und jeder Menge weiterer Soft Skills sind für diese Tätigkeit auch organisatorische Fähigkeiten und ein Höchstmaß an Verlässlichkeit und Verantwortungsbewusstsein erforderlich. Wer diesem Anforderungsprofil gerecht wird, hat sich Wertschätzung und Anerkennung jedenfalls verdient.

Haushaltsgeld – Wirtschaftsgeld – Geld des täglichen Bedarfs



In der 24-Stunden-Betreuung wird den Betreuungskräften monatlich sogenanntes Wirtschaftsgeld (auch Haushaltsgeld bzw. Geld des täglichen Bedarfs) ausbezahlt. Im Normalfall wird dieses für Nahrungsmittel, Getränke, Hygiene- und Reinigungsutensilien, kleine Haushaltsartikel (wie z. B. Töpfe oder Handtücher) sowie Medikamente verwendet. Übersteigen die Kosten jedoch einen bestimmten Betrag, sollte – um die Mehrkosten abzugelten – eine dementsprechende zusätzliche Auszahlung erfolgen. Natürlich nur sofern es der betreuungsbedürftigen Person finanziell möglich ist. Dies kann jedoch meist ausschließlich individuell und auf die konkrete Situation abgestimmt beurteilt werden.

Die Höhe des Wirtschaftsgeldes hängt davon ab, wie viel sich die betreuungsbedürftige Person leisten kann, da es von den Betreuungsbedürftigen, ihren Familien oder deren gesetzlichen Vertretungen zur Verfügung gestellt wird. Es obliegt nicht Organisationen von Personenbetreuung die Höhe festzulegen. Sie können lediglich Hinweise geben und informieren, was angemessene Gelder sind, und auf zusätzlichen Bedarf der für die Betreuung notwendigen Anschaffung seitens des Klienten bzw. der Klientin hinwirken.

Die Verwendung des Wirtschaftsgeldes sollte von der Betreuungskraft gewissenhaft schriftlich dokumentiert werden und die Führung eines dementsprechenden Kassabuches oder Wirtschaftsblattes ist gesetzlich vorgeschrieben. In manchen Fällen stellen die Organisationen von Personenbetreuung den Personenbetreuer*innen diese Unterlagen auch zur Verfügung. Die Betreuungskraft führt im Wirtschaftsbuch alle Einnahmen sowie Ausgaben unter Angabe des Datums und der Summe an. Am Ende jedes Monats wird eine Monatsabrechnung durchgeführt. So kann stets nachvollzogen werden, welche Betreuungskraft wie viel erhalten oder bezahlt hat. Für jede Ausgabe sollte eine Rechnung vorhanden sein – im besten Fall mit Initialen der Betreuungskraft, um unnötige Missverständnisse zu vermeiden.

PAUSENREGULIERUNG IN DER 24-STUNDEN-BETREUUNG

24-Stunden-Betreuung bedeutet, dass eine Betreuungskraft 24 Stunden die Verantwortung für die betreuungsbedürftige Person trägt, jedoch bedeutet dies nicht zwingend 24 Stunden Anwesenheit der Personenbetreuer*in. Zu den Aufgaben einer Betreuungskraft zählen unter anderem Arztbesuche oder Einkäufe, die auch außerhalb erledigt werden.

Es ist durchaus üblich, dass eine Betreuungskraft im Setting der 24-Stunden-Betreuung pro Tag eine Pause von zwei Stunden beansprucht. Während der Pause verlässt die Betreuungskraft den Ort der Betreuung oder zieht sich, wenn möglich, für die persönliche Regeneration in einen separaten Raum zurück. Sollte es jedoch zu einem Notfall kommen, ist es ratsam auch während dieser Zeit telefonisch erreichbar zu sein.

Die beschriebene Pause ist jedoch weder in der Gewerbeordnung verankert noch sonst gesetzlich vorgeschrieben. Es besteht allerdings die Möglichkeit in Betreuungsverträgen, dem Vertrag zwischen betreuungsbedürftigen Personen und selbstständigen Personenbetreuer*innen, die Pausenzeiten durch individuelle Vereinbarung festzuhalten. Aus diesem Grund sollten Betreuungskräfte mit den Vertragspartner*innen bereits im Zeitpunkt des Vertragsabschlusses die entsprechenden Regelungen genau definieren.

