

# DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT  
AWARD 2024:**

Všetko o nominácii v časopise!

*Zuhause ist's  
am schönsten.*

[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



# VEDÚCE/VEDÚCI ODBORNÝCH SEKCIÍ



**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



## V službách starostlivosti

Ako zastupujúci subjekt mnohých tisícov nezávislých opatrovateľov/opatrovateliek pracujúcich v Rakúsku – ako zástupcovia vašich záujmov – si uvedomujeme vašu zodpovednosť za opatrované osoby. Ťažiskom našej práce v odborných skupinách hospodárskych komôr spolkových krajín je na jednej strane široká škála služieb pre našich členov, na druhej strane neustále zlepšovanie rámcových podmienok a zastupovanie záujmov. Nedávno sme sa napríklad rázne postavili proti indexácii pri poberaní rakúskych rodinných prídavkov, ktorá bola medzičasom rozsudkom Európskeho súdneho dvora zrušená a presadili sme zvýšenie príspevku na osobnú starostlivosť, ku ktorému malo prísť už pred infláciou. Často je oveľa jednoduchšie vzniesť akékoľvek všeobecné požiadavky (napríklad „viac peňazí na starostlivosť“), ako sa trvalo angažovať za zabezpečenie a ďalší rozvoj systému 24-hodinovej starostlivosti, ktorý sa osvedčil v praxi. Súčasná situácia – inflácia, strata kúpnej sily, nepriaznivý demografický vývoj – predstavuje obrovskú výzvu. Preto je o to dôležitejšie, aby sme v tom pokračovali aj v budúcnosti – vo vašom záujme, v službách starostlivosti.



**Harald G. Janisch**  
Predseda odbornej skupiny



**Andreas Herz**  
Predseda odborného združenia

## Zabráňme najhoršiemu!

Čo by sa stalo, keby si čoraz viac Rakúšanov a ich príbuzných nemohlo dovoliť starostlivosť doma vo vlastných domovoch? Napríklad preto, že životné náklady pohltia čoraz väčšiu časť príjmu a už nezostane viac peňazí na starostlivosť; alebo náklady na starostlivosť prudko stúpnu v dôsledku meniacich sa podmienok právneho rámca a jednoducho sa už nedajú financovať. Čo by sa stalo, ak by už nemohlo alebo nechcelo prísť do Rakúska dostatočný počet osôb z krajín ako je Rumunsko, Maďarsko, Slovensko, Chorvátsko alebo Bulharsko – z akéhokoľvek dôvodu – a prestalo vykonávať opatrovateľskú činnosť ako samostatne zárobkovo činné osoby, v dôsledku čoho by nebolo možné poskytovať celodennú starostlivosť v domácom prostredí približne 30 000 Rakúšanom, ktorí sú v súčasnosti od nej závislí? Nemôžeme sa vyhýbať týmto otázkam ako spoločnosť, ako zodpovední, ako postihnutí, ale v neposlednom rade aj ako tí, ktorí v budúcnosti môžu byť odkázaní na starostlivosť. Tieto otázky si musíme klásť, aby sme zajtra nezostali bez starostlivosti.



# DAHEIM BETREUT AWARD 2024 PRIHLÁSTE SA TERAZ!

Empatia, trpezlivosť, flexibilita, dôveryhodnosť, schopnosť vcítiť sa do situácie iných, tímová práca, spoľahlivosť a samotná starostlivosť sú len niektoré, ale veľmi dôležité atribúty na zabezpečenie spoľahlivej starostlivosti a pomoci ľuďom v rôznych životných situáciách.

V posledných rokoch sa v Rakúsku zvýšil počet opatrovaných osôb a situácia si vyžiadala vytvorenie spoľahlivého systému nezávislých opatrovateľských služieb.

Tie siahajú od presne určených služieb alebo dočasnej pomoci až po komplexné opatrovateľské služby počas dlhšieho obdobia a na báze opatrovateľských turnusov. Flexibilne a na mieru pokrývajú široké spektrum požiadaviek a potrieb.

Odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť rakúskej hospodárskej komory môže nielen zastupovať záujmy opatrovateľov a opatrovateliek, ale má tiež za cieľ upozorniť na vysoký spoločensko-politický význam a brizanciu osobnej starostlivosti.

S iniciatívou „**Daheim Betreut Award**“ sa pred oponu dostávajú tí, bez ktorých by mnohí ľudia v Rakúsku nedokázali zvládnuť svoj bežný život.

## DAHEIM BETREUT AWARD

Svojou osobnou starostlivosťou poskytujú samostatne zárobkovo činné ženy a muži neuveriteľne hodnotnú službu ľuďom a tým aj spoločnosti ako celku. Službu, ktorá z nich robí oporu a pilier našej spoločnosti, ale ktorá sa deje potichu.

Vaše neúnavné odhodlanie a ochota pomôcť by mali byť a budú ocenené. Je čas, poprosiť týchto ľudí, aby vyšli na pódium a povedať im „Ďakujeme!“ a tým zvyšovať povedomie verejnosti o význame ich práce.

### ? KTO MÔŽE BYŤ NOMINOVANÝ?

Všetci/-ky samostatne zárobkovo činní/-é opatrovatelia/-tky.

### ? KTO MÔŽE NOMINOVAŤ?

Nominovať môže každý! Nominácia samého seba je vylúčená.

### ? ČO SA PÍŠE V NOMINÁCII?

Samozrejme, meno nominovanej osoby; ako je možné kontaktovať vás alebo nominovanú osobu a dôvod, prečo by práve osoba, ktorú nominujete, mala vyhrať „Daheim Betreut Award“.

### ? AKO JE MOŽNÉ PREDLOŽIŤ NOMINÁCIU?

Nominácie je možné predkladať online na adrese [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at), e-mailom na adrese [pb-award@wko.at](mailto:pb-award@wko.at) alebo poštou: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viedeň

Žiadame vás o pochopenie, že do hodnotenia môžu byť zahrnuté **iba nominácie v nemeckom jazyku**.

**TERMÍN UZÁVIERKY:** nedeľa 31. decembra 2023.

## AKO SA DÁ VYHRAŤ A ČO JE MOŽNÉ VYHRAŤ?

Zo všetkých nominácií porota vyberie dvoch víťazov z každej spolkovej krajiny. V rámci slávnostného podujatia, ktoré sa uskutoční vo štvrtok 14. marca 2024 vo Viedni, budú víťazi ocenení cenou „Daheim Betreut Award“ od odborného združenia pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť a získajú peňažnú odmenu.

Tešíme sa na množstvo nominácií a už dnes na krásny a nezabudnuteľný ceremoniál, pretože osobná starostlivosť je umenie dotýkať sa srdca, zlepšovať životy a robiť každodenný život ostatných trochu radostnejším.

# Plast patrí do žltého kontajnera

Od začiatku roka 2023 je likvidácia plastových obalov a plastového odpadu z domácností jednotne regulovaná v celom Rakúsku: Všetok plastový odpad patrí do „žltého kontajnera“ alebo „žltého vreca“.

No, bolo by samozrejme najlepšie, keby tu plastový odpad vôbec nebol. Teraz už vieme, že plast sa v priebehu rokov a desaťročí rozpadá na drobné fragmenty a distribuuje sa ako mikroplasty po celej planéte, vstupuje do prírody, vody a potravinového cyklu a môže mať z dlhodobého hľadiska veľmi vážne zdravotné následky. Odhliadnuc od očividne vyhodnených plastových obalov, na ktoré narazíme aj v najodľahlejších oblastiach a ktoré znetvorujú prírodu a krajinu. Žiť úplne bez plastových obalov je už možné. Ale aj keď sa snažíme, vo väčšine domácností sa stále hromadí značné množstvo plastov. Preto je obzvlášť dôležité, aby sa tento plastový odpad aspoň správne a odborne zlikvidoval a následne do určitej miery aj recykloval.

