

# DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT  
AWARD 2024:**  
alles zur Nominierung im Heft!

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



## Im Dienste der Betreuung

Als Vertretung der vielen Tausend in Österreich tätigen selbstständigen Personenbetreuer\*innen – als Ihre Interessenvertreter\*innen – sind wir uns der Verantwortung für Betreuende bewusst. Im Fokus unserer Arbeit in den Wirtschaftskammer-Fachgruppen in den Bundesländern stehen zum einen unterschiedlichste Serviceleistungen für unsere Mitglieder, zum anderen stetige Verbesserungen der Rahmenbedingungen sowie die Vertretung der Interessen. Zuletzt haben wir uns etwa energisch gegen die mittlerweile durch ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs wieder außer Kraft gesetzte Indexanpassung beim Bezug der österreichischen Familienbeihilfe starkgemacht und die auch vor der Inflation bereits überfällige Erhöhung der Förderung von Personenbetreuung durchgesetzt. Irgendwelche allgemeinen Forderungen (etwa „mehr Geld für die Pflege“) zu erheben, ist oft viel einfacher, als sich mit Blick auf das Ganze nachhaltig für die Absicherung und Weiterentwicklung des in der Praxis bewährten Systems der 24-Stunden-Betreuung zu engagieren. Die aktuelle Lage – Teuerung, Kaufkraftverlust, demografische Zuspitzung – stellt eine enorme Herausforderung dar. Umso wichtiger, dass wir auch in Zukunft dranbleiben – in Ihrem Interesse, im Dienste der Betreuung.



**Mag. Dr. Viktoria Tischler**  
Fachgruppenobfrau



**Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann

## Worst Case verhindern!

Was würde geschehen, wenn sich immer mehr Österreicherinnen und Österreicher und deren Angehörige Betreuung zu Hause in den eigenen vier Wänden nicht mehr leisten könnten? Weil die Lebenshaltungskosten zum Beispiel einen immer größeren Teil der Einkünfte auffressen und nichts mehr für Betreuung übrig bleibt; oder die Kosten der Betreuung durch veränderte gesetzliche Rahmenbedingungen in die Höhe schnellen und schlicht nicht mehr finanzierbar sind. Was würde geschehen, wenn nicht mehr genug Menschen aus Staaten wie Rumänien, Ungarn, der Slowakei, Kroatien oder Bulgarien nach Österreich kommen könnten oder wollten – aus welchen Gründen auch immer –, um hier auf selbstständiger Basis einer Betreuungstätigkeit nachzugehen und damit derzeit rund 30.000 Österreicherinnen und Österreichern, die auf Betreuung rund um die Uhr angewiesen sind, ein Leben in ihren eigenen vier Wänden, in vertrauter Umgebung zu ermöglichen? Diesen Fragen können wir als Gesellschaft, als Verantwortliche, als Betroffene, nicht zuletzt aber auch als in Zukunft möglicherweise auf Betreuung Angewiesene nicht ausweichen. Diesen Fragen müssen wir uns stellen um morgen nicht ohne Betreuung dazustehen.





# DAHEIM BETREUT AWARD 2024 JETZT BEWERBEN!

Empathie, Geduld, Flexibilität, Vertrauenswürdigkeit, Einfühlungsvermögen, Teamarbeit, Verlässlichkeit und Selbstfürsorge sind nur einige, aber so sehr entscheidende Attribute, um eine verlässliche Betreuung und Unterstützung für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zu gewährleisten.

Die Zahl der zu betreuenden Menschen in Österreich ist in den vergangenen Jahren gestiegen und die Situation erforderte die Etablierung eines verlässlichen Systems selbstständiger Betreuungsdienstleistungen.

Diese reichen von punktueller beziehungsweise temporärer Unterstützung bis hin zu umfassenden Betreuungsleistungen über längere Zeiträume und Betreuungszyklen. Sie decken flexibel und maßgeschneidert ein breites Spektrum von Anforderungen und Bedürfnissen ab.

Der Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich darf nicht nur die Interessen der Personenbetreuer\*innen vertreten, sondern hat es sich zum Ziel gemacht, auf die hohe gesellschaftspolitische Relevanz und Brisanz der Personenbetreuung aufmerksam zu machen.

Mit der Initiative „**Daheim Betreut Award**“ werden jene vor den Vorhang geholt, ohne die viele Menschen in Österreich ihr Leben und ihren Alltag nicht bewältigen könnten.

