

# DAHEIM BETREUT



## Keine Angst vor Viren

Tetanus, Grippe & Co:  
die wichtigsten Impfungen im  
Überblick. So sind Sie geschützt.

### BEZ STRAHA OD VIRUSA

Tetanus, gripa i slično: Pregled najvažnijih  
cjepiva. Ovako ste zaštićeni.

### NU VĂ FIE FRICĂ DE VIRUSURI

Tetanus, gripă și altele: cele mai importante  
vaccinări dintr-o privire. Așa vă protejați

### NEBOJTE SA VÍRUSOV

Tetanus, chřípka a iné: Prehľad najdôležitejších  
očkování. Takto budete chránení.

**CORONA-  
UPDATE  
inside**

*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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



# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Njegovateljica/njegovatelj  
Prešedinte grupuri profesionale / Prešedinți grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií



**Burgenland**  
Fachgruppenobmann  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**Kärnten**  
Fachgruppenobfrau  
Irene Mitterbacher



**Niederösterreich**  
Fachgruppenobmann  
Robert Pozdena



**Oberösterreich**  
Fachgruppenobfrau  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**Salzburg**  
Fachgruppenobfrau  
Eva Hochstrasser



**Steiermark**  
Fachgruppenobmann  
Andreas Herz, MSc



**Tirol**  
Fachgruppenobmann  
Bernhard Moritz, MSc



**Vorarlberg**  
Fachgruppenobfrau  
KommR Susanne Rauch-Zehetner



**Wien**  
Fachgruppenobmann  
Mag. Harald Janisch

## Betreuung sichern!



Was es heißt, wenn sich buchstäblich von einem auf den anderen Tag nicht mehr genug Menschen bereitfinden, diverse Arbeiten zu verrichten, das können wir zurzeit in vielen Branchen beobachten. Auf Flughäfen bricht Chaos aus, Flüge werden gestrichen, Gepäckstücke bleiben zurück. Tourismusbetriebe finden nicht mehr genug Personal, um Gäste betreuen zu können. Dienstleistungen können nur mehr eingeschränkt erbracht werden. Lieferketten ächzen unter zu geringen personellen Ressourcen. Corona mag dieses Problem zugespitzt haben. Doch die Ursachen für den Mangel liegen tiefer. Eine davon: Immer weniger arbeitsfähige Menschen müssen immer mehr bereits aus dem Arbeitsleben geschiedene Menschen „versorgen“. So schwerwiegend die Auswirkungen in den unterschiedlichsten Bereichen sind, in der Betreuung von Menschen, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können, ist dieser „Trend“ besonders beunruhigend. Es gilt daher alles daranzusetzen, um diese Menschlichkeitsdienstleistung, wie sie selbstständige Personenbetreuer\*innen in der 24-Stunden-Betreuung erbringen, über alle Krisen hinweg für Betreute leistbar und für Betreuende attraktiv zu halten. Angesichts der aktuellen Entwicklungen ist das eine große Herausforderung. Wollen wir unsere Betreuten auch morgen noch in besten Händen wissen, müssen wir uns dieser Herausforderung stellen.



### OSIGURANA SKRB!

Trenutačno u brojnim branšama možemo svjedočiti tome što znači kada doslovno s danas na sutra vlada nestašica za osobama koje bi obavljale određene poslove. U zračnim lukama nastaje kaos, letovi se otkazuju, a prtljaga ostaje na tlu. Turistička poduzeća više ne mogu pronaći dovoljno osoblja za vođenje brige o gostima. Usluge se mogu pružati samo u ograničenu opsegu. Opskrbni lanci grcaju zbog nedostatka kadrovskih resursa. Korona je možda pogoršala ovaj problem. No uzroci za tu

nestašicu dublje su naravi. Jedan od njih: sve manji broj radno sposobnih ljudi mora „skrbiti“ za sve veći broj ljudi koji više ne sudjeluju aktivno u radnom životu. Koliko god ozbiljne implikacije u najrazličitijim područjima i bile, ovaj „trend“ posebno je zabrinjavajuć u području skrbi za osobe koje više ne mogu same upravljati svojim svakodnevnim životom. Stoga je potrebno učiniti sve da ova usluga ljudskosti, koju pružaju samostalni njegovatelji u 24-satnoj skrbi, ostane pristupačna osobama za koje se skrbi, no i dalje atraktivna za skrbnike koji se o njima brinu, tijekom svih mogućih kriza. S obzirom na trenutačni razvoj događaja, to predstavlja velik izazov. Ako želimo znati da su osobe kojima je potrebna skrb i sutra u najboljim rukama, moramo se suočiti s tim izazovom.



### ASIGURAȚI-VĂ ÎNGRIJIREA!

Ce înseamnă atunci când, literalmente, de la o zi la alta, nu există suficienți oameni dispuși să ocupe diverse locuri de muncă este ceva ce putem observa în prezent în multe sectoare. Haosul izbucnește în aeroporturi, zborurile sunt anulate și bagajele sunt lăsate în urmă. Companiile de turism nu mai găsesc suficient personal pentru a avea grijă de oaspeți. Serviciile sunt furnizate doar într-o măsură limitată. Lanțurile de aprovizionare gem din cauza resurselor umane insuficiente. Poate Corona a exacerbât această problemă. Dar motivele penuriei sunt mai profunde. Unul dintre ele: din ce în ce mai puțini oameni așteptă de muncă trebuie să „aibă grijă“ de din ce în ce mai multe persoane deja pensionate. Oricât de grave sunt implicațiile într-o gamă largă de domenii, această „tendință“ este deosebit de îngrijorătoare în îngrijirea persoanelor care nu își mai pot gestiona singure viața cotidiană. Prin urmare, este important să facem tot posibilul pentru a menține acest serviciu umanitar, cum ar fi cel oferit de asistenții personali independenți în îngrijirea permanentă, accesibil pentru cei îngrijiiți și atractiv pentru cei care îi îngrijesc prin toate crizele. Având

în vedere evoluțiile actuale, aceasta este o provocare majoră. Dacă vrem să știm că bătrânii noștri sunt pe cele mai bune mâini, trebuie să facem față acestei provocări.