## + **Takže čo patrí do žltého kontajnera alebo do žltého vreca?**

V žltom kontajneri alebo v žltom vreci majú skončiť:

Všetky čisté a prázdne **plastové obaly pre domácnosť**, samozrejme najlepšie stlačené, aby sa šetrilo miesto. Takéto obaly pre domácnosť sú napríklad plastové fľaše (PET fľaše alebo iné plastové fľaše, ako sú fľaše na čistiace prostriedky, fľaše na výrobky osobnej starostlivosti atď.), tégly od jogurtov a iné pohárik, jednorazové riady, tuby (napr. od potravín a prostriedkov osobnej starostlivosti), obaly od ovocia a zeleniny, obaly od tvrdého syra alebo salámu, tácky na mäso, plastové siečky a vrecká a mnohé ďalšie.

Takzvané ľahké obaly z domácnosti, ako sú napríklad kompozitné obaly (nie ľahko oddeliteľné obaly z rôznych materiálov, ako sú plasty, lepenka alebo hliník, napr. plechovky na čipsy), nápojové kompozitné kartóny (napr. na mlieko, mliečne výrobky, ovocné šťavy), ale aj **ľahké obaly z keramiky, dreva a textilných vlákňitých materiálov** (napr. siečky na ovocie, drevené debničky, jutové vrecká, tégly od kozmetiky) a biogénne obalové materiály (obaly z obnoviteľných surovín).

Niekoľko ďalších odpadov, ktoré patria do žltého kontajnera alebo do žltého vreca: polystyrén, plastové sprejové dózy alebo dózy od holiacej peny, fľaše od čistiacich prostriedkov, lepiace fólie, plastové obaly od liekov, tuby na zubné pasty, polievkové vrecká, plastové nádoby, nádoby od octu, prázdne fľaše od jedlého oleja atď.

## – **Čo určite nepatrí do žltého kontajnera – aj keď je to vyrobené z plastu?**

**Do žltého kontajnera alebo žltého vreca nepatria** napríklad jednorazové holiace strojčky, CD-čka, zubné kefky alebo guľôčkové perá, plastové hračky, podlahové krytiny, plastové rúry, kávové kapsule, elektrické spotrebiče, plastové domáce náradie atď.

**Poznámka:** V niektorých zberných oblastiach (napríklad vo Viedni, Korutánsku, Dolnom Rakúsku, Salzburgu a niektorých okresoch Horného Rakúska) sa musia aj **kovové obaly** (napríklad plechovky) vyhadzovať do **žltého kontajnera alebo žltého vreca**. **Na to už nie je k dispozícii modrý kontajner.** Či žijete alebo pracujete v takejto zbernej oblasti, zistíte na adrese [www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/](http://www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/) zadaním poštového smerovacieho čísla. V iných zberných oblastiach sa kovové obaly v súčasnosti ešte stále zbierajú v modrom kontajneri. Od roku 2025 sa kovové obaly budú likvidovať v celom Rakúsku prostredníctvom žltých kontajnerov.

Viac informácií o triedení a zbere odpadu nájdete na stránke: [www.oesterreich-sammelt.at](http://www.oesterreich-sammelt.at)

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



# Silový tréning: dobrý pre vaše zdravie

Hory svalov ako Arnold Schwarzenegger? Je to vec vkusu a nie pre každého. Ale aj mimo kulturistiky a podobných aktivít, existujú dobré dôvody, prečo pravidelne a cielene trénovať svoju silu. Silový tréning je dôležitým príspevkom k udržaniu zdravia a fyzických zdrojov.

