

# DAHEIM BETREUT



**2024-ES OTTHONI  
GONDOZÁS DÍJ:**

a jelöléssel kapcsolatos  
információk a magazinban!

*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



## A gondozás szolgálatában

Az Ausztriában dolgozó sok ezer független gondozó képviselőjeként - mint az Ön érdekképviselői - tisztában vagyunk a gondozók iránti felelősséggel. Az osztrák tartományok kereskedelmi kamarai szakcsoportjaiban végzett munkánk középpontjában egyrészt a tagoknak nyújtott szolgáltatások széles skálája, másrészt a keretfeltételek folyamatos javítása és az érdekek képviselete áll. Legutóbb erélyesen kampányoltunk az osztrák családi pótlékok folyósításának index-korrekciója ellen, amelyet az Európai Bíróság ítéletével hatályon kívül helyezett, és elértük a személyi gondoskodás finanszírozásának már az infláció előtt is esedékes emelését. Általános igényeket megfogalmazni (például „több pénzt a gondozásért”) gyakran sokkal könnyebb, mint tartósan elkötelezni magunkat a gyakorlatban bevált 24 órás gondozási rendszer biztosítása és továbbfejlesztése mellett. A jelenlegi helyzet – infláció, vásárlóerő-csökkenés, demográfiai romlás – óriási kihívást jelent. Annál fontosabb, hogy a jövőben is kitartsunk mellette – az Ön érdekében, a gondozás szolgálatában.



**Robert Pozdena**  
Szakcsoport elnök



**Andreas Herz**  
Szövetségi elnök

## Előzzük meg a legrosszabb esetet!

Mi történne, ha egyre több osztrák ember és hozzátartozóik nem engedhetnék meg maguknak az otthoni gondozást a saját otthonukban? Mert például a megélhetési költségek a jövedelmek egyre nagyobb részét emésztik fel, és nem marad keret a gondozásra; vagy a gondozás költségei a változó jogi keretfeltételek miatt az egekbe szöknek, és egyszerűen már nem finanszírozhatók. Mi történne, ha Romániából, Magyarországról, Szlovákiából, Horvátországból vagy Bulgáriából nem tudna vagy nem akarna elegendő ember Ausztriába jönni – bármilyen okból –, hogy önálló gondozási tevékenységet folytasson itt, és így jelenleg mintegy 30 000, 24 órás gondozásra szoruló osztrák személy számára lehetővé tegye, hogy a saját négy fala között, ismerős környezetben éljen? Társadalomként, felelősökként, érintetteként, és nem utolsósorban a jövőben esetlegesen gondozásra szoruló emberekként nem hagyhatjuk figyelmen kívül ezeket a kérdéseket. Fel kell tennünk magunknak ezeket, hogy ne maradjunk a jövőben gondozók nélkül.



# 2024-ES OTTHONI GONDOZÁS DÍJ JELENTKEZZEN MOST!

Az empátia, a türelem, a rugalmasság, a megbízhatóság, az együttérzés, a csapatmunka, a megbízhatóság és az önálló gondoskodás csak néhány, de nagyon fontos tulajdonság a különböző élethelyzetekben élő emberek megbízható gondozásának és támogatásának biztosításához.

Az elmúlt években Ausztriában nőtt a gondozást igénylő személyek száma, és a helyzet a független gondozási szolgáltatások megbízható rendszerének létrehozását tette szükségessé.

Ezek a szolgáltatások az eseti, illetve az átmeneti támogatástól a teljes körű ellátásig, így a hosszabb időszakot felölelő gondozásig, valamint ápolási ciklusokig, minden igényt kielégítenek. A szolgáltatások rugalmasan és személyre szabottan gondoskodnak a széleskörű igények és szükségletek kielégítéséről.

Az Osztrák Kereskedelmi Kamara Személyi Tanácsadó és Személyi Gondozó Egyesülete nemcsak a személyi gondozást végzők érdekeit képviselheti, hanem azt a célt tűzte ki maga elé, hogy felhívja a figyelmet a személyi gondozás magas társadalmi-politikai jelentőségére és robbanékonyságára.