Sollte eine Pause aufgrund des allgemeinen Zustandes der zu betreuenden Person faktisch gar nicht möglich sein, weil die betreuungsbedürftige Person nicht gänzlich allein gelassen werden kann, sollte genau vereinbart werden, was in diesem Fall für beide Vertragspartner*innen als optimale Regelung erscheint.

Medikamente: genau wie verordnet



Das Wichtigste zu Arzneimitteln bzw. Medikamenten – wie wir sie am besten aufbewahren, wie wir mit ihnen umgehen und wie wir sie fachgerecht entsorgen.



denen man sich vor der Einnahme eines Medikaments unbedingt befassen muss. Dabei geht es zum Beispiel darum, dass Medikamente bei Unverträglichkeiten von bestimmten Wirkstoffen oder unter bestimmten körperlichen Voraussetzungen (etwa Schwangerschaft und Stillzeit) nicht eingenommen werden dürfen oder dass die Einnahme eines Medikaments zu Beeinträchtigungen der Verkehrstüchtigkeit bzw. der Fähigkeit zur Bedienung von Maschinen führen kann. Medikamente daher **unbedingt in der Originalschachtel und mit Beipackzettel** aufbewahren.

Die meisten Menschen nehmen hin und wieder – wegen einer akuten Erkrankung – oder laufend – wegen chronischer Beschwerden – Arzneimittel ein. Arzneimittel werden in der Regel vom Arzt oder der Ärztin verschrieben und genau nach diesen Vorgaben eingenommen oder verabreicht. Bestimmte Medikamente sind auch ohne ärztliche Verschreibung, also rezeptfrei erhältlich. Diese können wir bei geringfügigen und temporären Beschwerden auch selbstständig einnehmen (Selbstmedikation).

In jedem Fall sollte vor der Einnahme eines Medikaments die Gebrauchsinformation (auch Beipackzettel genannt) gelesen werden. Die Gebrauchsinformation beschreibt neben der Zusammensetzung des Medikaments, der richtigen Einnahme und der Wirkungsweise vor allem mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen und enthält darüber hinaus Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen, mit

Grundsätzlich Medikamente immer in der verordneten bzw. auf dem Beipackzettel beschriebenen Weise einnehmen.

Lagerung: Arzneimittel sind empfindliche Produkte, die unter bestimmten Bedingungen aufbewahrt und gelagert werden müssen, um die gewünschte Wirkung erzielen zu können. Was gilt es bei der Aufbewahrung und Lagerung von Arzneimitteln zu beachten?

- Medikamente unter den angegebenen Temperaturen aufbewahren: Raumtemperatur bedeutet ca. 15 bis 25 Grad Celsius (kurzzeitige geringfügige Über- und Unterschreitungen der Temperatur sind in der Regel nicht problematisch. Bestimmte Medikamente müssen aber auch im Kühlschrank oder sogar tiefgekühlt gelagert werden.
- Arzneimittel niemals großer Hitze oder direktem Sonnenlicht aussetzen (daher zum Beispiel im






Sommer nicht im Auto liegen lassen).

- Arzneimittel wegen der höheren Feuchtigkeit und der stark schwankenden Temperaturen tunlichst nicht im Badezimmer aufbewahren.
- Medikamente immer so aufbewahren, dass Kinder sie nicht erreichen können.
- Medikamente nicht über das auf der Verpackung ersichtliche Verfallsdatum hinaus verwenden.

Hinweis: Im Zweifelsfall in der Apotheke beurteilen lassen, ob ein Medikament noch verwendet werden kann oder nicht.

Achtung: Manche Medikamente (insbesondere Tropfen, Salben, Säfte) dürfen nach dem erstmaligen Öffnen nur über eine bestimmte Frist verwendet werden. Am besten, das Datum der erstmaligen Verwendung bzw. Öffnung auf der Schachtel notieren. Bei Verwendung die Einzeldosis sorgfältig und unter hygienischen Bedingungen entnehmen. Bei flüssigen Arzneimitteln darauf achten, dass der verbleibende Rest nicht durch Kontakt mit den Händen oder mit Gegenständen verschmutzt wird. Nach der Entnahme das Behältnis sofort wieder verschließen.