## **DAHEIM BETREUT AWARD**

Die selbstständigen Damen und Herren leisten mit ihrer Personenbetreuung einen unglaublich wertvollen Dienst am Menschen und damit für die gesamte Gesellschaft. Einen Dienst, der sie zu einer Stütze und Säule unserer Gesellschaft macht, der aber im Stillen passiert.

Ihrem unermüdlichen Einsatz und ihrer Hilfsbereitschaft soll und wird gedankt werden. Es ist an der Zeit, diese Menschen auf die Bühne zu bitten und „Danke!“ zu sagen und damit in der Öffentlichkeit die Wahrnehmung der Wichtigkeit ihrer Tätigkeit zu steigern.

**? WER KANN NOMINIERT WERDEN?**  
Alle selbstständigen Personenbetreuer\*innen.

**? WER KANN NOMINIEREN?**  
Nominieren können alle! Ausgenommen sind Selbstnominierungen.

**? WAS SCHREIBEN SIE IN DIE NOMINIERUNG?**  
Natürlich den Namen der nominierten Person; wie wir Sie bzw. die nominierte Person erreichen können und den Grund warum genau die von Ihnen nominierte Person den „Daheim Betreut Award“ gewinnen sollte.

**? WIE KANN MAN NOMINIEREN?**  
Nominierungen können online unter **www.daheimbetreut.at**, per Mail an **pb-award@wko.at** oder auf dem Postweg eingereicht werden: 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, 31. Dezember 2023.

## **WIE KANN MAN GEWINNEN & WAS GIBT ES ZU GEWINNEN?**

Aus allen Nominierungen wählt eine Jury zwei Gewinner\*innen pro Bundesland aus. Die Gewinner\*innen werden im Rahmen einer Festveranstaltung am Donnerstag, 14. März 2024 in Wien mit dem „Daheim Betreut Award“ des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung geehrt und einem Geldpreis bedacht.

Wir freuen uns auf viele Nominierungen und bereits heute auf einen wunderschönen und unvergesslichen Festakt, denn Personenbetreuung ist die Kunst, Herzen zu berühren, Leben zu verbessern und den Alltag für andere ein Stück heller zu machen.

# Die Gelbe Tonne schluckt das Plastik

Seit Anfang 2023 ist die Entsorgung von Plastikverpackungen und Plastikabfällen von Haushalten in ganz Österreich einheitlich geregelt: Alle Plastikabfälle gehören in die „Gelbe Tonne“ bzw. in den „Gelben Sack“.

Nun, am besten wäre es natürlich, wenn überhaupt kein Plastikmüll anfele. Wir wissen mittlerweile, dass Plastik über Jahre und Jahrzehnte in winzige Bruchstücke zerfällt und sich als Mikroplastik über den gesamten Planeten verteilt, in die Natur, ins Wasser und in den Nahrungskreislauf gelangt und auf längere Sicht sehr bedenkliche gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Ganz abgesehen von den ganz augenscheinlich weggeworfenen Plastikverpackungen, denen wir bis in die entlegensten Bereiche begegnen und die Natur und Landschaft verunstalten. Gänzlich plastikverpackungsfrei zu leben – möglich ist das schon. Aber selbst wenn wir uns bemühen, fallen in den meisten Haushalten doch nach wie vor erhebliche Mengen an Plastik an. Darum ist es besonders wichtig, dass diese Plastikabfälle wenigstens korrekt und fachgerecht entsorgt und dann sogar zu einem gewissen Teil wiederverwertet werden.

## **+** Was kommt also in die Gelbe Tonne bzw. in den Gelben Sack?

In der Gelben Tonne bzw. im Gelben Sack landen:

Alle sauberen und von Resten entleerten Haushaltsverpackungen **aus Kunststoff**, am besten natürlich flachgedrückt, um Platz zu sparen. Solche Haushaltsverpackungen sind zum Beispiel Plastikflaschen (PET-Flaschen oder andere Kunststoffflaschen wie Wasch- und Putzmittelflaschen, Flaschen für Körperpflegemittel etc.), Joghurt- und andere Becher, Take-away-Geschirr, Tuben (z.B. für Lebensmittel und Körperpflege), Obst- und Gemüsetassen, Verpackungen von Schnittkäse oder Wurstscheiben, Fleischtaschen, Kunststoffnetze und -säcke und vieles mehr.