Az „**Otthoni gondozás díj**” kezdeményezés azokra a személyekre irányítja a reflektorfényt, akik nélkül Ausztriában sok ember nem tudna megbirkozni az életével és a mindennapokkal.

## OTTHONI GONDOZÁS DÍJ

Az egyéni vállalkozó hölgyek és urak személyi gondozásukkal hihetetlenül értékes szolgáltatást nyújtanak az embereknek és így a társadalom egészének. Egy olyan szolgáltatást, amely a társadalmunk támaszává és pillérévé teszi őket, de ez csendben történik.

Fáradhatatlan elkötelezettségüket és segítőkészségüket meg kell és meg is tudjuk köszönni. Itt az ideje, hogy ezeket az embereket a színpadra hívjuk, és elmondjuk: „Köszönjük!”, és ezáltal felhívjuk a közvélemény figyelmét munkájuk fontosságára.

### ? KIT LEHET JELÖLNI?

Minden független személyi gondozót.

### ? KI JELÖLHET?

Mindenki jelölhet! Egyedül önmagunk jelölése kizárt.

### ? MIT KELL LEÍRNI A JELÖLÉSBEN?

Természetesen a jelölt személy nevét; hogyan érhetjük el Önt vagy a jelölt személyt, és miért pont az Ön által jelölt személynek kell megnyernie az „Otthoni gondozás díjat”.

### ? HOGYAN LEHET JELÖLNI?

A jelöléseket online lehet benyújtani a **www.daheimbetreut.at** címen, e-mailben a **pb-award@wko.at** címen, vagy postai úton: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung (Személyi tanácsadás és személyi gondozás szakmai egyesülete) Wiedner Hauptstrasse 63, 1045 Bécs

Megértésüket kérjük, hogy **az értékelésben csak német nyelvű jelölés** szerepelhet.

**HATÁRIDŐ:** 2023. december 31., vasárnap.

## HOGYAN ÉS MIT LEHET NYERNI?

Az összes jelölés közül a zsűri két nyertest választ ki osztrák tartományonként. A nyerteseket 2024. március 14-én, csütörtökön Bécsben egy ünnepségen jutalmazták az „Otthoni gondozás díjjal” a Személyes Tanácsadói és Személyi Gondozási Egyesülettől, valamint pénzdíjjal..

Sok-sok jelölésre és egy csodálatos és felejthetetlen ünnepségre számítunk, mert a személyi gondozás annak a művészetére, hogy megérintse a szíveket, jobbá tegye az életet és egy kicsit fényesebbé tegye mások mindennapjait.

# A sárga kuka elnyeli a műanyagot

2023 eleje óta a háztartásokból származó műanyag csomagolások és műanyag hulladékok ártalmatlanítását Ausztria-szerte egységesen szabályozzák: minden műanyag hulladékot a „sárga szemetesbe” vagy „sárga zsákba” kell dobni.

Természetesen az lenne a legjobb, ha egyáltalán nem keletkezne műanyag hulladék. Ma már tudjuk, hogy a műanyag éveken és évtizedeken keresztül apró darabokra bomlik, és mikroműanyagként terjed szét az egész bolygón, bekerül a természetbe, a vízbe és a táplálékkörforgásba, és hosszú távon nagyon aggasztó egészségügyi következményekkel járhat. Nem beszélve a nyilvánvalóan eldobott műanyag csomagolásokról, amelyekkel a legtávolabbi területeken is találkozunk, és amelyek roncsolják a természetet és a tájat. A műanyag csomagolástól teljesen mentes élet már lehetséges. De még ha nagyon igyekszünk, akkor is a legtöbb háztartásban még mindig jelentős mennyiségű műanyag halmozódik fel. Ezért különösen fontos, hogy ezt a műanyag hulladékot legalább megfelelően és szakszerűen ártalmatlanítsuk, hogy majd bizonyos mértékig újra lehessen hasznosítani azt.