ANTIBIOTIKA SIND ARZNEIMITTEL ZUR BEHANDLUNG BAKTERIELLER INFESTIONEN. SIE WIRKEN NICHT GEGEN ANDERE ERREGER WIE ETWA VIREN.

UMGANG MIT ANTIBIOTIKA

Antibiotika sind Arzneimittel zur Behandlung bakterieller Infektionen. Sie **wirken nicht gegen andere Erreger wie etwa Viren**. Sie sind nur einzunehmen, soweit sie ärztlich verordnet wurden. Außerdem müssen Antibiotika genau in der vom Arzt oder der Ärztin verordneten Art und Weise – das heißt: genau in der verordneten Dosierung und Dauer und zu den angegebenen Tageszeiten – eingenommen werden. Die Einnahme von Antibiotika keinesfalls eigenmächtig vor der vom Arzt oder der Ärztin verordneten Behandlungsende beenden.

Achtung: Werden Antibiotika zu häufig oder falsch (z.B. falsche Dosierung oder zu kurz) eingenommen, kann es zu einer Antibiotikaresistenz kommen, die über das Erbgut weitergegeben werden kann. Das bedeutet: Diese Bakterien können durch die Verabreichung des Antibiotikums, gegenüber dem sie eine

Resistenz entwickelt haben, signifikant schlechter oder gar nicht bekämpft werden. Im schlimmsten Fall kommt es zur Entwicklung sogenannter multiresistenter Keime, die gleich gegen mehrere Antibiotika resistent sind. Solche multiresistenten Keime können zu einer gefährlichen Bedrohung der Gesundheit werden.

Der Rat der Expert*innen: Wichtig ist es, Infektionen überhaupt zu vermeiden. Expert*innen schätzen, dass rund 30 von 100 Infektionen bzw. Infektionskrankheiten durch Hygienemaßnahmen wie gründliches Händewaschen, Hygiene in der Küche etc. vermieden werden können. Werden von der Ärztin/vom Arzt Antibiotika verschrieben, ist es wichtig sich genau an die verordnete Einnahme zu halten, d.h. in den richtigen Abständen, in der richtigen Dosis und Dauer.

ENTSORGUNG VON ARZNEIMITTELN IN ÖSTERREICH

Nicht fachgerecht entsorgt, gelangen Medikamente und deren Wirkstoffe in die Umwelt und können über die Nahrungskette auch wieder zur Bedrohung für uns Menschen werden. Nicht verwendete Medikamente gehören daher nicht in den Abfall oder in den Abfluss, sondern zurück in die Apotheke oder in die Problemstoffsammelstelle.

Quellen: www.gesundheit.gv.at;
www.bundesgesundheitsministerium.de



Lebensmittel als Gefahr

Ohne Lebensmittel kein Leben. Wir brauchen Nahrungsmittel, um zu leben und gesund zu bleiben. Doch verdorbene und giftige Lebensmittel können auch eine Bedrohung für unsere Gesundheit darstellen. Hier die wichtigsten Informationen im Überblick.

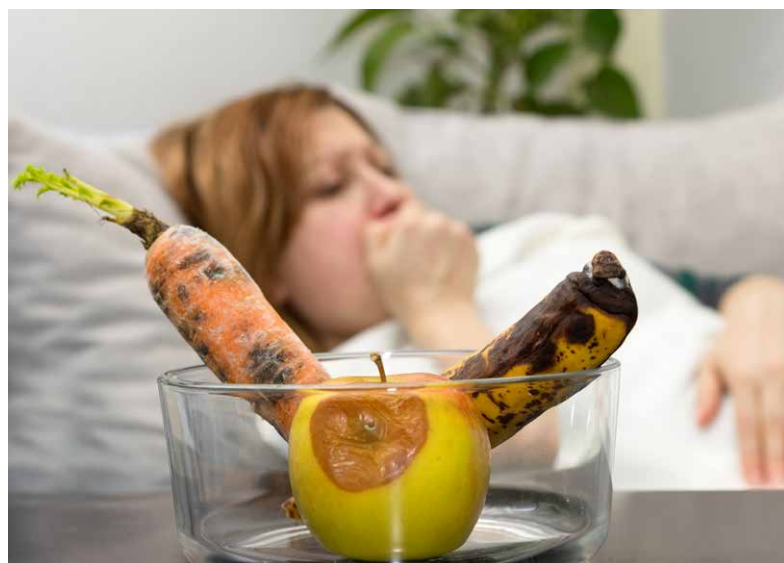
Auch an sich gesunde Lebensmittel können sich durch bestimmte Verfalls- oder Kontaminationsprozesse so verändern, dass sie ungenießbar werden bzw. dass ihr Verzehr unsere Gesundheit beeinträchtigen würde.