### BEZPEČNÁ STAROSTLIVOSŤ!

Čo to znamená, keď doslova zo dňa na deň nie je dostatok ľudí ochotných vykonávať rôzne práce, môžeme v súčasnosti pozorovať v mnohých odvetviach. Na letiskách panuje chaos, lety sa rušia a batožina prichádza s oneskorením. Turistické prevádzky už nevedia nájsť dostatok personálu, ktorý by sa postaral o hostí. Služby je možné poskytovať len v obmedzenom rozsahu. Dodávateľské reťazce škripu, keďže je nedostatok ľudských zdrojov. Pandémia koronavírusu tento problém ešte zhoršila. Príčiny nedostatku sú však hlbšie. Jeden z nich: Čoraz menej práceschopných ľudí sa musí „starat“ o čoraz viac ľudí, ktorí už odišli do dôchodku. Akokoľvek závažné sú dôsledky v širokom spektre oblastí, tento „trend“ je znepokojujúci najmä v oblasti starostlivosti o ľudí, ktorí už sami nevládajú svoj každodenný život. Preto treba urobiť všetko pre to, aby bola táto humánna služba poskytovaná nezávislými opatrovateľmi a opatrovateľkami v oblasti 24-hodinovej starostlivosti dostupná pre opatrovaných a atraktívna pre tých, ktorí sa o nich starajú počas všetkých kríz. Vzhľadom na súčasný vývoj je to veľká výzva. Ak chceme, aby naši ľudia odkázaní na starostlivosť boli aj zajtra v tých najlepších rukách, musíme čeliť tejto výzve.

**Andreas Herz, MSc**  
Fachgruppenobmann  
Predsjednik strukovne udruge  
Prešedinte grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny

# Kurzes CORONA-Update

Wie schützen wir uns und die von uns Betreuten am besten vor einer Coronainfektion?



Immer wieder tauchen, unabhängig von der Jahreszeit, neue Mutationsvarianten des Coronavirus auf. Es ist nicht auszuschließen, dass in Zukunft auch wieder (noch) gefährlichere Virusvarianten entstehen und sich verbreiten. Doch auch die aktuelle Varianten können – nicht nur, aber besonders bei alten und vorerkrankten Menschen – zu schweren Verläufen, schlimmstenfalls sogar bis zum Tod beziehungsweise zu schwerwiegenden Langzeitfolgen (Long Covid) führen. Die aktuellen Impfstoffe schützen zwar nur sehr eingeschränkt vor einer Infektion mit dem Virus, verhindern aber mit einer hohen Wahrscheinlichkeit schwere Verläufe sowie die Notwendigkeit von Krankenhausaufenthalten bzw. intensivmedizinischer Betreuung.

**Hinweis:** Die Wirkung bestehender Impfungen lässt nach einigen Monaten nach, daher regelmäßige Booster-Impfungen ins Auge fassen.  
Infos: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

**Aber Achtung:** Weil die Impfungen eben kaum vor einer Ansteckung schützen, ist es umso wichtiger, ältere und besonders gefährdete Menschen, aber auch uns selbst durch weitere Maßnahmen vor einer Infektion zu schützen. Die wichtigsten dieser Maßnahmen sind das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske (FFP2) und sorgfältige Handhygiene. FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz. Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren. Außerdem gilt es, Abstand zu halten

und Menschenansammlungen möglichst zu meiden. Damit schützen wir uns selbst und unsere Umgebung.

**Vorsicht:** Corona kann jeden und jede auch schwerwiegend bzw. lebensbedrohlich treffen. Besonders gefährdet sind allerdings ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen und geschwächtem Immunsystem. Auch sogenannte „harmlose“ Virusvarianten bringen ein gewisses Risiko für schwere Verläufe und Long Covid mit sich.

**Mehr Infos:** [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## KRATKE NOVOSTI O KORONAVIRUSU

**Koji je najbolji način da zaštitimo sebe i one za koje skrbimo od zaraze koronavirusom?**

Bez obzira na godišnje doba, neprestano se pojavljuju novi, mutirani sojevi koronavirusa. Nije isključeno da će se u budućnosti pojavljivati i ponovno širiti (još) opasnije varijante virusa. Ali i sadašnje varijante mogu dovesti do teških tijekova bolesti, u najgorem slučaju čak i do smrti ili ozbiljnih dugoročnih posljedica (takozvani „Long COVID“), i to ne isključivo, ali pretežito kod starijih osoba i onih s prethodnim oboljenjima. Iako trenutačna cjepiva nude tek vrlo ograničenu zaštitu od zaraze virusom, vrlo je vjerojatno da će spriječiti teške ishode i potrebu za boravkom u bolnici ili intenzivnom njegom.

**Napomena:** djelovanje postojećih cjepiva popušta nakon nekoliko mjeseci, stoga razmislite o redovitu docjepljivanju.  
Informacije: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

**Ali oprez:** budući da cjepivo gotovo uopće ne štiti od zaraze, utoliko je važnije dodatnim mjerama zaštititi starije i posebno ranjive osobe, ali i same sebe, od zaraze. Najvažnije od tih mjera su nošenje maske za lice (FFP2) i pažljiva higijena ruku. Maske FFP2 pružaju visok postotak aktivne i pasivne zaštite od zaraze. Perite ruke redovito i temeljito (30 sekundi) sapunom i/ili ih dezinficirajte prikladnim preparatom. Također, važno je održavati razmak i u što većoj mjeri izbjegavati gužve. Tako štitimo sebe i svoju okolinu.