## **+** Mi kerüljön a sárga kukába vagy a sárga zsákba?

A sárga kukába vagy a sárga zsákba a következőket helyezhetjük:

Minden tiszta és maradéktól mentes **műanyag** háztartási csomagolás, a legjobb természetesen lapítva, hogy helyet takarítson meg. Az ilyen háztartási csomagolás magában foglalja például a műanyag palackokat (PET-palackok és más műanyag palackok, például mosó- és tisztítószeres palackok, testápoló termékek palackjai stb.), a joghurtos és egyéb poharakat, az elvitelre használt edényeket, a tubusokat (pl. élelmiszerekhez és testápoláshoz), a gyümölcsök, zöldségek és húskok csomagolásához használt tálcákat, a szeletelt sajtok vagy felvágottak csomagolását, a műanyag hálókát és zacskókat és még sok más.

Az úgynevezett könnyű háztartási csomagolások, mint a kompozit csomagolás (különböző anyagoktól, pl. műanyag, karton vagy alumínium nem egyszerűen szétválasztható csomagolás, pl. chipsdoboz), kompozit italkarton (pl. tejhez, tejtermékhez,

gyümölcslevekhez), de akár **kerámiából, fából és textilszálból készült könnyű csomagolások** (pl. gyümöleshálók, faládák, jutazsákok, kozmetikai téglék) és biogén csomagolóanyagok (megújuló alapanyagokból készült csomagolás).

Felsorolunk még néhány hulladékot, amit a sárga kukában és a sárga zsákban kell gyűjtenünk: hungarocell, műanyag spray- vagy borotvahabos dobozok, tisztítószeres flakonok, ragasztófoliák, műanyag gyógyszeresomagolások, fogkrémtubusok, leveses zacskók, műanyag vödörök, ecetes kannák, üres étolajos palackok stb.

## **-** Mi nem való semmiképpen sem a sárga kukába – még akkor sem, ha műanyagból készült

A **sárga kukába vagy sárga zsákba nem helyezhetünk el** például eldobható borotvákat, CD-ket, fogkeféket és golyóstollakat, műanyag játékokat, padlóburkolatokat, műanyag csöveket, kávékapszulákat, elektromos készülékeket, műanyag háztartási cikkeket stb.

**Megjegyzés:** Bizonyos hulladékgyűjtő területeken (például Bécsben, Karintiában, Alsó-Ausztriában, Salzburgban és Felső-Ausztria egyes községeiben) a **fémcsomagolást** (például konzervdobozokat) is a **sárga kukába vagy a sárga zsákba** kell dobni. **Ezeket a helyeket már nincsen erre a célra szolgáló kék kuka.** A [www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/](http://www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/) címen megtudhatja, hogy ilyen hulladékgyűjtő területen él vagy dolgozik-e. Más hulladékgyűjtő területeken a fémcsomagolást még mindig a kék szemetesben gyűjtik. 2025-től a fémcsomagolást egész Ausztriában a sárga kukákban fogják gyűjteni.

További információ a hulladékok szétválasztásáról és gyűjtéséről: [www.oesterreich-sammelt.at](http://www.oesterreich-sammelt.at)

(Források: [www.oesterreich.gv.at](http://www.oesterreich.gv.at), [www.oesterreich-sammelt.at](http://www.oesterreich-sammelt.at))



# Erősítő edzés: jót tesz az egészségnek

Izomhegyek, mint egykor Arnold Schwarzenegger? Ízlés kérdése, és nem mindenkinek való. De még a testépítésen és társaikon kívül is jó okok vannak arra, hogy rendszeresen és célzottan eddzük erőnket. Az erősítő edzés fontos hozzájárulás az egészség és a fizikai erőforrások fenntartásához.