WAS BEDROHT UNSERE LEBENSMITTEL? WODURCH KÖNNEN SIE VERDERBEN?

Generell verändern sich Lebensmittel im Laufe der Zeit, wozu etwa Temperatur und Licht beitragen. Das ist grundsätzlich ein natürlicher Vorgang, der allerdings dazu führt, dass Lebensmittel irgendwann einmal nicht mehr verwendet werden können.

Dass Lebensmittel verderben, wird auch von Enzymen bewirkt, die in den Lebensmitteln selbst enthalten sind. So bauen Enzyme etwa Farb- und Aromastoffe oder Vitamine ab. Oder Fette und Öle werden ranzig, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen.

Verschiedene Mikroorganismen wie Bakterien, Schimmelpilze oder Hefen bewirken, dass Lebensmittel durch mikrobiologische Veränderungen verderben und ungenießbar, in vielen Fällen sogar schädlich für die Gesundheit werden können. Solche Mikroorganismen gelangen zum Beispiel durch Tiere, Menschen, aber auch durch verunreinigte Gegenstände oder über die Luft auf bzw. in die Lebensmittel und vermehren sich dort bei entsprechenden Verhältnissen exponentiell. Die Mikroorganismen bauen Lebensmittelinhaltsstoffe ab und scheiden dafür Stoffwechselprodukte aus. Das führt dazu, dass Lebensmittel sauer werden, faulen, gären oder verschimmeln. Manche dieser Veränderungen können die Lebensmittel ungenießbar machen, sind aber nicht wirklich gefährlich für die Gesundheit. Manche dieser Mikroorganismen produzieren aber tatsächlich giftige, sehr giftige bzw. krankheitserregende Stoffe.



Abgesehen vom Ekelgefühl, das dadurch ausgelöst wird, kann auch der Befall mit Motten, Käfern oder Mäusen Lebensmittel verderben lassen. Solche Vorratsschädlinge können Verunreinigungen, Mikroorganismen und Pilzsporen auf Lebensmittel übertragen und auf diese Weise Krankheiten auslösen.

WAS TUN, WENN LEBENSMITTEL VON SCHIMMEL BEFALLEN SIND?

Lebensmittel, die von Schimmel befallen sind, nicht mehr verwenden, sondern entsorgen. Denn viele Schimmelpilze schädigen durch ihre Giftstoffe menschliche Organe wie Nieren und Leber. Diese Gifte lassen sich auch nicht durch Erhitzen oder sonstige Maßnahmen unschädlich machen. Auch das Beseitigen des sichtbaren Schimmels reicht nicht, weil Schimmel und Giftstoffe auch unsichtbar ihr Unwesen treiben.

WAS TUN, DAMIT LEBENSMITTEL MÖGLICHST LANGE GENIESSBAR BLEIBEN?

Um Lebensmittel möglichst lange gesund und genießbar zu erhalten, kommt es auf den richtigen Umgang und die richtige Aufbewahrung bzw. Lagerung an.