**Oprez:** koronavirus može ozbiljno ili po život opasno ugroziti svakoga. Međutim, posebno su ugrožene starije osobe te osobe s prethodnim bolestima i oslabljenim imunološkim sustavom. Takozvane „bezopasne“ varijante virusa također sa sobom nose određeni rizik teških ishoda bolesti i dugotrajnih posljedica zaraze koronavirusom („Long COVID“).

**Više informacija:** [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## SCURTĂ ACTUALIZARE CU PRIVIRE LA KORONAVIRUS

**Care este cel mai bun mod de a ne proteja pe noi înșine și pe cei de care avem grijă de o infecție cu coronavirus?**

Indiferent de sezon, noi variante mutaționale ale coronavirusului continuă să apară. Nu poate fi exclus ca în viitor să apară și să se răspândească din nou variante de virus (chiar) mai periculoase. Dar chiar și variantele actuale pot duce la evoluții severe, în cel mai rău caz chiar la deces sau la consecințe grave pe termen lung (Covid lung) - nu numai, ci mai ales la persoanele în vârstă și anterior bolnave. Deși vaccinurile actuale oferă doar o protecție foarte limitată împotriva infecției cu virusul, este foarte probabil ca acestea să prevină evoluții severe și nevoia de spitalizare sau terapie intensivă.

**Notă:** efectul vaccinurilor dispăre după câteva luni, așa că luați în considerare vaccinurile regulate de rapel.  
Informații: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

**Dar atenție:** pentru că vaccinurile nu prea protejează împotriva infecției, este cu atât mai important să protejăm persoanele în vârstă și deosebit de vulnerabile, dar și pe noi înșine, de infectare, prin luarea de măsuri suplimentare. Cele mai importante dintre aceste măsuri sunt purtarea unei măști de față (FFP2) și igiena atentă a mâinilor. Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor. Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfecțanți-le cu preparate adecvate. De asemenea, este important să păstrați distanța și să evitați pe cât posibil aglomerația. Așa ne protejăm pe noi înșine și pe cei din jurul nostru.

**Prudență:** coronavirusul poate afecta pe oricine și pe toată lumea în mod grav sau chiar punându-le în pericol viața. Cu toate acestea, persoanele în vârstă și persoanele cu boli anterioare și sistemul imunitar slăbit sunt în mod deosebit expuse riscului. De altfel, așa-numitele variante de virus „inofensive” prezintă, de asemenea, un anumit risc de forme severe și de Covid lung.

**Mai multe informații:** [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## KRÁTKA AKTUALIZÁCIA KU KORONAVÍRUSU

**Ako najlepšie ochránime seba a tých, o ktorých sa staráme, pred infekciou koronavírusom?**

Bez ohľadu na ročné obdobie sa neustále objavujú nové zmutované varianty koronavírusu. Nedá sa vylúčiť, že v budúcnosti vzniknú a opäť sa rozšíria (ešte) nebezpečnejšie varianty vírusu. Ale aj súčasné varianty môžu viesť k ťažkým priebehom, v horšom prípade až k smrti alebo k vážnym dlhodobým následkom (Long Covid) – nielen, ale najmä u starých ľudí s predchádzajúcim ochorením. Hoci súčasné vakcíny ponúkajú len veľmi obmedzenú ochranu pred infekciou vírusom, je vysoko pravdepodobné, že zabránia ťažkým priebehom a potrebe pobytu v nemocnici alebo intenzívnej starostlivosti.

**Upozornenie:** Účinnosť existujúcich očkování po niekoľkých mesiacoch vyprchá, preto zväzťe pravidelné posilňovacie očkovania.  
Informácie: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

**Ale pozor:** edže očkovanie len ťažko chráni pred infikovaním, je o to dôležitejšie, aby sme starších a obzvlášť zraniteľných ľudí, ale aj nás samých, chránili pred infekciou prijatím dodatočných opatrení. Najdôležitejším z týchto opatrení je nosenie respirátora (FFP2) a dôkladná hygiena rúk. Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred nákazou. Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami. Je tiež dôležité udržiavať si odstup a vyhýbať sa čo najviac davom. Chránime tak seba a svoje okolie.

**Pozor:** Koronavírus môže zasiahnuť každého aj závažným spôsobom prípadne môže ohroziť aj na živote. Ohrození sú však najmä starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami a oslabeným imunitným systémom. Aj takzvané „neškodné“ varianty vírusu nesú určité riziko ťažkých priebehov a dlhého Covidu.

**Viac informácií:** [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

# Impf-Info

Nicht nur bei Covid: Impfungen schützen vor Infektionen mit möglicherweise schwerwiegenden, auch dauerhaften Folgen oder gar tödlichem Verlauf. Mit zunehmendem Alter und bei (chronischen) Vorerkrankungen wird das Immunsystem in der Regel schwächer. Und auch die Wirkung von Schutzimpfungen lässt rascher nach. Umso wichtiger ist es, den Impfschutz aufrechtzuerhalten. Hier wichtige Impf-Informationen im Überblick.



## TETANUS

Tetanus (auch als Wundstarrkrampf bezeichnet) wird durch das Gift der Tetanusbakterien ausgelöst. Tetanusbakterien können weltweit in Staub, Erde (auch Garten- oder Blumen-erde), Holz, aber auch in den Ausscheidungen von Tieren vorkommen. Sie können über (auch winzige, kaum bemerkbare) Wunden – Schnittwunden, Abschürfungen, Bisswunden, Speile etc. – in den Körper gelangen. Nach einer Inkubationszeit von wenigen Tagen bis mehreren Wochen treten zuerst grippeähnliche Symptome auf, in weiterer Folge kann es (bei vollem Bewusstsein) zu schweren Muskelüberspannungen und Krämpfen bis hin zur Lähmung der Atemmuskulatur und zum Tod kommen. Trotz verbesserter Behandlungsmethoden sterben nach wie vor 20 bis 30 Prozent der Erkrankten. Je kürzer die Inkubationszeit, desto höher die Sterblichkeit. **Impfung:** Die Grundimmunisierung (drei Impfungen) erfolgt laut Impfplan bereits im ersten Lebensjahr, nach einer ersten Auffrischung im Volksschulalter sollten sich **Erwachsene bis zum 60. Lebensjahr alle 10 Jahre, ab 60 Jahren** (wegen des rascher nachlassenden Impfschutzes) **alle 5 Jahre** eine Auffrischung verabreichen lassen. Die Tetanusschutzimpfung in Form eines Kombinationsimpfstoffes gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (und wenn nötig) Polio/Kinderlähmung verabreicht.