Milyen pozitív hatással van az egészségre és a jó közérzetre az erősítő edzés? Állítólag az állóképességi edzés mellett a rendszeres erőnléti edzéssel történő izomépítés a cukorbetegség, a rák és a szív- és érrendszeri betegségek, valamint az anyagcsere-zavarok megelőzésében is segít. A célzott erősítő edzés szabályozza a vércukor- és vérzsírszintet. Ha rendszeresen edzi az izmokat súlyokkal és ellenállással (például súlyzókkal vagy szalagokkal), még a halálozás kockázatát is jelentősen csökkenti. Az erősítő edzésből származó izomépítés erősíti az általános

testtudatot és az önbizalmat is, pozitív hatással van a mozgásszervi rendszerre, az ízületekre stb., jó a hátfájásra és a csontsűrűsége is pozitív hatással van, ami viszont megakadályozza vagy késlelteti a csontanyagcsere-betegséget, a csontritkulást. Különösen idősebb korban érdemes „befektetni” az erősítő edzésekbe, például a mobilitás fenntartása vagy helyreállítása, a mozgáskoordináció javítása és az esések megelőzése érdekében.





## KIFEJEZETT AJÁNLÁS

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rendszeres erőnléti edzést is javasol minden ember számára – a gyermekektől a nagyon idősekig –, természetesen az egyéni fizikai körülményekhez és lehetőségekhez igazítva. Például a WHO irányelvei (amelyek kifejezetten az erősítő edzéshez kapcsolódnak) kimondják, hogy a 18-64 éves felnőtteknek legalább két napon át erősítő gyakorlatokat kell végezniük az összes fő izomcsoport számára, hogy részesüljenek az ilyen típusú edzés pozitív egészségügyi hatásaiból. A WHO ugyanezt ajánlja az idősebb, 65 év feletti felnőtteknek is, vagyis hetente legalább kétszer végezzenek erősítő gyakorlatokat. A WHO szerint a modern egészségorientált edzés mindig az állóképesség és az erőegységek keverékéből áll. Az idősebbeknek és különösen a korábbi betegségben szenvedőknek azonban mindenképpen érdemes orvoshoz fordulniuk az edzés megkezdése előtt.

**AZ EGÉSZSÉGÜGYI  
VILÁGSZERVEZET (WHO)  
RENDSZERES ERŐNLÉTI  
EDZÉST IS JAVASOL MINDEN  
EMBER SZÁMÁRA – A GYERMEKEKTŐL A NAGYON IDŐSEKIG –, TERMÉSZETESEN  
AZ EGYÉNI FIZIKAI KÖRÜLMÉNYEKHEZ ÉS LEHETŐSÉGEKHEZ IGAZÍTVA.**



Még azok is, akiknek nincs otthon saját edzőfelszerelése, vagy nem járnak edzőterembe, otthon is végezhetnek izomerősítő gyakorlatokat minden fontos izomcsoport számára – mellkas, hát, comb, fenék, vádli, váll, tricepsz, bicepsz. Még egy egyszerű szőnyegen is, normál otthoni környezetben, elvégezhetők az olyan egyszerű gyakorlatok, mint a jól bevált guggolások, fekvőtámaszok vagy hasizom gyakorlatok. A súlyzókkal vagy az úgynevezett kettlebellekkel olcsó edzési segédeszközök állnak rendelkezésre. A lépcsőzés mind erőnléti, mind állóképességi edzésre alkalmas.

Az úgynevezett fitness-, rezisztencia- és terápiás szalagok olcsók és univerzálisan is használhatók. Az izomcsoportok széles skálájának célzott edzésére használhatók.

Egy nagyon egyszerű gyakorlat a kar- és mellkasizmokra a következőképpen működik: Álljon mindkét lábával csípőszélességben egy hurok alakú fitnesszalagra úgy, hogy az a lába és a padló között rögzítve legyen. Vegye a szalagot mindkét kezébe, tenyerével felfelé. Húzza fel a szalagot mindkét kezével vállmagasságba. A könyök legyen szorosan a test mellett. Tartsa ezt a pozíciót néhány másodpercig, majd lazítsa meg a szalagot. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot többször.

Mit kell figyelembe venni az erősítő edzés során?