- Kühlkette nicht unterbrechen und empfindliche Lebensmittel zu Hause rasch im Kühlschrank, optimalerweise getrennt und in verschließbaren Behältern lagern.
- Unterschiedliche Obst- und Gemüse-, aber auch Käse-, Wurst- und Fleischsorten sowie rohe und gekochte Lebensmittel getrennt voneinander lagern.
- Auf Hygiene in der Küche achten.
- Arbeitsflächen, Kochgeschirr und Werkzeug wie etwa Messer, speziell aber auch den Kühlschrank sowie andere Aufbewahrungsbereiche immer peinlich sauber halten.
- Vor und während der Zubereitung von Speisen gründlich die Hände waschen und mit sauberen Handtüchern abtrocknen.
- Sämtliche Utensilien, Arbeitsflächen und -geräte, die mit rohen Lebensmitteln (insbesondere mit rohem Geflügel, Fleisch, Fisch oder rohen Eiern) in Kontakt waren, mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen. Für die Reinigung am besten Küchenrolle verwenden.
- Für die Arbeit besonders mit rohem Geflügel, Fisch und Fleisch sowie rohen Eiern immer eigene Utensilien und Geräte verwenden und diese nicht mehr für anderes verwenden, solange sie nicht gründlich gereinigt wurden (Geschirrspüler).
- Beim Kochen Lebensmittel ausreichend erhitzen, speziell Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier oder Meeres-tiere.
- Bereits gekochte Speisen, die übrig bleiben, rasch (zum Beispiel im Kaltwasserbad) abkühlen und im Kühlschrank verstauen.
- Bereits einmal aufgetaute tiefgekühlte Lebensmittel nicht wieder einfrieren. Achtung: Mikroorganismen vermehren sich zwar bei Minustemperaturen nicht mehr, allerdings sterben viele Erreger auch nicht ab, sondern vermehren sich nach dem Auftauen wieder.
- Besonders bei Risikopersonen im Haushalt (immungeschwächt, schwanger, betagt) beim Abwaschen keine Niedrigtemperaturprogramme verwenden.
- Rohes Obst und Gemüse vor dem Gebrauch unter fließendem (Trink-)Wasser reinigen.
- Geschirr- und Putztücher sowie Schwämme öfter bei mind. 60 °C waschen bzw. wechseln. Abfallbehälter regelmäßig leeren und reinigen.
- Haustiere von Lebensmitteln fernhalten.

(Quelle: AGES und andere)

Mindesthaltbarkeitsdatum: Die Mindesthaltbarkeit gibt jenes Datum an, bis zu dem Lebensmittel bei richtiger Lagerung mindestens haltbar sind und ohne Bedenken verzehrt werden können. Es handelt sich um einen Richtwert. Häufig sind

Lebensmittel auch nach Ablauf dieses Datums noch einwandfrei und bedenkenlos genießbar. Vor Verzehr oder Verwendung Geruchs-, Sicht- und Tastprobe machen, vorsichtig kosten! (Quelle: AGES)

Verbrauchsdatum: Für Lebensmittel, die mikrobiologisch besonders anfällig und leicht verderblich sind, wird keine Mindesthaltbarkeit, sondern ein Verbrauchsdatum angegeben („verbrauchen bis ...“) Lebensmittel, bei denen dieses Datum überschritten ist, sollten nicht mehr gegessen, sondern entsorgt werden. Besser jedoch ist es sie vor diesem Datum zu verbrauchen. (Quelle: AGES)

ACHTUNG, SALMONELLEN!

Salmonellen sind in Österreich die zweithäufigsten Durchfallerreger, die hauptsächlich durch Lebensmittel übertragen werden. Die Ansteckung erfolgt durch die Aufnahme von salmonellenhaltigen Lebensmitteln, in erster Linie Eier und Eiprodukte, Geflügel, Fleisch und Milcherzeugnisse sowie Speiseeis (es gibt aber kaum ein Lebensmittel, in dem nicht schon Salmonellen festgestellt wurden). Salmonellen wachsen generell in einem Temperaturbereich von 10 bis 47 °C und werden durch Einfrieren nicht abgetötet. Als gesicherte Keimabtötung gilt ein Erhitzen auf über 70 °C für mindestens 15 Sekunden. Da beim Kochen diese Temperatur aber überall im Lebensmittel erreicht werden muss, sollte eine Garzeit von zehn Minuten über 70 °C eingehalten werden. Die Übertragung auf andere Lebensmittel (Kreuzkontamination) kann auch durch nicht ausreichend gereinigte Gebrauchsgegenstände wie etwa Schneidbretter, Messer und Handtücher oder unterlassenes Händewaschen erfolgen. Großes Augenmerk muss bei der Speisenzubereitung neben der Küchenhygiene auf eine durchgehende Kühlung der Rohprodukte gelegt werden. (Quelle: AGES)

ACHTUNG, NOROVIREN!