## FRÜHSOMMER-MENINGOENZEPHALITIS (FSME)

FSME ist eine Viruserkrankung, die durch Zeckenstiche bzw. -bisse übertragen wird. In Österreich ist kein Bundesland frei von FSME-Risiko. Zecken „lauern“ überall (auch in Parks und Gärten) auf Pflanzen (Gras, Sträucher, Büsche, Bäume). Strei-



fen potenzielle Wirte, etwa Menschen, an diesen Pflanzen an, halten sich die Zecken an ihnen fest. Das Virus gelangt über die Bissstelle in die Blutbahn. Dringt es ins zentrale Nervensystem vor, kann es dort eine Hirnhautentzündung (Meningitis) und zusätzlich sogar eine Entzündung des Gehirns (Meningoenzephalitis) auslösen. In diesem Fall drohen bleibende Schäden (Häufigkeit etwa ein Drittel) bzw. im schlimmsten Fall der Tod. **Impfung:** Die Grundimmunisierung im Zuge einer FSME-Schutzimpfung erfolgt in drei Impfschritten innerhalb eines Jahres, die **erste Auffrischung nach drei Jahren**, weitere Auffrischungen **sollen bis 60 Jahre alle 5 Jahre, ab 60 Jahren alle 3 Jahre** erfolgen.

**Achtung:** Zeckenstiche können auch eine von Bakterien verursachte **Borreliose-Erkrankung** auslösen. Gegen Borreliose gibt es keine Schutzimpfung, sie wird mittels Antibiotika behandelt. Häufigstes Symptom ist eine ringförmige Hautrötung um den Zeckenstich. Unbehandelt kann die Infektion schwerwiegende Folgen nach sich ziehen.

## PNEUMOKOKKEN

Pneumokokken-Bakterien finden sich im Hals-Nasen-Raum und können bei Ausbreitung Krankheiten der oberen und unteren Atemwege, z. B. Lungenentzündungen, aber auch Mittelohrentzündungen oder Erkrankungen der Nebenhöhlen, der Herzinnenhaut, eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) oder eine Gelenkentzündung (Arthritis) auslösen. Gelangen die Krankheitserreger über Barrieren in sonst keimfreie Körperregionen können sie besonders schwere Erkrankungen – mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit – wie etwa eine Gehirnhautentzündung (Meningitis) oder eine Blutvergiftung (Sepsis) bewirken. Von schweren Verläufen sind vor allem Kinder unter 5 Jahren und ältere Menschen bzw. generell Menschen mit geschwächtem Immunsystem bedroht. **Impfung:** Eine Pneumokokken-Schutzimpfung verringert das Erkrankungsrisiko um bis zu 90 Prozent. Im Kinderimpfprogramm ist sie kostenlos enthalten. Für **gesunde Erwachsene wird sie ab dem vollendeten 60. Lebensjahr**, bei **erhöhtem Risiko** (geschwächtes Immunsystem) **ab dem 51. Lebensjahr** (plus **weitere Auffrischung nach dem 60. Lebensjahr**) empfohlen, bei **besonders hohem Risiko alle 6 Jahre**.

## INFLUENZA (GRIPPE)

Die Grippe (nicht zu verwechseln mit dem grippalen Infekt)

ist eine höchst ansteckende Viruserkrankung, die durch Tröpfcheninfektion übertragen wird. Influenza-Epidemien (sogenannte Grippewellen), bei denen sich bis zu 15 Prozent der Menschen infizieren, treten jährlich in der kalten Jahreszeit auf und verursachen unabhängig vom Alter Erkrankungen, die mit starkem Krankheitsgefühl, hohem Fieber, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Halsschmerzen und oft trockenem Husten, aber auch mit starkem Schnupfen oder Durchfall, Übelkeit und Erbrechen einhergehen. Von schweren Verläufen (mit einer deutlich erhöhten Mortalität) sind vor allem Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen betroffen. Möglich sind schwere Verläufe jedoch in allen Altersgruppen.

**Impfung:** Empfohlen wird eine Influenza-Impfung grundsätzlich allen. Besonders nahegelegt wird sie Personen ab dem 60. Lebensjahr, chronisch Kranken, Personen mit anderen Risikofaktoren sowie Personal im Gesundheitswesen und in der Altenbetreuung.

Für Menschen ab 60 werden spezielle Impfstoffe entwickelt, die einen höheren Antikörperspiegel hervorrufen. Die Impfstoffe werden **jährlich** an die vorherrschenden Virusstämme angepasst und erzielen ihre volle Wirkung auch nur in der betreffenden „Grippesaison“. Der beste Zeitpunkt für eine Impfung ist etwa Ende Oktober bis Mitte November.

## GÜRTELROSE (HERPES ZOSTER)

Die Gürtelrose ist eine Folgeinfektion der vom Varicella-zoster-Virus zumeist bereits in der Kindheit verursachten Windpocken. Die Windpocken-Viren verschwinden nicht zur Gänze aus dem Körper, sondern bleiben lebenslang in bestimmten Nervenknäuten erhalten, zumeist ohne eine weitere Erkrankung zu verursachen. Bei rund 10 bis 20 Prozent der Betroffenen entwickelt sich allerdings später oft erst nach Jahrzehnten eine Gürtelrose. Als Hauptrisikofaktor dafür gilt ein durch Alter, Vorerkrankungen, Stress etc. geschwächtes Immunsystem. Eine Gürtelrose-Erkrankung kann unkompliziert, wenn auch unangenehm (Müdigkeit, Fieber, Kopfschmerzen, Brennen und Schmerzen auf der Haut, Hautausschlag) sein. Es können aber auch Komplikationen mit langanhaltenden, schwerwiegenden Folgen bis hin zu anhaltenden Nervenschädigungen auftreten.