Aké pozitívne účinky na zdravie a pohodu sa pripisujú silovému tréningu? Hovorí sa, že okrem vytrvalostného tréningu pomáha predchádzať cukrovke, rakovine a kardiovaskulárnym ochoreniam a metabolickým poruchám aj budovanie svalov pravidelným silovým tréningom. Cielový silový tréning reguluje hladinu cukru a tukov v krvi. Pravidelný svalový tréning s váhami a expandérmi (napríklad s činkami alebo posilňovacími pásmi) dokonca významne znižuje riziko smrti. Budovanie svalov, ktoré je

výsledkom silového tréningu, tiež posilňuje celkový telesný pocit a sebavedomie, má pozitívny vplyv na pohybový aparát a kĺby, je dobrý proti bolestiam chrbta a má tiež pozitívny vplyv na hustotu kostí, čo zase zabraňuje metabolickému ochoreniu kostí – osteoporóze alebo ju spomaľuje. Najmä vo vyššom veku sa oplatí „investovať“ do silového tréningu, napríklad na udržanie alebo obnovenie mobility, zlepšenie koordinácie pohybu a zabránenie pádom.





### JEDNOZNAČNÉ ODPORÚČANIE

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) tiež odporúča pravidelný silový tréning všetkým ľuďom – od detí až po veľmi starých ľudí – prispôsobený samozrejme individuálnym fyzickým podmienkam a možnostiam. V usmerneniach WHO (konkrétne týkajúcich sa silového tréningu) sa napríklad uvádza, že dospelí vo veku od 18 do 64 rokov by mali vykonávať posilňovacie cvičenia pre všetky hlavné svalové skupiny aspoň dvakrát do týždňa, aby mohli ťažiť z pozitívnych účinkov tohto typu tréningu na zdravie. WHO tiež dáva rovnaké odporúčanie starším dospelým vo veku 65 rokov a viac, t.j.: posilňovacie cvičenia aspoň dvakrát týždenne. Podľa WHO sa moderný tréning zameraný na zdravie vždy skladá z kombinácie vytrvalostnej a silovej zložky. Najmä starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami by sa však mali pred začatím tréningu poradiť s lekárom.

**SVETOVÁ ZDRAVOTNÍCKA ORGANIZÁCIA (WHO) TIEŽ ODPORÚČA PRAVIDELNÝ SILOVÝ TRÉNING VŠETKÝM ĽUĐOM – OD DETÍ AŽ PO VEĽMI STARÝCH ĽUĐÍ – PRISPÔSOBENÝ SAMOZREJME INDIVIDUÁLNYM FYZICKÝM PODMIENKAM A MOŽNOSTIAM.**



Dokonca aj tí, ktorí doma nemajú cvičebné pomôcky alebo nechodia do posilňovne, môžu doma vykonávať cvičenia na posilnenie svalov všetkých dôležitých svalových skupín – hrudník, chrbát, stehná, zadok, lýtka, ramená, tricepsy, bicepsy. Aj na jednoduchej podložke v normálnom bytovom prostredí sú možné jednoduché cvičenia, ako sú osvedčené drepy, kliky alebo zdvihy. S činkami alebo tzv. kettlebellmi sú k dispozícii lacné tréningové pomôcky. Chôdza do schodov je vhodná pre silový aj vytrvalostný tréning.

Lacné a univerzálne použiteľné sú aj takzvané fitnessové, odporové alebo terapeutické gumové pásy. Dajú sa používať na ciele tréning rôznych svalových skupín.

Veľmi jednoduchý cvik na svaly rúk a hrudníka je napríklad tento: Postavte sa s oboma nohami roz-

kročnými na šírku bokov na fitnessový pás v tvare slučky tak, aby bol upevnený medzi vašimi chodidlami a podlahou. Vezmite pás do obidvoch rúk, dlane ukazujú smerom nahor. Ťahajte pás nahor oboma rukami do výšky ramien. Lakty zostávajú pri tele. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd a potom pás povoľte. Toto cvičenie opakujte niekoľkokrát.

Na čo treba myslieť pri silovom tréningu?

- Zahrejte sa, aby ste predišli zraneniu.
- Vykonávajte pohyby presne, komplexne a pokojne, začnite opatrne, nepreháňajte to.
- Prestávky medzi cvičeniami, áno, ale nie dlhšie, ako je potrebné.
- Netrénujte jednostranne, ale dbajte na to, aby boli zaťažené rôzne svalové skupiny.
- Zvyšujte intenzitu a rozsah tréningu opatrne, ale kontinuálne.
- Zabezpečte dostatočný čas na regeneráciu po tréningu.