Noroviren gelten weltweit als eine der häufigsten Ursachen für virusbedingte Infektionen des Magen-Darm-Traktes. Sie sind für einen Großteil der Ausbrüche akuter viraler Durchfallerkrankungen in Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen, Krankenhäusern sowie Senioren- und Pflegeheimen verantwortlich: direkt von Mensch zu Mensch oder indirekt über kontaminierte Flächen, Gegenstände, Nahrungsmittel oder Wasser. Noroviren sind sehr ansteckend, bereits geringe Mengen können zu einer Erkrankung führen.

(Quelle: AGES)



Nicht vergessen: regelmäßig Bewegung machen!

Fit und gesund: Beides hängt eng miteinander zusammen. Neben gesunder Ernährung ist die körperliche Fitness eines der wichtigsten Werkzeuge, um gesund zu bleiben. Voraussetzung dafür: sich regelmäßig zu bewegen und zu trainieren.

Damit sich Menschen besser orientieren können, wie viel Bewegung und Training mindestens nötig sind, wurden „Bewegungsempfehlungen“ veröffentlicht. Diese lauten für gesunde Erwachsene:

- Machen Sie an zwei oder mehr Tagen in der Woche **Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen**. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
- **Zusätzlich** sollten Sie mindestens 150 Minuten bis 300 Minuten pro Woche **ausdauerorientierte Bewegung** mit mittlerer Anstrengung oder 75 Minuten bis 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung **oder** eine entsprechende Mischung aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung machen. (Optimalerweise natürlich über die Woche verteilt.)
- Vermeiden Sie langes Sitzen und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

Was heißt ausdauerorientierte Bewegung?

Dazu zählen etwa schnelleres Gehen, Laufen, Radfahren, Tanzen und Schwimmen. Es ist auch schon ein Beitrag zu Fitness und Gesundheit, Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erledigen.

Wir unterscheiden dabei zwischen ausdauerorientierter Bewegung mit **mittlerer** und **höherer** Anstrengung.

Was heißt Bewegung mit mittlerer Anstrengung?

Von mittlerer Anstrengung wird gesprochen, wenn Sie sich dabei noch mit jemandem unterhalten können oder könnten: schnelles Gehen, Nordic Walking, „normales“ Radfahren usw.

Und was heißt Bewegung mit höherer Anstrengung?

Sich zusammenhängend und entspannt zu unterhalten ist bei Bewegung mit höherer Anstrengung kaum mehr möglich. Sie bringen gerade noch einzelne Worte und kurze Mitteilungen hervor und atmen deutlich intensiver und schneller: zum Beispiel beim Laufen, schnellen Radfahren oder bei entsprechend





steilen Anstiegen beim Walken oder Wandern. Achten Sie dabei allerdings darauf, sich und Ihren Körper nicht zu überfordern.

Wie kann ich meine Muskeln kräftigen?

Auch zu Hause und im Alltag gibt es jede Menge Möglichkeiten zu muskelkräftigenden Übungen. Übungen, die Beine (z.B. Kniebeugen), Bauch und Arme kräftigen, kann man ganz ohne Hilfsmittel machen. Auch über Stiegen und Anstiege zu steigen oder mit dem Fahrrad zu fahren eignet sich zu Muskelkräftigung, ebenso wie Übungen mit einfachen Hilfsmitteln wie Bändern oder Hanteln.

Mindestens 150 Min. Bewegung mit mittlerer Anstrengung pro Woche = knapp 22 Min. pro Tag

Sich ausreichend und regelmäßig zu bewegen bringt:

- mehr Fitness und Gesundheit
- mehr Wohlbefinden
- geringere Anfälligkeit für Krankheiten
- besseren Schlaf
- höhere Belastbarkeit, langsamere Ermüdung
- weniger Neigung zu Übergewicht

Worauf es beim Training ankommt:

- Reizschwelle überschreiten: Das heißt, Bewegung und Training sollten tendenziell intensiver sein als das bereits gewohnte Niveau. Allerdings: langsam steigern. Zu große Überschreitungen der Reizschwelle können zu Verletzungen und gesundheitlichen Schäden führen.
- Langfristigkeit, Regelmäßigkeit, Wiederholung: Nur wer Übungen und Belastungen regelmäßig wiederholt, erhöht Fitness und Leistungsfähigkeit. Werden die Abstände zwischen den Einheiten zu groß, leidet der Trainingseffekt.
- Abwechslung: Bewegungsreize variieren, um Motivation und Effektivität zu steigern.
- Erholung: kein Belastung ohne ausreichende Erholung – nicht übertreiben.