**Impfung:** Für Menschen **ab 50** (bei entsprechenden Risikofaktoren auch früher) wird eine Impfung mit dem Totimpfstoff „Shingrix“ empfohlen.

## WEITERE IMPFUNGEN, AUF DIE (ÄLTERE) PERSONEN ACHTEN SOLLTEN:

**Diphtherie:** bakteriell verursachte Infektionskrankheit, in schweren Fällen kann es zu Organschädigungen und im Extremfall auch zum Tod kommen. Die Krankheit, in Österreich durch eine hohe Durchimpfung weitgehend verschwunden, ist in Teilen Europas und der Welt nach wie vor präsent und klopft so auch hier immer wieder an die Tür. Schutzimpfung (in der Regel kombiniert mit Tetanus und Keuchhusten) sollte nach Grundimmunisierung und Auffrischung in Kindheit und Jugend **alle 10 Jahre, ab 50 alle 5 Jahre** aufgefrischt werden.

**Keuchhusten:** Auffrischungen vorhandener Grundimmunisierung (Säuglings- und Schulalter) sind für Erwachsene **ab**

**dem 60. Lebensjahr**, bei **bestimmten (Risiko-)Lagen** wie chronischen Erkrankungen, Rauchen bzw. Kontakt mit Neugeborenen **alle 10 Jahre** empfohlen.

**Polio (Poliomyelitis, Kinderlähmung):** Virusinfektion, die nicht nur Kinder betrifft. Sie galt in Europa bereits als ausgerottet. Doch mittlerweile steigt auch hier das Risiko wieder. Mehr als 90 Prozent der Infektionen verlaufen symptomlos, doch bei symptomatischen Verläufen kann es zu im Extremfall schwersten Beeinträchtigungen bis hin zu bleibenden Lähmungserscheinungen und zum Tod kommen. Es gibt keine spezifische Therapie. Impfung: nach Grundimmunisierung im Säuglings- und Auffrischung im Schulalter **alle 10 Jahre, ab 60 alle 5 Jahre auffrischen** lassen (Kombination mit Diphtherie/Tetanus/Keuchhusten).

**Masern, Mumps, Röteln (MMR):** Die Impfungen werden im Säuglingsalter verabreicht. Fehlende MMR-Impfungen, so die Empfehlung, können und sollen **in jedem Lebensalter nachgeholt** werden.

**Weitere Impfungen:** Hepatitis A, Hepatitis B, Varizellen, Humane Papillomaviren, Rotavirus, Haemophilus influenzae B, Pocken, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, Tollwut

**Hinweis:** Die Grundimmunisierung muss in der Regel auch nach längeren Intervallen nicht wiederholt werden. Es reicht eine Auffrischung.

Mehr Infos bei den Expert\*innen: Ärzt\*innen, Apotheker\*innen

## Geschichtssplitter:

Die **Spanische Grippe** war eine Influenza-Pandemie, die durch einen ungewöhnlich virulenten Abkömmling des Influenzavirus (Subtyp A/H1N1) verursacht wurde und sich zwischen 1918 – gegen Ende des Ersten Weltkriegs – und 1920 in drei Wellen verbreitete und bei einer Weltbevölkerung von etwa 1,8 Milliarden laut WHO zwischen 20 Millionen und 50 Millionen Menschenleben forderte, Schätzungen reichen bis zu 100 Millionen. (Quelle: Wikipedia)



## INFORMACIJE O CIJEPLJENJU

**COVID nije jedini: cjepiva štite od zaraze s potencijalno ozbiljnim, eventualno i trajnim posljedicama ili čak smrću. Uza sve veću dob i (kronična) prethodna oboljenja, imunološki sustav u pravilu postaje sve slabiji. A učinak zaštitnih cjepiva brže popušta. Utoliko je važnije održavati zaštitu dobivenu cijepljenjem. Ovdje donosimo pregled važnih informacija o cijepljenju.**

## TETANUS

Tetanus je uzrokovan toksinom bakterija tetanusa. Bakterije tetanusa mogu se pronaći diljem svijeta u prašini, zemlji (također zemlji za vrt ili cvijeće), drvu, ali i u životinjskom izmetu. U tijelo mogu dospjeti kroz (čak i sitne, jedva primjetne) rane – posjekotine, ogrebotine, ugrize itd. Nakon razdoblja inkubacije od nekoliko dana do nekoliko tjedana, isprva se javljaju simptomi nalik gripi, koji zatim (ako je bolesnik pri punoj svijesti) mogu dovesti do jakih prekomjernih mišićnih naprezanja i grčeva te sve do paralize dišnih mišića i smrti. Unatoč poboljšanim metodama liječenja, oko 20 do 30 % zaraženih i dalje umire. Što je razdoblje inkubacije kraće, to je smrtnost veća.

**Cijepljenje:** u skladu s planom cijepljenja, osnovna imunizacija (tri doze cjepiva) prima se u prvoj godini života, nakon prve obnove u osnovnoškolskoj dobi **odrasle osobe do 60. godine života morale bi se docjepljivati svakih 10 godina, a od dobi od 60 godina** (jer zaštita koju cjepivo pruža brže popušta) docjepljivanje bi se moralo provoditi **svakih 5 godina**. Cjepivo protiv tetanusa daje se u obliku kombiniranog cjepiva protiv tetanusa, difterije, hripavca i (po potrebi) dječje paralize.