Sogenannte Leichtverpackungen aus dem Haushalt wie zum Beispiel Verbundverpackungen (nicht einfach trennbare Verpackungen aus verschiedenen Materialien wie Kunststoff, Pappe oder Aluminium, z. B. Chipdosen), Getränkeverbundkarton (z. B. für Milch, Milchprodukte, Fruchtsäfte), aber auch

**Leichtverpackungen aus Keramik, Holz und textilen Faserstoffen** (z.B. Obstnetze, Holzsteinen, Jutesäcke, Kosmetiktiegel) und biogene Packstoffe (Verpackungen aus nachwachsenden Rohstoffen).

Noch ein paar Abfälle extra erwähnt, die in die Gelbe Tonne bzw. in den Gelben Sack kommen: Styropor, Kunststoff-Spray- oder Rasierschaumdosen, Putzmittelflaschen, Klebefolien, Medikamentenverpackungen aus Kunststoff, Zahnpastatuben, Suppenbeutel, Plastikeimer, Essigkanister, leere Speiseölfaschen etc.

## **-** Was gehört sicher nicht in die Gelbe Tonne – selbst wenn es aus Plastik ist?

**Nicht in die Gelbe Tonne bzw. in den Gelben Sack** gehören z. B. Einwegrasierer, CDs, Zahnbürsten oder auch Kugelschreiber, Kunststoffspielzeug, Bodenbeläge, Kunststoffrohre, Kaffeekapseln, Elektrogeräte, Kunststoffhausrat etc.

**Hinweis:** In bestimmten Sammelgebieten (zum Beispiel in Wien, Kärnten, Niederösterreich, Salzburg sowie einigen Bezirken Oberösterreichs) sind auch **Metallverpackungen** (zum Beispiel Dosen) **in der Gelben Tonne bzw. im Gelben Sack** zu entsorgen. **Dort gibt es dafür keine Blaue Tonne mehr.** Ob Sie in einem solchen Sammelgebiet leben bzw. tätig sind, können Sie auf [www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/](http://www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/) durch die Eingabe der Postleitzahl erfahren. In anderen Sammelgebieten werden Metallverpackungen derzeit noch in der Blauen Tonne gesammelt. Ab 2025 werden dann Metallverpackungen in ganz Österreich über die Gelbe Tonne entsorgt.

Mehr Informationen über Abfalltrennung und -sammlung auf: [www.oesterreich-sammelt.at](http://www.oesterreich-sammelt.at)

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



# Krafttraining: gut für die Gesundheit

Muskelberge wie einst Arnold Schwarzenegger? Geschmackssache und auch nicht jedermanns Sache. Doch auch abseits von Bodybuilding und Co. gibt es gute Gründe, regelmäßig und gezielt seine Kraft zu trainieren. Krafttraining ist ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung von Gesundheit und körperlichen Ressourcen.

Welche positiven Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden werden dem Krafttraining zugesprochen? Neben dem Ausdauertraining, heißt es, trage auch der Muskelaufbau durch regelmäßiges Krafttraining dazu bei, Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Stoffwechselstörungen vorzubeugen. Gezieltes Krafttraining reguliere Blutzucker- und Blutfettwerte. Seine Muskulatur regelmäßig mit Gewichten und Widerständen (zum Beispiel Hanteln oder Bändern) zu trainieren, senke sogar das Sterberisiko signifikant. Der aus dem

Krafttraining resultierende Muskelaufbau stärkt zudem insgesamt Körpergefühl und Selbstbewusstsein, wirkt sich positiv auf Bewegungsapparat, Gelenke und Co. aus, ist gut gegen Rückenschmerzen und wirkt sich auch positiv auf die Knochendichte aus, was wiederum der Knochenstoffwechselerkrankung Osteoporose vorbeugt bzw. diese verzögert. Gerade in höherem Alter lohnt sich die „Investition“ ins Krafttraining etwa zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Mobilität, zur Verbesserung der Bewegungskoordination und zur Sturzprophylaxe.