# Lepšie bez ťažkého vzduchu v miestnosti

Nedostatočné alebo nesprávne vetranie: V interiéri môže prevládať ťažký vzduch, najmä v chladnom období. Zlá vnútorná klíma je nielen nepríjemná, ale môže mať aj negatívne účinky na kvalitu života a zdravie.



Už pri budovaní a zariaďovaní našich obydľí sa rozhoduje o tom, ako „zdravo“ budeme bývať v budúcnosti. Aké materiály, farby a laky sa používajú? Toto sú rozhodnutia, ktoré však nevieme vždy ovplyvniť. Ale okrem týchto predpokladov určite máme vplyv na klímu miestností, v ktorých žijeme.

Tak sa poďme pozrieť na všetko, čo môže znečisťovať vzduch vo vnútri miestnosti: napríklad rôzne (chemické) škodlivé látky, ktoré pochádzajú zo stavebných materiálov, vybavenia, podlahových krytín, farieb a lakov, ale aj agresívnych čistiacich

prostriedkov; jedy, ktoré môžu unikať z netesných rúr alebo ohrievačov. Jemný prach, ktorý môže vzniknúť v neposlednom rade z fajčenia, horiacich sviečok alebo vonných tyčiniek; spóry plesní, ktoré sa môžu stať vážnou hrozbou pre zdravie; pachy, napríklad z varenia, ale jednoducho aj z našich ľudských výparov; domáci prach, ku ktorému sa môžu pripojiť rôzne škodlivé častice alebo vírusy a bacie a ktoré sa potom v miestnostiach prejavujú vo forme vznášajúcich sa častíc tzv. aerosólov; ale nakoniec aj vzduch, ktorý je príliš teplý alebo príliš chladný alebo príliš suchý či príliš vlhký. To všetko má vplyv na zdravie







a/alebo pohodu. V extrémnych prípadoch môže netesná alebo neúplne spaľujúca rúra alebo poškodený plynový kotol predstavovať smrteľné nebezpečenstvo – ak sa v miestnostiach bez povšimnutia šíri oxid uhoľnatý (CO), bezfarebný plyn bez zápachu a chuti, ktorý vo vyšších koncentráciách pôsobí ako respiračný jed. Takéto zdroje nebezpečenstva sa musia preto pravidelne podrobiť údržbe a kontrole licencovaným špecializovaným spoločnostiam.

### ZDRAVÁ VNÚTORNÁ KLÍMA

Čo môžeme urobiť v bežnom živote, aby sme čo najpozitívnejšie ovplyvnili našu vnútornú klímu? Najdôležitejšou pákou pre zdravý vzduch v miestnosti je určite správne vykurovanie a vetranie, najmä v chladnom období. Najmä vetranie je v praxi často zanedbávané – či už pre pohodlie alebo preto, že obyvatelia sa vyhýbajú subjektívne vnímanému krátkodobému poklesu teplôt. Brrr, to je zima!

Napriek tomu by ste nemali prehliadať skutočnosť, že správne a pravidelné vetranie je takmer univerzálnym receptom na dobrú vnútornú klímu, najmä v zime. Zabezpečuje, že použitý, zatuchnutý, znečistený vzduch môže uniknúť von a čerstvý vzduch môže vstúpiť dnu. Reguluje sa aj vlhkosť a zabraňuje sa tvorbe plesní.

### SPRÁVNE VETRANIE

Správne vetranie: vetrajte niekoľkokrát denne (najmenej 3 až 4-krát) a pravidelne pri úplne otvorených oknách a najlepšie s otvorenými dverami súčasne v protiľahlých miestnostiach niekoľko minút (základné pravidlo: dovtedy, kým sa okná neprestanú zahmlievať). Toto sa nazýva krížové vetranie. Ak nie je možné krížové vetranie, odporúča sa nárazové vetranie: úplne otvorte okná v miestnosti. Toto je najefektívnejší spôsob výmeny vzduchu. Počas tejto doby by ste mali tiež vypnúť vykurovanie – pokiaľ nie je k dispozícii automatická regulácia a ak je to možné. Tým sa najmenej plytvá energiou.