- Melegítsen be, hogy elkerülje a sérülést.
- A mozdulatokat pontosan, átfogóan és nyugodtan végezze el, óvatosan kezdje, ne vigye túlzásba.
- Tartson szünetet a gyakorlatok között, de a szükségesnél nem hosszabb ideig.
- Ne az egyik oldalon eddzen, hanem ügyeljen arra, hogy a különböző izomcsoportokat terhelje meg.
- Növelje az edzés intenzitását és hatókörét óvatosan, de folyamatosan.
- Biztosítson elegendő regenerációs időt az edzések után.



# Jobb elkerülni az állott levegőt a szobában

Túl kevés vagy helytelen szellőztetés: Különösen a hideg évszakban fordulhat elő állott levegő a beltérben. A rossz beltéri klíma nemcsak kellemetlen, hanem negatív hatással lehet az életminőségre és az egészségre is.



Már az otthonaink építése és berendezése során eldől, hogy mennyire fogunk „egészségesen” élni a jövőben. Milyen anyagokat, festékeket és lakkokat használnak? Ezek olyan döntések, amelyeket nem mindig tudunk befolyásolni. De ezektől a követelményektől eltekintve nagyon is befolyásunk van azoknak a tereknek a klímájára, ahol élünk.

Vessünk egy pillantást arra, hogy mi minden szennyezheti a beltéri levegőt: például az építőanyagokból, berendezésekből, padlóburkolatokból, festékekből és lakkokból, vagy éppen az agresszív tisztítószerkekből származó különböző (kémiai)

szennyező anyagok; a szivárgó kemencékből vagy fűtőberendezésekből kiszabaduló mérgek. Finom por, amely nem utolsósorban a dohányzásból, égő gyertyákból vagy füstölőkből származhat; penészpórák, amelyek komoly veszélyt jelenthetnek az egészségre; szagok, például a főzésből, vagy egyszerűen az emberi kilégzésből is; házi por, amelyhez különböző káros részecskék, illetve vírusok és bacillusok kapcsolódhatnak, és amelyek a helyiségeken keresztül lebegő részecskék, úgynevezett aeroszolok formájában kísértének; de végtére is a túl meleg vagy túl hideg, túl száraz vagy túl nedves levegő is. Mindez hatással van az egészségre és/vagy a jó közérzetre. Szélsősé-







ges esetekben a szivárgó vagy nem teljesen égő kályha vagy egy hibás gázkazán akár halálos veszéllyé is válhat – ha a szén-monoxid (CO), egy színtelen, szagtalan és íztelen gáz, amely nagyobb koncentrációban légzőszervi méregként működik, észrevétlenül terjed a szobákban. Az ilyen veszélyforrásokat ezért engedéllyel rendelkező szakvállalatoknak rendszeresen karban kell tartaniuk és ellenőrizniük kell.

### **EGÉSZSÉGES BELTÉRI KLÍMA**

Mit tehetünk a mindennapi életben, hogy a lehető legpozitívabban befolyásoljuk beltéri klímánkat? Az egészséges beltéri levegő legfontosabb mozgatórugója minden bizonnyal a megfelelő fűtés és szellőztetés, különösen a hideg évszakban. Különösen a szellőztetést gyakran elhanyagoljuk a gyakorlatban – akár kényelemből, akár azért, mert a lakók tartanak a szubjektíven érzékelt rövid távú hőmérséklet-csökkenéstől. Hű, hideg van!

Mindazonáltal nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy a megfelelő és rendszeres szellőztetés a jó beltéri klíma szinte univerzális receptje, különösen télen. Biztosítja, hogy a használt, állott, szennyezett levegő helyett friss levegő kerülhessen falaink közé. Szabályozza a páratartalmat és megakadályozza a penészképződést.