### EINDEUTIGE EMPFEHLUNG

Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt allen Menschen – von Kindern bis zu Hochbetagten – regelmäßiges Krafttraining, natürlich angepasst an die individuellen körperlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten. So heißt es in den WHO-Leitlinien (speziell auf das Krafttraining bezogen), dass Erwachsene von 18 bis 64 Jahren an mindestens zwei Tagen kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen machen sollten, um in den Genuss der positiven gesundheitlichen Effekte dieser Trainingsart zu kommen. Dieselbe Empfehlung gibt die WHO auch älteren Erwachsenen ab 65, also: mindestens zweimal in der Woche kräftigende Übungen. Ein modernes gesundheitsorientiertes Training, so die WHO, bestehe immer aus einem Mix aus Ausdauer- und Kräfteinheiten. Vor allem Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen sollten jedoch unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren, bevor sie mit dem Training beginnen.

**AUCH DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION WHO EMPFIEHLT ALLEN MENSCHEN – VON KINDERN BIS ZU HOCHBETAGTEN – REGELMÄSSIGES KRAFTTRAINING, NATÜRLICH ANGEPASST AN DIE INDIVIDUELLEN KÖRPERLICHEN VORAUSSETZUNGEN UND MÖGLICHKEITEN.**



Auch wer keine Trainingsgeräte zu Hause hat oder nicht in ein Fitnessstudio kommt, kann zu Hause muskelkräftigende Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen – Brust, Rücken, Oberschenkel, Gesäß, Waden, Schultern, Trizeps, Bizeps – durchführen. Auch auf einer einfachen Matte in normaler Wohnungsumgebung sind einfache Übungen wie etwa die altbewährten Kniebeugen, Liegestütz oder Klappmesser möglich. Mit Hanteln oder sogenannten Kettlebells gibt es günstige Trainingshilfen. Treppensteigen eignet sich sowohl als Kraft- wie auch als Ausdauertraining.

Günstig und universell einsetzbar sind auch sogenannte Fitness-, Widerstands- bzw. Therabänder. Mit ihnen lassen sich die unterschiedlichsten Muskelgruppen ganz gezielt trainieren.

Eine ganz einfache Übung für die Arm- und Brustmuskulatur funktioniert zum Beispiel so: Stellen Sie sich hüftbreit mit beiden Füßen auf ein Fitnessband in Schleifenform (Loop-Band), sodass es zwischen Ihren Füßen und dem Boden fixiert ist. Nehmen Sie das Band in beide Hände, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Ziehen Sie das Band mit beiden Händen nach oben bis auf Schulterhöhe. Die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und entlasten Sie das Band dann. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

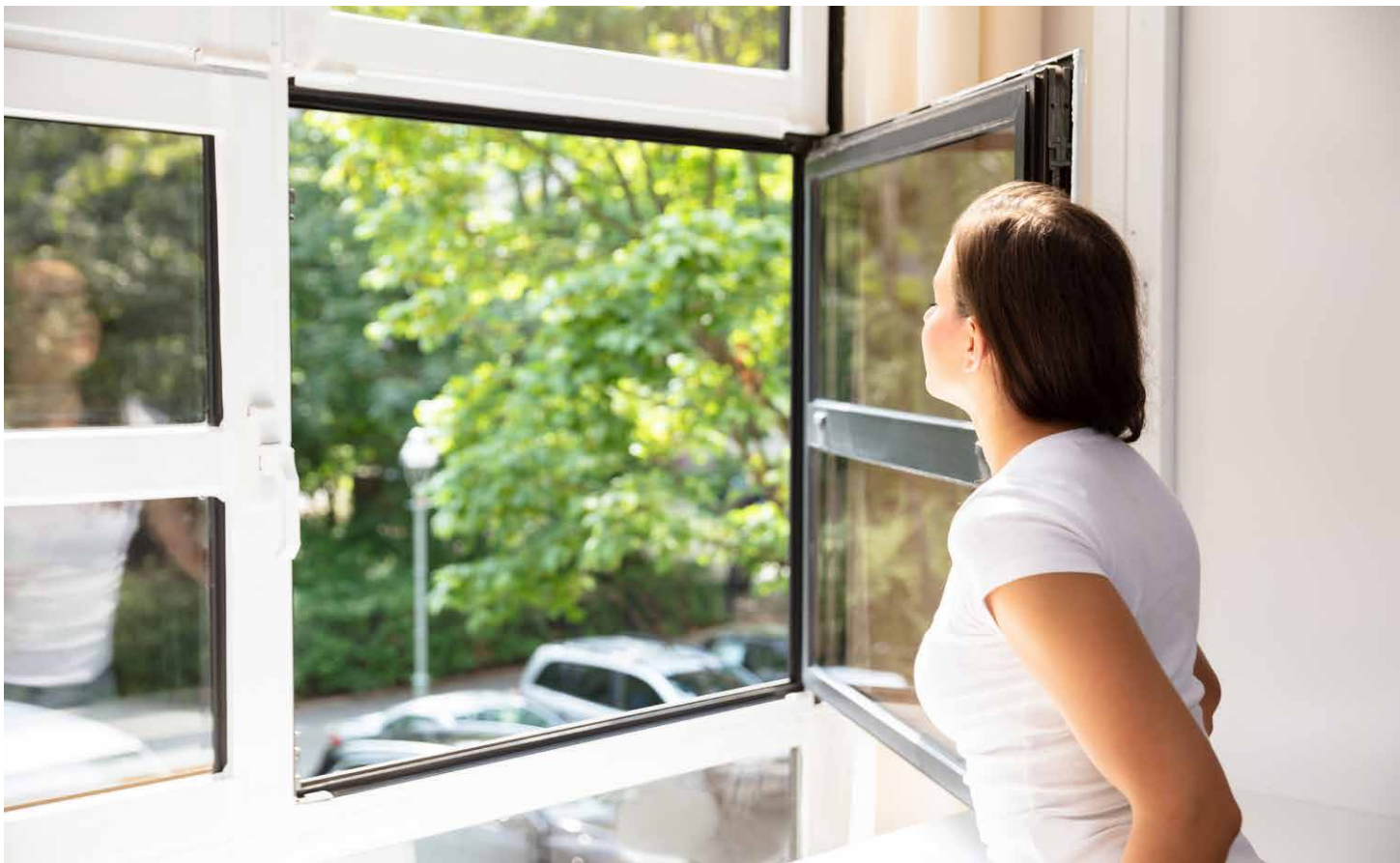
Was gilt es beim Krafttraining zu beachten?

- Aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bewegungen genau, umfassend und ruhig ausführen, vorsichtig beginnen, nicht übertreiben.
- Pausen zwischen den Übungen, ja, aber nicht länger als nötig.
- Nicht einseitig trainieren, sondern für Belastung der unterschiedlichen Muskelgruppen sorgen.
- Trainingsintensität und -umfang vorsichtig, aber kontinuierlich steigern.
- Nach den Trainingseinheiten für ausreichende Regenerationszeiten sorgen.



# Besser keine dicke Luft im Raum

Zu wenig oder falsch lüften: Vor allem in der kalten Jahreszeit kann in Innenräumen dicke Luft herrschen. Schlechtes Raumklima ist nicht nur unangenehm, sondern kann möglicherweise auch negative Auswirkungen auf Lebensqualität und Gesundheit nach sich ziehen.



Schon bei der Errichtung und Einrichtung unserer Wohnstätten entscheidet sich, wie „gesund“ wir in Zukunft wohnen. Welche Materialien, welche Farben und Lacke werden verwendet? Das sind Entscheidungen, die wir allerdings nicht immer beeinflussen können. Doch abgesehen von diesen Voraussetzungen haben wir sehr wohl Einfluss auf das Klima jener Räume, in denen wir leben.

Nun, schauen wir uns einmal an, was alles die Raumluft belasten kann: zum Beispiel diverse (chemische) Schadstoffe, die von Baumaterialien, Ausstattung, Bodenbelägen, Anstrichen und Lacken,

aber auch aggressiven Reinigungsmitteln ausgehen; Gifte, die aus undichten Öfen oder Heizgeräten austreten können. Feinstaub, der nicht zuletzt durch Rauchen, brennende Kerzen oder Räucherstäbchen entstehen kann; Schimmelsporen, die zur ernsthaften Bedrohung der Gesundheit werden können; Gerüche etwa durch das Kochen, aber auch einfach durch unsere allzu menschlichen Ausdünstungen; Hausstaub, an den sich wiederum diverse Schadpartikeln bzw. Viren und Bazillen anheften können und die dann in Form von Schwebeteilchen, sogenannten Aerosolen, durch die Räume geistern; schließlich aber auch zu warme oder zu kalte bzw. zu trockene







oder zu feuchte Luft. All das wirkt sich auf Gesundheit und/oder Wohlbefinden aus. Im Extremfall kann ein undichter bzw. unvollständig verbrennender Ofen oder eine schadhafte Gastherme sogar zur tödlichen Gefahr werden – wenn sich nämlich Kohlenmonoxid (CO), ein farb-, geruch- und geschmackloses Gas, das in höheren Konzentrationen als Atemgift wirkt, unbemerkt in Räumen verbreitet. Solche Gefahrenquellen müssen also regelmäßig von konzessionierten Fachbetrieben gewartet und überprüft werden.