**Pozor:** Vyhnite sa vetraniu cez vyklopené okná, najmä v chladnom období. Po prvé, výmena vzduchu týmto spôsobom trvá oveľa dlhšie, po druhé, energia sa postupne stráca, po tretie, kondenzácia vlhkého vzduchu na chladných komponentoch môže viesť k tvorbe plesní. To vôbec nie je dobré!

### HYGIENA

Hygiena je tiež dôležitá pre dobrú vnútornú klímu. Pravidelné vysávanie, ideálne s vhodnými prachovými a v prípade potreby protialergénovými filtrami. Čalúnený nábytok by sa mal tiež pravidelne vysávať. Týmto spôsobom je možné znížiť množstvo prachu v domácnosti. A príležitostne zotrite prach z dlážky

mierne vlhkou ale nie príliš vlhkou handrou. Mali by ste sa vyhnúť agresívnym čistiacim prostriedkom a vo všeobecnosti používať chemikálie v domácnosti len veľmi zriedkavo a opatrne.

**NAJMÄ VETRANIE JE V PRAXI ČASTO ZANEDBÁVANÉ – ČI UŽ PRE POHODLIE ALEBO PRETO, ŽE OBYVATELIA SA VYHÝBAJÚ SUBJEKTÍVNE VNÍMANÉMU KRÁTKODOBÉMU POKLESU TEPLÔT. BRRR, TO JE ZIMA!**



### VLHKOSŤ VZDUCHU

Najmä v zime môže nadmerná vlhkosť ľahko viesť k tvorbe plesní. Orientačne by ste preto mali dbať na to, aby relatívna vlhkosť vzduchu neprekročila 55 percent. Vlhosť vzduchu je možné ľahko merať a monitorovať pomocou vlhkomera, ktorý si môžete zakúpiť v každom obchode s domácimi potrebami.

### LEPŠIE JE VYHÝBAŤ SA

Radšej by sme sa mali vyhýbať rôznym vonným sprejom, vonným tyčinkám a príliš veľkému množstvu dymu zo sviečok. Tie skôr ovzdušie znečisťujú, než by zlepšovali jeho kvalitu. Pachy iba prekrývajú, namiesto toho, aby ich eliminovali.

### POZOR NA PLESNE!

Plesne by ste mali v každom prípade brať vážne a v prípade potreby by ste mali vyhľadať rady a pomoc odborníkov. Takzvané odstraňovače plesní a spreje proti plesniam sú vhodné na používanie len na malých plochách. A aj potom je potrebné dbať na odstránenie nielen samotnej viditeľnej plesne, ale aj príčin vzniku plesní. Ale pozor: Plesne nikdy „nezmizne“ sama od seba, ale musí sa vždy odstrániť.

# Ktoré telefónne čísla by ste mali mať k dispozícii alebo uložené

Je dôležité mať vždy poruke **číslo tiesňového volania** alebo – ešte lepšie – mať ich uložené v pamäti, aby ste ich mohli kedykoľvek použiť. V Rakúsku môžete privolať **záchranku na čísle 144, políciu na čísle 133 a hasičov na čísle 122.**

Alternatívne možno v núdzových situáciách akéhokoľvek druhu zavolať aj na **číslo tiesňového volania 112 platné v celej EÚ** bez ohľadu na to, či je potrebná záchranná, policajná alebo hasičská služba. Tiesňové číslo 112 funguje vo všetkých krajinách EÚ. Prostredníctvom neho sa dovoláte do riadiaceho strediska, z ktorého budete prepojení na príslušnú núdzovú službu (záchranku, hasičov, políciu). Celoeurópske číslo tiesňového volania funguje vo všetkých krajinách EÚ popri eventuálnym národným číslam tiesňového volania. Celoeurópske číslo tiesňového volania 112 je možné volať bezplatne z akéhokoľvek telefónu (dokonca aj zo zamknutých mobilných telefónov).