## KRPELJNI MENINGOENCEFALITIS (KME)

KME je virusna bolest koja se prenosi ugrizom ili ubodom krpelja. U Austriji nijedna savezna država nije lišena opasnosti od KME-a. Krpelji „vrebaju” posvuda (pa i u parkovima i vrtovima) na biljkama (trava, grmlje, drveće). Ako potencijalni domaćini, poput ljudi, okrznu te biljke, krpelji će prijanjati na njima. Virus ulazi u krvotok putem mjesta ugriza. Dospije li u središnji živčani sustav, može izazvati upalu moždane ovojnice (meningitis), pa čak i upalu mozga (meningoencefalitis). U tom slučaju postoji opasnost od trajnog oštećenja (učestalost od oko jedne trećine) ili, u najgorem slučaju, smrti.

**Cijepljenje:** osnovna imunizacija u tijeku cijepljenja protiv KME-a provodi se u tri koraka cijepljenja unutar godinu dana, **prvo docjepljivanje provodi se nakon tri godine**, a dodatna docjepljivanja moraju se provoditi **svakih 5 godina do 60.**

## godine života i svake 3 godine od 60. godine života.

**Opasnost:** ugrizi krpelja također mogu biti okidač za **lajmsku bolest** (boreliozu), koju uzrokuju bakterije. Protiv lajmske bolesti ne postoji cjepivo, već se ona liječi antibioticima. Najčešći simptom jest prstenasto crvenilo kože oko uboda krpelja. Ako se zaraza ne liječi, može imati ozbiljne posljedice.

## PNEUMOKOKI

Pneumokokne bakterije nalaze se u području uha i nosa i, ako se prošire, mogu izazvati bolesti gornjih i donjih dišnih puteva, npr. upalu pluća, ali i upale srednjeg uha ili bolesti sinusa, unutarnje ovojnice srca, upalu potrbušnice (peritonitis) ili upalu zglobova (artritis). Ako uzročnici putem barijera dospiju do dijelova tijela u kojima se inače ne nalaze bakterije, mogu uzrokovati posebno teške bolesti – sa znatno većom stopom smrtnosti – kao što su upala moždane ovojnice (meningitis) ili trovanje krvi (sepsa). Djeca mlađa od 5 godina i starije osobe ili općenito osobe s oslabljenim imunološkim sustavom izložene su riziku od teškog tijeka bolesti.

**Cijepljenje:** cijepljenje protiv pneumokoka smanjuje rizik od bolesti do 90 %. Ono je besplatno uključeno u program cijepljenja djece. Preporučuje se za **zdrave odrasle osobe od navršene 60. godine života**, u slučaju **povećana rizika** (oslabljen imunološki sustav) **od 51. godine života** (plus **odatno docjepljivanje nakon 60. godine života**), a u slučaju **posebno visoka rizika svakih 6 godina**.

## INFLUENCA (GRIPA)

Gripa (ne smije se pobrkati s običnom prehladom) je vrlo zarazna virusna bolest koja se prenosi kapljičnim putem. Epidemije gripe (takozvani „valovi gripe”), u kojima se zarazi i do 15 posto ljudi, javljaju se svake godine tijekom hladnog godišnjeg doba i, bez obzira na dob, uzrokuju bolesti popraćene jakim osjećajem bolesti, visokom temperaturom, glavoboljom, bolovima u mišićima i bolovima u tijelu, grloboljom i često suhim kašljem, ali i jakim curenjem nosa ili proljevom, mučninom i povraćanjem. Bebe, mala djeca, starije osobe i osobe s prethodnim oboljenjima posebno su pogođene težim

tijekovima bolesti (uza znatno veću smrtnost). Međutim, teški tijekovi mogući su u svim dobnim skupinama.

**Cijepljenje:** cijepljenje protiv gripe preporučuje se svima. Osobito se preporučuje osobama starijima od 60 godina, kroničnim bolesnicima, osobama s drugim rizičnim čimbenicima te zdravstvenim djelatnicima i osobama koje skrbe za starije osobe.

Za osobe starije od 60 godina razvijaju se posebna cjepiva koja izazivaju povećanje razine antitijela. Cjepiva se **svake godine** prilagođavaju prevladavajućim sojevima virusa i svoj puni učinak postižu tek u odgovarajućoj „sezoni gripe”. Najbolje je razdoblje za cijepljenje od kraja listopada do sredine studenog.

## HERPES ZOSTER

Herpes zoster naknadna je zaraza virusom varicella-zoster, koji najčešće već tijekom djetinjstva uzrokuje vodene kozice. Virusi vodenih kozica ne nestaju u potpunosti iz tijela, već preostaju u određenim živčanim čvorovima doživotno, obično ne izazivajući nikakvu daljnju bolest. Međutim, kod oko 10 – 20 % oboljelih herpes zoster često se razvije tek nakon nekoliko desetljeća. Glavni je rizični čimbenik za to imunološki sustav oslabljen uznapredovalom starošću, prethodnim oboljenjima, stresom itd. Herpes zoster može imati nekomplikiran, iako i neugodan tijek (umor, groznica, glavobolja, peckanje i bol na koži, osip). No mogu se pojaviti i komplikacije s dugotrajnim, ozbiljnim posljedicama, uključujući trajno oštećenje živaca.

**Cijepljenje:** za osobe **od 50. godine života** (i ranije ako postoje rizični čimbenici) preporučuje se cijepljenje inaktiviranim cjepivom „Shingrix”.

## OSTALA CJEPIVA NA KOJA BI (STARIJE) OSOBE MORALE OBRATITI POZORNOST:

**Difterija:** bakterijski uzrokovana zarazna bolest, u teškim slučajevima može dovesti do oštećenja organa, a u ekstremnim slučajevima čak i smrti. Ova bolest, koja je u Austriji uglavnom nestala zbog visoke stope procijepljenosti, i dalje je prisutna u dijelovima Europe i svijeta te stoga uvijek iznova kuca i na naša vrata. Cijepljenje (obično u kombinaciji s tetanusom i hripavcem) potrebno je provesti nakon osnovne imunizacije i docjepljivanja u djetinjstvu i adolescenciji **svakih 10 godina, a od 50. godine svakih 5 godina** potrebno je provoditi docjepljivanje.