### GESUNDES RAUMKLIMA

Was können wir nun im Alltag tun, um unser Raumklima möglichst positiv zu beeinflussen? Der wichtigste Hebel zu einer gesunden Raumluft ist vor allem in der kalten Jahreszeit sicher richtiges Heizen und Lüften. Vor allem das Lüften kommt in der Praxis nämlich häufig zu kurz – sei es aus Bequemlichkeit oder weil die Bewohner\*innen das subjektiv empfundene kurzzeitige Absinken der Temperaturen scheuen. Puh, eisig!

Trotzdem sollte man nicht übersehen: Richtiges und regelmäßiges Lüften ist gerade im Winter fast ein Universalrezept für ein gutes Raumklima. Es sorgt dafür, dass verbrauchte, abgestandene, belastete Luft entweichen und frische Luft hereinkommen kann. Dazu reguliert es auch die Luftfeuchtigkeit und beugt Schimmelbildung vor.

### RICHTIGES LÜFTEN

Und so wird richtig gelüftet: mehrmals täglich (mindestens 3- bis 4-mal) und regelmäßig die Fenster vollständig und am besten in gegenüberliegenden Räumen gleichzeitig bei offenen Türen einige Minuten lüften (Faustregel: bis die Fensterscheiben nicht mehr beschlagen sind). Das nennt man Querlüften. Sollte ein Querlüften nicht möglich sein, wird Stoßlüften empfohlen: Fenster eines Raumes vollständig öffnen. So kann der Luftaustausch am effizientesten vonstattengehen. In dieser Zeit sollte man auch – soweit es nicht ohnehin eine automatische Regelung gibt und sofern das möglich ist – die Heizung abdrehen. So wird am wenigsten Energie vergeudet.

**Achtung:** Zu vermeiden ist vor allem in der kalten Jahreszeit das Lüften durch gekippte Fenster. Erstens braucht ein Luftaustausch auf diese Weise viel länger, zweitens geht sukzessive Energie verloren, drittens kann die Kondensation der feuchten Luft an kühlen Bauteilen zu Schimmelbildung führen. Gar nicht gut!

### HYGIENE

Entscheidend für ein gutes Raumklima ist auch Hygiene. Regelmäßiges Staubsaugen, optimalerweise mit entsprechenden Staub-, wenn nötig auch Allergenfiltern. Auch Polstermöbel sollten dabei regelmäßig abgesaugt werden. So kann Hausstaub reduziert werden. Und gelegentlich leicht feucht, aber nicht zu feucht aufwischen und abstauben. Dabei sollten man auf aggressive Reinigungsmittel verzichten und generell Chemikalien im Haushalt nur sehr sparsam und vorsichtig einsetzen.

**VOR ALLEM DAS LÜFTEN KOMMT IN DER PRAXIS NÄMLICH HÄUFIG ZU KURZ – SEI ES AUS BEQUEMLICHKEIT ODER WEIL DIE BEWOHNER\*INNEN DAS SUBJEKTIV EMPFUNDENE KURZZEITIGE ABSINKEN DER TEMPERATUREN SCHEUEN. PUH, EISIG!**



### LUFTFEUCHTIGKEIT

Vor allem im Winter führt zu hohe Luftfeuchtigkeit leicht zu Schimmelbildung. Als Richtwert sollte daher auf eine relative Luftfeuchtigkeit von höchstens 55 Prozent geachtet werden. Die Luftfeuchtigkeit kann mit einem Hygrometer, das man in jedem Baumarkt kaufen kann, einfach gemessen und im Auge behalten werden.

### BESSER VERMEIDEN

Lieber vermeiden sollten wir diverse Duftsprays, Räucherstäbchen und auch zu viel Kerzenrauch. Diese belasten die Luft eher zusätzlich, als die Luftqualität tatsächlich zu verbessern. Sie überdecken Gerüche nur statt sie zu beseitigen.