Telefónne čísla **príbuzných**, ktorí musia byť informovaní v naliehavých situáciách, by ste mali mať vždy k dispozícii alebo uložené.

Je tiež dobré mať vždy pripravené telefónne číslo **a ordinačné hodiny praktického lekára.**

Ak spolupracujete s **agentúrou**, majte v zozname aj telefónne číslo (čísla) vašej kontaktnej osoby (osôb).

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa sociálneho zabezpečenia, môžete sa informovať v **Sociálnej poisťovni pre živnostníkov (SVS)** na telefónnom čísle 050 808 808 v pondelok až štvrtok od 7:30 do 16:00 hod. a v piatok od 7.30 do 14.30 hod.

Pre problémy s opatrovanou osobou alebo jej príbuznými alebo agentúrami bolo zavedené mimosúdne rozhodcovské konanie na **rakúskom rozhodcovskom súde pre spotrebiteľov.**

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

Vaše **kontaktné osoby v odborných skupinách pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť v hospodárskej komore** spolkovej krajiny, v ktorej pracujete, vám poskytnú poradenstvo a pomoc a postarajú sa napríklad aj o oznámenia súvisiace so založením, pozastavením a obnovením živnosti. Telefónne čísla nájdete v tomto časopise.



Portrét jedla:

# Pestrá a zdravá – tekvica

Na jeseň vystupuje na scénu: tekvica – nie vždy, ale väčšinou okrúhla a v každom prípade veľmi zdravá. A chutná, či už ako krémová polievka, ako vegetariánske hlavné jedlo alebo ako príloha.

Jej rozmanitosť je obrovská. Na jeseň sa prezentuje vo všetkých farbách na poliach a v záhradách. A vo všetkých tvaroch a veľkostiach sa tekvica ponúka v obchodoch a na trhoch. Jeseň môže byť taká pestrá – a taká zdravá.

Pretože tekvica obsahuje cenné zložky, vrátane významného množstva minerálov draslíka a železa, a tiež vitamíny. Najmä tekvice s oranžovou dužinou obsahujú aj karotenoidy, najmä beta-karotén. Ide o takzvané sekundárne rastlinné látky, ktoré sa v ľudskom tele premenia na vitamín A. Vitamín A sa zase podieľa na základných regeneračných procesoch v ľudskom tele. Prispieva tak k funkčnému zraku, ako aj k udržiavaniu zdravých nervových buniek, k tvorbe krviniek, k metabolizmu bielkovín, k zdraviu a regenerácii kože a slizníc, ako aj k hojeniu a tvorbe kostí. Z vitamínu A profituje aj imunitný systém – všetka česť. A tekvica je pritom všetko iné, len nie vysoko kalorická, ale práve naopak, ako mnohé ďalšie druhy zeleniny, má extrémne nízky obsah kalórií. Tekvice sa kedysi používali hlavne ako krmivo pre zvieratá – napríklad pre ošípané – a považovali sa za jedlo pre chudobných ľudí. Medzitým je však tekvica vnímaná v regionálnej jesennej kuchyni ako skutočná delikatesa a absolútna lahôdka. V neposlednom rade k tomu prispieva aj rozmanitosť druhov a



rôznorodosť chutí. Celé kuchárske knihy sa venujú prastarým úžitkovým rastlinám. Nálezy potvrdili, že tekvica sa v Strednej a Južnej Amerike pestovala už pred viac ako 10 000 rokmi. V Európe, kam tekvicu priniesli moreplavci a obchodníci, sa tekvica pestuje už od 16. storočia, najprv „len“ ako okrasná a liečivá rastlina, ale čoskoro aj ako potravinárska rastlina.