### **HELYES SZELLŐZTETÉS**

Így szellőztetünk helyesen: naponta többször (legalább 3-4 alkalommal), és rendszeresen nyissa ki az ablakokat teljesen, és lehetőleg a szemközti helyiségekben is ugyanabban az időben, nyitott ajtókkal szellőztessen néhány percig (általános szabály: amíg az ablakok már nem párasodnak be). Ezt nevezzük keresztuzattal történő szellőztetésnek. Ha a keresztuzattal történő szellőztetés nem lehetséges, akkor hirtelen, nagy mértékű szellőztetés javasolt: nyissa ki teljesen a helyiség ablakait. Ez a leghatékonyabb módja a levegőcserének. Ez idő alatt a fűtést is ki kell kapcsolni – kivéve, ha van automatikus vezérlés, vagy ha ez nem lehetséges. Így pazaroljuk el a legkevesebb energiát.

**Figyelem:** Kerülje a bukóra nyitott ablakokon keresztüli szellőztetést, különösen a hideg évszakban. Először is, a levegőcsere így sokkal hosszabb időt vesz igénybe, másodsor, az energia fokozatosan elvész, harmadszor, a nedves levegő kondenzációja a hűvös elemeken penészképződéshez vezethet. Ez egyáltalán nem jó!

### **HIGIÉNYIA**

A higiénia is elengedhetetlen a jó beltéri klímához. Rendszeres porszívózás, ideális esetben megfelelő por-, és szükség esetén allergénszűrővel. A kárpi-

tozott bútorokat is rendszeresen ki kell porszívózni. Így csökkenthető a házipor. Időnként enyhén nedves, de nem túl nedves ronggyal is mossunk fel és töröljük le a port. Tartózkodjon az agresszív tisztítószerektől, és általában csak nagyon kevés mennyiségben és óvatosan használjon vegyszereket a háztartásban.

**KÜLÖNÖSEN A SZELLŐZTETÉST GYAKRAN ELHANYAGOLJUK A GYAKORLATBAN – AKÁR KÉNYELEMBŐL, AKÁR AZÉRT, MERT A LAKÓK TARTANAK A SZUBJEKTÍVEN ÉRZÉKELT RÖVID TÁVÚ HŐMÉRSÉKLET-CSÖKKENÉSTŐL. HŰ, HIDEG VAN!**



### **LEVEGŐ PÁRATARTALMA**

Különösen télen a túlzott páratartalom könnyen vezethet penészképződéshez. Iránymutatásként legfeljebb 55 százalékos relatív páratartalomra kell ügyelnünk. A páratartalom könnyen mérhető és nyomon követhető egy higrométerrel, amelyet bármely boltban megvásárolhat.

### **AMIT JOBB ELKERÜLNI**

Inkább kerüljük a különböző illatspray-eket, füstölő rudakat és a túl sok gyertyafüstöt. Ezek inkább szennyezik a levegőt, mint ténylegesen javítják a levegő minőségét. Csak elfedik a szagokat, ahelyett, hogy eltüntetnék őket.

### **FIGYELEM, PENÉSZ!**

A penészt minden esetben komolyan kell venni, és szükség esetén tanácsot és segítséget kell kérni a szakemberektől. Az úgynevezett penésztávolítók és penészspray-k csak kis területeken használhatók. És még ekkor is ügyelni kell arra, hogy ne csak magát a látható penészt távolítsuk el, hanem a penészképződés okait is. De vigyázat: a penész soha nem „múlik el” magától, hanem mindig el kell távolítani.

# Milyen telefonszámokat kell kéznél tartani vagy későbbre elmenteni

Fontos, hogy a **segélyhívó számok** mindig kéznél legyenek, vagy – ami még jobb – fejből ismerjük ezeket. Ausztriában a **mentőket a 144-en**, a **rendőrséget a 133-on**, és a **tűzoltóságot a 122-n keresztül érjük el**.

Alternatív megoldásként bármilyen vészhelyzet esetén a 112-es uniós segélyhívószám is hívható, függetlenül attól, hogy mentőre, rendőrségre vagy tűzoltóságra van szükség. A **112-es segélyhívószám** minden uniós országban működik. Egy irányítóközpontba kapcsol a szám, ahonnan a megfelelő segélyszolgálathoz (mentő, tűzoltóság, rendőrség) irányítanak tovább.