### ACHTUNG, SCHIMMEL!

Schimmel sollte man auf alle Fälle ernst nehmen und gegebenenfalls Rat und Unterstützung von Profis in Anspruch nehmen. Sogenannte Schimmelentferner und Schimmelsprays selbst anzuwenden ist nur bei kleinen Flächen zweckdienlich. Und auch dann ist unbedingt darauf zu achten, nicht nur den sichtbaren Schimmel selbst, sondern auch die Ursachen der Schimmelbildung zu beseitigen. Aber Achtung: Schimmel „vergeht“ nie von selbst, sondern muss immer entfernt werden.

# Welche Telefonnummern griffbereit bzw. eingespeichert sein sollten

Wichtig ist, die **Notrufnummern** immer griffbereit oder – noch besser – im Gedächtnis jederzeit abrufbar abgespeichert zu haben. In Österreich erreichen wir die **Rettung über 144**, die **Polizei über 133** und die **Feuerwehr über 122**.

Alternativ kann in Notfällen aller Art auch die **EU-weite Notrufnummer 112** angerufen werden, egal, ob Rettung, Polizei oder Feuerwehr benötigt wird. Die Notrufnummer 112 funktioniert in allen EU-Staaten. Man gelangt zu einer Leitstelle, von der man zum passenden Notdienst (Rettung, Feuerwehr, Polizei) weiterverbunden wird.

Die EU-weite Notrufnummer funktioniert in allen EU-Staaten neben etwaigen einzelstaatlichen Notrufnummern. Die EU-weite Notrufnummer 112 kann von jedem Telefon (auch von gesperrten Mobiltelefonen) aus kostenlos angerufen werden.

Auch die Telefonnummern der **Angehörigen**, die in dringenden Situationen zu verständigen sind, sollten immer griffbereit bzw. eingespeichert sein.

Gut ist es auch, Telefonnummer und Ordinationszeiten der Praxis der **Hausärztin und des Hausarztes** immer bereit zu haben.

Sollten Sie mit einer **Agentur** zusammenarbeiten, halten Sie die Telefonnummer(n) Ihrer Ansprechperson(en) in Evidenz.

Haben Sie Fragen zur Sozialversicherung, können Sie sich bei der **Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen (SVS)** unter der Telefonnummer 050 808 808 von Mo. bis Do. 7.30 bis 16 Uhr und Fr. 7.30 bis 14.30 informieren

Für Probleme mit Betreuten bzw. deren Angehörigen oder Agenturen wurde bei der **Verbraucherschlichtung Austria** ein außergerichtliches Schlichtungsverfahren eingerichtet.

Tel. 01 890 63 11, <https://www.verbraucherschlichtung.at/personenbetreuung/>

Ihre **Ansprechpartner\*innen der Fachgruppen für Personenberatung und Personenbetreuung** in der **Wirtschaftskammer** des Bundeslandes, in dem Sie tätig sind, stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und übernehmen zum Beispiel auch Gewerbe-Ruhend- und -Wiederbetriebsmeldungen. Sie finden die Telefonnummern in diesem Magazin.





Lebensmittel im Porträt:

# Bunt und gesund – der Kürbis

Im Herbst hat er seinen großen Auftritt: der Kürbis – nicht immer, aber meistens rund und auf alle Fälle sehr gesund. Und wohlschmeckend, ganz egal ob als cremige Suppe, als vegetarisches Highlight oder als Beilage.

Seine Sortenvielfalt ist enorm. In allen Farben präsentiert er sich im Herbst auf den Feldern und in den Gärten. Und in allen Formen und Größen wird der Kürbis in den Geschäften und auf den Märkten dargeboten. So bunt kann der Herbst sein – und so gesund.

Denn der Kürbis enthält wertvolle Inhaltsstoffe, darunter erhebliche Mengen der Mineralstoffe Kalium und Eisen, und außerdem Vitamine. Speziell Kürbisse mit orangefarbenem Fruchtfleisch enthalten auch Carotinoide, im Besonderen Betacarotin. Dabei handelt es sich um sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die der menschliche Körper in Vitamin A umwandeln kann. Vitamin A wiederum leistet einen Beitrag zu wesentlichen Neubildungs- und Regenerationsprozessen des menschlichen Körpers. So trägt es zu einem funktionierenden Sehvorgang ebenso bei wie zum Erhalt gesunder Nervenzellen, zur Bildung von Blutkörperchen, zum Eiweißstoffwechsel, zu Gesundheit und Regeneration von Haut und Schleimhäuten sowie zur Knochenheilung und -bildung. Auch das Immunsystem profitiert von Vitamin A – alle Achtung. Und dabei ist Kürbis alles andere als ein Dickmacher, sondern wie so viele Gemüsesorten ausgesprochen kalorienarm.