**Hripavac:** docjepljivanja nakon postojeće osnovne imunizacije (dojenčad i školska dob) preporučuju se odraslim osobama **od 60. godine života**, a u **određenim (rizičnim) situacijama**, kao što su kronične bolesti, pušenje ili kontakt s novorođenčadi, **svakih 10 godina**.

**Dječja paraliza (poliomijelitis):** virusna infekcija koja ne pogađa samo djecu. U Europi se već smatrala iskorijenjenom. No sada rizik od nje ponovno raste. Više od 90 % zaraza su asimptomatske, ali simptomatski tijek može u ekstremnom slučaju dovesti do najtežih oštećenja, uključujući trajne simptome paralize i smrti. Ne postoji specifična terapija. Cijepljenje: nakon osnovne imunizacije u dojenčadi i docjepljivanja u školskoj dobi, **docjepljivanje je potrebno provoditi svakih**

**10 godina, a od 60. godine života svakih 5 godina** (u kombinaciji s cjepivom protiv difterije/tetanusa/hripavca).

**Ospice, zaušnjaci, rubeola (MMR):** cijepljenje se provodi u dojenčadi. Propuštanje cjepiva MMR-a, u skladu s preporukom, može se i treba **nadoknaditi u bilo kojoj životnoj dobi**.

**Ostala cjepiva:** hepatitis A, hepatitis B, varicela, humani papiloma virus, rotavirus, Haemophilus influenzae B, male boginje, žuta groznica, japanski encefalitis, bjesnilo

**Napomena:** osnovna imunizacija obično se ne mora ponavljati ni nakon duljih intervala. Dovoljno je docjepljivanje.

Više informacija od stručnjaka: liječnici, farmaceuti

## Fragmenti povijesti:

**španjolska gripa** bila je pandemija gripe uzrokovana neuobičajeno virulentnim sojem virusa influence (podtip A/H1N1) koji se širio u tri vala između 1918. – pred kraj Prvog svjetskog rata – i 1920. godine te zahvatio svjetsku populaciju od oko 1,8 milijardi, odnijevši, prema SZO-u, između 20 milijuna i 50 milijuna, a prema pojedinim procjenama i do 100 milijuna života. (Izvor: Wikipedija)



## INFORMAȚII DESPRE VACCINARE

**Nu numai în cazul Covid: vaccinurile protejează împotriva infecțiilor cu consecințe potențial grave, chiar permanente sau chiar deces. Odată cu creșterea în vârstă și cu bolile anterioare (cronice), sistemul imunitar devine de obicei mai slab. Și efectul vaccinărilor dispăre mai repede. Este cu atât mai important să se mențină protecția cu ajutorul vaccinării. Iată o prezentare generală a informațiilor importante despre vaccinare.**

## TETANOS

Tetanosul (cunoscut și ca tetanus) este cauzat de toxina bacteriei tetanosului. Bacteriile tetanosului pot fi găsite în toată lumea în praf, sol (de asemenea, pământ de grădină sau ghivece), lemn, dar și în excrementele animalelor. Pot pătrunde în corp prin răni (chiar și mici, abia vizibile) – tăieturi, abraziuni, mușcăături, zgârieturi etc. După o perioadă de incubație de la câteva zile până la câteva săptămâni, apar mai întâi simptome asemănătoare gripei, care apoi (dacă pacientul este pe deplin conștient) pot duce la spasme musculare severe și crampe până la paralizia mușchilor respiratori și deces. În ciuda metodelor de tratament îmbunătățite, 20 până la 30% dintre cei infectați mor încă. Cu cât perioada de incubație este mai scurtă, cu atât mortalitatea este mai mare. **Vaccinare:** conform planului de vaccinare, imunizarea de bază (trei vaccinări) are loc în primul an de viață, după un prim rapel la vârsta școlii elementare. **Adulții până la vârsta**



**de 60 de ani au nevoie de un rapel la fiecare 10 ani, începând cu vârsta de 60 de ani** (deoarece protecția împotriva vaccinării scade mai repede) **la fiecare 5 ani**. Vaccinarea împotriva tetanosului se face sub forma unui vaccin combinat împotriva tetanosului, difteriei, tusei convulsive (și dacă este necesar) polio/poliomielitei.

#### **BOALA VIRALĂ MENINGOENCEFALITICĂ TRANSMISĂ DE CĂPUȘE (TBE)**

TBE este o boală virală cauzată de mușcăturile de căpușe sau de înțepăturile acestora. În Austria, niciun stat federal nu este lipsit de riscul de TBE. Căpușele „pândesc” peste tot (inclusiv în parcuri și grădini) pe plante (iarbă, arbuști, tufișuri, copaci). Dacă gazdele potențiale, cum ar fi oamenii, ating aceste plante, căpușele se vor agăța de ele. Virusul intră în fluxul sanguin prin locul mușcăturii. Dacă pătrunde în sistemul nervos central, poate provoca meningită și chiar inflamație a creierului (meningoencefalită). În acest caz, există riscul de deteriorare permanentă (frecvență aproximativ o treime) sau, în cel mai rău caz, de deces.

**Vaccinare:** imunizarea de bază în cursul unei vaccinări TBE are loc în trei etape de vaccinare în decurs de un an, **primul rapel după trei ani**, iar următoarele rapeluri **trebuie efectuate la fiecare 5 ani până la vârsta de 60 de ani și la fiecare 3 ani după vârsta de 60 de ani**.