Hinweis: Wer sich lange kaum oder nur sehr wenig bewegt hat und schon lange nicht mehr trainiert hat, sollte vor dem ersten Training einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren.



**MINDESTENS 150 MIN.
BEWEGUNG MIT MITTLERER
ANSTRENGUNG PRO WOCHE =
KNAPP 22 MIN. PRO TAG**



Lebensmittel im Porträt: Spinat



Spinat ist gesund. Das wissen schon die kleinen Kinder. Was in diesem Alter noch nicht alle wissen wollen: dass der Spinat auch echt lässig schmeckt – und obendrein sehr kalorienarm ist.

Spinat erfreut sich auch bei älteren Menschen großer Beliebtheit. Mag sein, dass positive Kindheits-erinnerungen oder aber eine gewisse Altersmilde dazu beitragen. Wahrscheinlicher ist allerdings, dass er den Leuten einfach gut schmeckt und auch deswegen beliebt ist, weil er (speziell in passierter Form) auch sehr leicht zu essen ist, kein Beißen, kein Kauen.

Praktisch ist auch, dass man den Spinat über das ganze Jahr in unterschiedlichen Verarbeitungsweisen – als Creme- oder als Blattspinat – tiefgekühlt kaufen und ganz einfach zubereiten kann. Tiefkühlspinat enthält zwar durch die Verarbeitung weniger Mineralstoffe und auch weniger Vitamin C als ganz frisch geernteter Spinat, aber immer noch reichlich. Frischer Spinat hat in unseren Breiten etwa von April bis Dezember Saison.

Es heißt oft, der Spinat sei eine Eisenbombe. Das stimmt so nicht, denn der Spinat enthält zwar mehr Eisen als so manche andere Gemüseart, aber von Bombe keine Spur. Auf jeden Fall nicht genug, um sich so stark zu fühlen wie die legendäre Comicfigur Popeye.

Gesund ist der Spinat trotzdem, enthält er doch viel Vitamin C und einen hohen Anteil von Vitaminen aus der B-Gruppe. Erwähnenswert ist auch der hohe Beta-Carotin-Gehalt des Spinats. Beta-Carotin wird

auch als Provitamin A bezeichnet, weil es im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A ist unter anderem an der Neubildung und Entwicklung von Zellen und unterschiedlichen Geweben, etwa von Haut und Schleimhäuten beteiligt und erfüllt eine wichtige Rolle beim Sehvorgang, speziell beim Hell-Dunkel-Sehen. Vitamin C ist bekanntermaßen sowieso an vielen auch im Alter sehr bedeutenden Prozessen bis hin zur Wundheilung beteiligt und schützt auch vor Zellschäden. Die B-Vitamine wiederum haben großen Einfluss auf die unterschiedlichsten für unsere Gesundheit wichtigen Vitalfunktionen – und können ausschließlich über Nahrung zugeführt werden. Darüber hinaus enthält Spinat neben Eisen noch weitere wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Kalzium.

Während der Verzehr eines Apfels pro Tag gemäß einer Volksweisheit den Arzt bzw. die Ärztin fernhält, heißt es vom Spinat, er ersetze eine halbe Apotheke. Das sollte uns aber nicht davon abhalten, ärztlich verordnete Arzneimittel auch dann pünktlich einzunehmen, wenn wir Spinat gegessen haben.