## ODRODY A ŠPECIALITY

Medzi obľúbené odrody tekvice v našich zemepisných šírkach patrí tekvica hokkaido, maslová tekvica, špagetová tekvica, „neapolská dlhá“ tekvica, žaluďová tekvica a patizón, tekvica nazývaná aj UFO kvôli svojmu plochému okrúhlemu tvaru. Už aj názvy tekvic vzbudzujú apetít. Zvláštne postavenie má „štajerská olejová tekvica“. Z jej semien sa získava chutný, tmavozelený takmer čierny štajerský tekvicový olej s jemnou orieškovou chuťou. Tekvicový olej je možné distribuovať ako štajerský iba vtedy, ak semená štajerských olejových tekvic pochádzajú z obmedzenej pestovateľskej oblasti a boli tam lisované podľa veľmi špecifického postupu. Štajerský tekvicový olej má nielen intenzívnu výbornú chuť, ale obsahuje aj cenné zložky.

Možnosti prípravy tekvic sú rozmanité a pestré. Obľúbené sú kašovité krémové polievky. Ak máte radi





niečo intenzívnejšie, ozdobte tekvicovú krémovú polievku štajerským tekvicovým olejom. Ale tekvice sú vhodné aj do hustých zeleninových polievok a zapekaných jedál, do slaných a francúzskych koláčov, gulášov, môžu sa vyprážať, grilovať, obaľovať, gratinovať alebo pridávať do omáčok.

Po nakrájaní na kúsky by sa tekvica mala spracovať alebo zmraziť pomerne rýchlo. Vcelku so šupkou a neporušenou stopkou však majú dlhú trvanlivosť. Najlepšie sa skladujú v suchých a chladných miestnostiach pri teplote približne 12 až 17 stupňov Celzia.

**Upozornenie:** Ak tekvice (alebo cukety) chutia horko, nemali by sa jesť surové ani varené. Horké látky, tzv. kukurbitacíny, môžu vyvolať príznaky otravy a spôsobiť zvracanie a hnačku. Z bezpečnostných dôvodov preto pred použitím ochutnajte malý surový kúsok.

#### TIP:

**K JEDLÁM Z TEKVICE SA HODIA OKREM SOLI, ČIERNEHO KORENIA A MUŠKÁTOVÉHO ORIEŠKA AJ KORENINY AKO ANÍZ, ŠKORICA, KARDAMÓN, RASCA, KORIANDER, VANILKA, MED, ZÁZVOR, KARI, CHILLI ČI KORENINOVÁ ZMES HARISSA, V ZÁVISLOSTI OD TOHO, AKÚ CHUŤ CHCETE DOSIAHNUŤ.**



#### Ďalší tip:

Pečené tekvicové semienka sú lahodnou pochúťkou na zahryznutie a obsahujú cenné zložky.



# Recept



## Tkvicová krémová polievka

#### SUROVINY PRE 4 PORCIE

- tekvica hokkaido (cca 800 g)
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 2 PL masla
- 1 l zeleninového vývaru
- soľ
- čierne korenie
- 100 ml šľahačkovej smotany
- trochu petržlenovej vňate a drvené chilli papričky na ozdobu

#### PRÍPRAVA:

Tekvicu rozpolíme, nakrájame na štvrtiny a ja-dierka vyškrabeme polievkovou lyžicou. Tekvicu umyjeme, osušíme a nakrájame na kúsky. Cibuľu ošúpeme a nakrájame na kocky. Cesnak očistíme a posekáme. V hrnci roztopíme maslo. Orestujeme v ňom cibuľu a cesnak do sklovita. Pridáme tekvicu a krátko podusíme. Zalejeme vývarom a dochutíme soľou a čiernym korením. Zakryté varíme na miernom ohni asi 15 minút. Potom pridáme asi 3/4 smotany a všetko na jemno rozmixujeme. Znovu ochutnáme. Tekvicovú polievku podávame so zvyškom smotany a podľa želania ozdobíme s čiernym korením, nasekanou petržlenovou vňaťou a drvenými chilli papričkami.

# 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