Az uniós szintű segélyhívószám minden uniós országban működik a nemzeti segélyhívószámok mellett. A 112-es uniós segélyhívószám ingyenesen hívható bármilyen telefonról (akár lezárt billentyűzetű mobiltelefonról is).

Azoknak a **hozzátartozóknak** a telefonszáma, akiket sürgős esetekben értesíteni kell, legyen mindig kéznél vagy elmentve.

Érdemes a **házi orvosi** rendelő telefonszámát és rendelési idejét is mindig kéznél tartani.

Ha **ügynökséggel** dolgozik, tartsa nyilván a kapcsolattartó személy(ek) telefonszámát/telefonszámait.

Ha bármilyen kérdése van a társadalombiztosítással kapcsolatban, vegye fel a kapcsolatot az **Egyéni Vállalkozók Társadalombiztosítási Intézetével (SVS)** a 050 808 808-as telefonszámon, hétfőtől csütörtökig 7.30-16.00 és pénteken 7.30-14.30.

A gondozottakkal, hozzátartozóikkal vagy ügynökségeikkel kapcsolatos problémák esetén az **Osztrák Fogyasztói Választottbíróságon** peren kívüli választottbírósági eljárást indítottak.

Tel.: 01 890 63 11,

<https://www.verbraucherschlichtung.at/personenbetreuung/>

Az Ön **kapcsolattartója a tartomány kereskedelmi kamarájának személyi tanácsadással és személyi gondozással foglalkozó szakcsoportjaitól** elérhető lesz, hogy tanácsot és támogatást nyújthasson Önnek, és gondoskodik például a kereskedelmi nyugdíjba vonulásról és az újrakezdésről szóló értesítésekről. Ebben a magazinban található a telefonszámok.



## Élelmiszerportré: **Színes és egészséges – sütőtök**

Ősszel különösen kedvelt: a sütőtök – nem mindig, de többnyire kerek és minden esetben nagyon egészséges. És finom, akár krémlevesként, akár vegetáriánus fénypontként, akár köretként.

A fajtaválasztéka óriási. Ősszel minden színben megjelenik a földeken és a kertekben. A sütőtök minden formában és méretben kapható az üzletekben és a piacokon. Ilyen színes – és egészséges lehet az ős.

Mert a sütőtök értékes összetevőket tartalmaz, köztük jelentős mennyiségű ásványi káliumot és vasat, valamint vitaminokat. Kifejezetten a narancssárga húsú sütőtök tartalmaz karotinoidokat, különösen béta-karotint. Ezek úgynevezett másodlagos növényi anyagok, amelyeket az emberi szervezet képes A-vitaminná alakítani. Az A-vitamin pedig hozzájárul az alapvető új képződési és regenerációs folyamatokhoz az emberi szervezetben. Hozzájárul a működő látási folyamatokhoz, valamint az egészséges idegsejtek fenntartásához, a vérsejtek képződéséhez, a fehérje anyagcseréhez, a bőr és a nyálkahártyák egészségéhez, regenerálódásához, valamint a csontok gyógyulásához és képződéséhez. Az immunrendszernek is jót tesz az A-vitamin – le a kalappal előtte. A sütőtök pedig minden, csak nem hizlaló étel; mint sok zöldség, ez is rendkívül alacsony kalóriatartalmú.

A sütőtököt egykor főként állatok – például sertések – etetésére használták, és a szegények ételmének tekintették. A tököt azonban ma már igazi csemegéként és abszolút finomságként tartják számon a



regionális őszi konyhában. Végül, de nem utolsósorban ehhez hozzájárul a fajták és az ízek változatossága is. Egész szakácskönyvek forognak az ősi növény körül. A leletek megerősítették, hogy a sütőtököt Közép- és Dél-Amerikában több mint 10 000 évvel ezelőtt termesztették. Európában, ahova tengerészek és kereskedők hozták el a sütőtököt, a 16. század óta termesztik, először „csak” dísz- és gyógynövényként, majd élelmiszernövényként is.