Dabei wurden Kürbisse einst vorwiegend als Tierfutter – etwa für die Schweine – verwendet und galten



als Essen für arme Leute. Mittlerweile wird der Kürbis in der regionalen herbstlichen Küche jedoch als regelrechte Delikatesse und absolute Köstlichkeit wahrgenommen. Dazu tragen nicht zuletzt auch sein Sortenreichtum und seine Geschmacksvielfalt bei. Ganze Kochbücher drehen sich um die uralte Kulturpflanze. Funde haben bestätigt, dass in Zentral- und Südamerika bereits vor über 10.000 Jahren Kürbisse kultiviert wurden. In Europa, wohin der Kürbis von Seefahrern und Händlern gebracht wurde, wird der Kürbis seit dem 16. Jahrhundert kultiviert, zuerst „nur“ als Zier- und Arzneipflanze, doch bald auch als Speisepflanze.

## **SORTEN UND SPEZIALITÄTEN**

In unseren Breiten beliebte Kürbissorten sind unter anderem der Hokkaidokürbis, der Butternusskürbis, der Spaghettikürbis, der „Lange von Neapel“, der Eichelkürbis und der Patisson, wegen seiner flach runden Form auch UFO-Kürbis genannt. Schon die Namen der Kürbisse machen Appetit. Eine Sonderstellung nimmt der „Steirische Ölkürbis“ ein. Aus seinen Kernen wird das wohlschmeckend nussige und tiefgrüne, fast schwarze steirische Kürbiskernöl gewonnen. Kürbiskernöl darf nur dann als steirisches in Umlauf gebracht werden, wenn die Kerne von Steirischen Ölkürbissen aus einem begrenzten Anbaugebiet stammen und dort nach einem ganz bestimmten Verfahren gepresst wurden. Das steiri-







sche Kürbiskernöl ist nicht nur intensiv wohlschmeckend, sondern enthält auch wertvolle Inhaltsstoffe.

Die Zubereitungsmöglichkeiten von Kürbissen sind vielfältig und bunt. Beliebt sind pürierte cremige Suppen. Wer es gerne etwas intensiver hat, garniert die Kürbiscremesuppe mit einem Schuss steirischem Kürbiskernöl. Aber auch in Eintöpfen und Aufläufen, in Quiches und Tartes, als Gulasch, gebraten, gegrillt, paniert, gratiniert oder in Saucen und Sugos machen Kürbisse gute Figur.

Sind Kürbisse einmal in Stücke geschnitten, sollten sie relativ rasch verarbeitet oder eingefroren werden. Als Ganzes mit Schale und intaktem Stiel sind Kürbisse allerdings lange haltbar. Am besten werden sie in trockenen und kühlen Räumen bei etwa 12 bis 17 Grad Celsius gelagert.

**Achtung:** Schmecken Kürbisse (oder auch Zucchini) bitter, sollten sie nicht gegessen werden, weder roh noch gekocht. Die Bitterstoffe, die sogenannten Cucurbitacine, können nämlich Vergiftungserscheinungen auslösen und Erbrechen und Durchfall verursachen. Zur Sicherheit also vor der Verwendung ein kleines Stück roh kosten.

**TIPP:**  
ZU KÜRBISGERICHTEN  
PASSEN NEBEN SALZ,  
PFEFFER UND MUSKATNUSS  
JE NACH GESCHMACK-  
LICHER INTENTION AUCH  
GEWÜRZE WIE ANIS, ZIMT,  
KARDAMOM, KREUZKÜM-  
MEL, KORIANDER, VANILLE,  
HONIG, INGWER, CURRY,  
CHILI ODER AUCH EINE  
HARISSA-MISCHUNG.



### Noch ein Tipp:

Geröstete Kürbiskerne sind ein herrlich schmeckender Snack zum Knabbern und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe.



# Rezept



## Kürbiscreme- suppe

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- etwas Petersilie und Chiliflocken zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

Kürbis halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herauschaben. Kürbis waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ca. 3/4 der Sahne zufügen und alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Kürbissuppe mit Rest Sahne und nach Belieben mit Pfeffer, gehackter Petersilie und Chiliflocken anrichten und 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/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