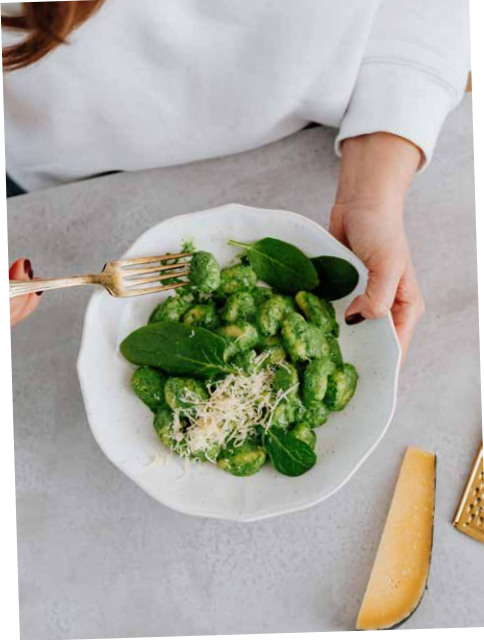
ES HEISST OFT, DER SPINAT SEI EINE EISENBOMBE. DAS STIMMT SO NICHT, DENN DER SPINAT ENTHÄLT ZWAR MEHR EISEN ALS SO MANCHE ANDERE GEMÜSEART, ABER VON BOMBE KEINE SPUR.



WAS SOLLTEN WIR BEI DER VERWENDUNG UND ZUBEREITUNG VON SPINAT BEACHTEN?

Am besten ist es, frischen Spinat zeitnah nach der





Ernte oder dem Einkauf zu verarbeiten. Nicht zu lange lagern und wenn der Spinat doch ein oder höchstens zwei Tage warten muss, zum Beispiel in ein feuchtes Tuch einschlagen und unbedingt in den Kühlschrank legen. Grundsätzlich sollte Spinat bei Zimmertemperatur nicht zu lange gelagert werden, weil das die Umwandlung des im Spinat (und auch in vielen anderen Gemüsesorten) enthaltenen Nitrats in Nitrit beschleunigt. In hohen Dosen kann dieses Nitrit in bestimmten Fällen, etwa bei Säuglingen, Kleinkindern, speziell wenn sie an bakteriellen Magen-Darm-Erkrankungen leiden, gesundheitlich problematisch sein. Um die Entstehung von Nitrit zu vermeiden, wird auch davon abgeraten Spinat sehr lange warm zu halten oder wieder aufzuwärmen.

Sonst ist mit dem Spinat alles erlaubt: kochen, braten oder dünsten je nach Geschmack und Zubereitungslust. Beim Blanchieren bleiben die meisten Nährstoffe erhalten. Junger Frühlings- oder Sommerspinat kann aber auch gut roh als Salat genossen werden. Vor der Verwendung gründlich waschen.

Ein paar Gerichte mit Spinat: Der Klassiker sind natürlich Kartoffeln mit Spinat und Spiegelei. Spinat eignet sich aber auch gut für Strudel, Lasagne, Pasta, Spätzle, Laibchen, Risotto sowie zur Geschmack- und Farbgebung bei Knödeln oder Teigwaren, aber auch als Pizzabelag, für Suppen oder sogar für Kuchen.

Hinweis: Bei groben Spinatblättern sollten Stiele und Wurzeln abgeschnitten werden. Durch das Entfernen von Stielen und Blattrippen kann zudem der Nitratgehalt gesenkt werden. Frischer Spinat sollte erst kurz vor der Zubereitung unter fließendem Wasser gewaschen werden. Spinat eignet sich sehr gut zum Einfrieren – dazu kurz nach der Ernte blanchieren und tiefkühlen.

(Quelle: www.gesundheit.gv.at)

Rezept



Spinatknödel

ZUTATEN (FÜR ETWA 12 KNÖDEL)

- 300 g Knödelbrot
- 1/8 – 1/4 l Milch
- 400 g Spinat (frisch oder tiefgefroren)
- 30 g Butter
- 1 Knoblauchzehe und 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1 EL Mehl und 2 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Butter und geriebenen Parmesankäse

ZUBEREITUNG:

Das Knödelbrot in einer Schüssel mit der Milch nach Bedarf befeuchten. Den gewaschenen Spinat gar kochen, abseihen, gut ausdrücken und passieren (den tiefgekühlten Spinat zuerst auftauen lassen und dann evtl. passieren). Die feingehackte Knoblauchzehe und die Zwiebel in der zerlassenen Butter anschwitzen. Dann den Spinat dazugeben und 5 Minuten mitdämpfen. Eier und Spinat zum Brot geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Das Mehl und die Brösel dazugeben und gut vermischen. Aus der Masse kleine Knödel formen und ca. 15–20 Minuten dämpfen. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen und mit zerlassener Butter abschmelzen und servieren.

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