### **FAJTÁK ÉS KÜLÖNLEGESSÉGEK**

A szélességi fokainkon népszerű tökfajták közé tartozik a hokkaido sütőtök, a vajtök, a spagettitök, a „nápolyi hosszú”, a makktök és a lapos, kerek formája miatt UFO sütőtöknek is nevezett patisszon. Már a sütőtökök nevei is ínycsiklandóak. A „stájer olajtök” különleges pozíciót foglal el. Magjából vonják ki az ízletes, diós és mélyzöld, szinte fekete stájer tökmagolajat. A tökmagolaj csak akkor forgalmazható stájer néven, ha a stájer olajtök magjai korlátozott területről származnak, és ott nagyon speciális eljárással préselték őket. A stájer tökmagolaj nemcsak intenzíven ízletes, de értékes alapanyagokat is tartalmaz.

A sütőtök elkészítési lehetőségei változatosak és színesek. Népszerűek a pürésített krémlevesek. Ha va-





lami intenzívebbet szeret, díszítse a süttőtökrémleves egy csepp stájer tökmagolajjal. De a süttőtök jól mutat pörköltekből és rakott ételekben, quiche-ben és lepényben, gulyásként, sütvé, grillezve, panírozva, gratinálva vagy szószban és mártásban.

Miután a süttőtököt darabokra vágjuk, viszonylag gyorsan fel kell dolgozni vagy le kell fagyasztani. Azonban egészében, héjjal és sértetlen szárral, a süttőtök hosszú eltarthatósági idővel rendelkezik. A legjobb, ha száraz és hűvös helyiségekben, körülbelül 12-17 Celsius fokon tároljuk őket.

**Vigyázat:** Ha a süttőtök (vagy cukkini) keserű ízű, nem szabad sem nyersen, sem főzve elfogyasztani. A keserű anyagok, az úgynevezett cucurbitacinok mérgezési tüneteket válthatnak ki, hányást és hasmenést okozhatnak. A biztonság kedvéért felhasználás előtt kóstoljon meg egy kis darabot nyersen.

#### TIPP:

**A SÓ, A BORS ÉS A SZERECSENDIÓ MELLETT MÁS FŰSZEREK, PÉLDÁUL AZ ÁNIZS, A FAHÉJ, A KARDAMOM, A KÖMÉNY, A KORIANDER, A VANÍLIA, A MÉZ, A GYÖMBÉR, A CURRY, A CHILI VAGY A HARISSA FŰSZERKEVERÉK IS ILLIK SÜTTŐTÖK ÉTELEKHEZ, AZ ÍZESÍTÉSI SZÁNDÉKTÓL FÜGGŐEN.**



#### Még egy tipp:

A pirított süttőtökmag ízletes rágcsálnivaló, és értékes összetevőket tartalmaz.



# Recept



## Süttőtökrémleves

#### HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ

- Hokkaido tök (kb. 800 g)
- 1 hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál vaj
- 1 l zöldségleves
- só
- bors
- 100 ml tejszínhab
- petrezselyem és chilipelyhek a díszítéshez

#### ELKÉSZÍTÉS:

A tököt felezzük meg, negyedeljük, és egy evőkanállal kaparjuk ki a magokat. Mossuk meg a tököt, töröljük szárazra és vágjuk darabokra. Hámozzuk meg és kockázzuk fel a hagymát. Pucoljuk meg és aprítsuk fel a fokhagymát. Olvasszuk fel a vajat egy fazékban. Pároljuk üvegesre a hagymát és a fokhagymát. Adjuk hozzá a süttőtököt és rövid ideig pároljuk. Öntsük fel a zöldséglevessel, majd sóval, borssal ízesítsük. Lefedve pároljuk enyhe hőfokon kb. 15 percig. Adjuk hozzá a tejszín kb. 3/4-ét, és pürésítsük az egészet finomra. Még kóstoljuk meg egyszer. A süttőtökrémleves a maradék tejszínnel, és ízlés szerint borssal, apróra vágott petrezselyemmel és chilipelyekkel tálaljuk.

# 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/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  
<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