**Precauții:** înțepăturile de căpușe pot declanșa și **boala Lyme** bacteriană. Nu există vaccinare împotriva bolii Lyme, se tratează cu antibiotice. Cel mai frecvent simptom este o înroșire în formă de inel a pielii din jurul mușcăturii de căpușă. Dacă este lăsată netratată, infecția poate avea consecințe grave.

#### **STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE**

Bacteriile pneumococice se găsesc în zona urechii și a nasului și, dacă se răspândesc, pot provoca boli ale tractului respirator superior și inferior, de exemplu, pneumonie, dar și infecții ale urechii medii sau boli ale sinusurilor, ale pericardului, peritonită sau inflamația articulațiilor (artrită). Dacă agenții patogeni ajung prin bariere în părțile corpului altfel lipsite de germeni, ei pot provoca boli deosebit de grave - cu o rată a mortalității semnificativ mai mare - cum ar fi meningita sau sepsis. Copiii cu vârsta sub 5 ani și persoanele mai în vârstă sau persoanele cu un sistem imunitar slăbit în general sunt expuse riscului de apariție a evoluțiilor severe.

**Vaccinare:** vaccinarea pneumococică reduce riscul de îmbolnăvire cu până la 90%. Este inclusă în programul de vaccinare pentru copii în mod gratuit. Se recomandă pentru **adultii sănătoși de la vârsta de 60 de ani**, pentru persoanele cu **risc crescut** (sistem imunitar slăbit) **de la vârsta de 51 de ani** (la care se adaugă **rapelurile după vârsta de 60 de ani**), iar pentru cei cu **risc deosebit de ridicat la fiecare 6 ani**.

#### **GRIPA**

Gripa (a nu se confunda cu răceala obișnuită) este o boală virală extrem de contagioasă care se transmite prin infectare cu picături. Epidemiile de gripă (așa-numitele valuri de gripă), în care până la 15% dintre oameni se infectează, apar anual în sezonul rece și, indiferent de vârstă, provoacă îmbolnăviri asociate cu o senzație puternică de boală, febră mare, cefalee, dureri musculare și de corp și durere în gât și adesea

o tuse uscată, dar și cu rinită severă sau diaree, greață și vărsături. Bebelușii, copiii mici, vârstnicii și persoanele cu boli anterioare sunt afectate în special de evoluții severe (cu o mortalitate semnificativ crescută). Cu toate acestea, evoluțiile severe sunt posibile la toate grupele de vârstă.

**Vaccinare:** vaccinarea antigripală este recomandată tuturor. Este recomandată în special persoanelor cu vârsta peste 60 de ani, bolnavilor cronici, persoanelor cu alți factori de risc, precum și lucrătorilor din domeniul sănătății și asistenților personali.

Sunt dezvoltate vaccinuri speciale pentru persoanele cu vârsta peste 60 de ani, care provoacă un nivel mai ridicat de anticorpi. Vaccinurile sunt adaptate **anual** la tulpinile de virus predominante și își ating pe deplin efectul numai în „sezonul gripal” relevant. Cel mai bun moment pentru vaccinare este de la sfârșitul lunii octombrie până la mijlocul lunii noiembrie.

#### **HERPES ZOSTER**

Zona zoster este o infecție secundară a varicelei, care este de obicei cauzată de virusul varicelo-zosterian în copilărie. Virusul varicelei nu dispare complet din organism, ci rămâne în anumiți ganglioni nervoși pentru toată viața, de obicei fără a provoca o altă boală. Cu toate acestea, la aproximativ 10 până la 20% dintre cei afectați, zona zoster se dezvoltă adesea abia după decenii. Principalul factor de risc pentru aceasta este un sistem imunitar slăbit de vârstă, boli anterioare, stres etc. Zona zoster poate fi necomplicată, deși este inconfortabilă (oboseală, febră, cefalee, arsură și durere pe piele, erupție cutanată). Cu toate acestea, pot apărea și complicații cu consecințe grave și de lungă durată, inclusiv leziuni permanente ale nervilor.

**Vaccinare:** pentru persoanele **peste 50 de ani** (mai devreme dacă există factori de risc) se recomandă vaccinarea cu vaccinul inactivat „Shingrix”.

#### **ALTE VACCINĂRI PE CARE PERSOANELE (ÎN VÂRSTĂ) AR TREBUI SĂ LE IA ÎN CONSIDERARE:**

**Difterie:** boală infecțioasă cauzată de bacterii, în cazuri grave poate duce la afectarea organelor și în cazuri extreme chiar la deces. Boala, care a dispărut în mare măsură din Austria din cauza acoperirii mari a vaccinării, este încă prezentă în anumite părți ale Europei și în lume și bate la ușă și aici din nou. Vaccinarea (de obicei combinată cu tetanos și tuse convulsivă) trebuie făcută după imunizarea primară și rapel în copilărie și adolescență **la fiecare 10 ani, iar la cei peste 50 de ani, la fiecare 5 ani**.

**Tuse convulsivă:** rapelurile de după imunizarea de bază (sugari și vârstă școlară) sunt recomandate pentru **adultii cu vârsta peste 60 de ani**, pentru **anumite situații (de risc)**, precum bolile cronice, fumatul sau contactul cu nou-născuții **la fiecare 10 ani**.

**Poliomielita (polio):** infecție virală care afectează nu numai copiii. A fost considerată dispărută în Europa. Dar acum riscul crește din nou. Mai mult de 90% dintre infecții sunt asimptomatice, dar evoluțiile simptomatice pot duce la cele mai severe deficiențe, inclusiv simptome permanente de

paralizie și deces. Nu există o terapie specifică. Vaccinarea: după imunizarea de bază la sugari și rapel la vârsta școlară, **la fiecare 10 ani, iar de la 60 la fiecare 5 ani** (combinație cu difterie/tetanos/tuse convulsivă).

**Rujeolă, oreion, rubeolă (MMR):** vaccinările se fac în copilărie. Lipsa vaccinurilor MMR, conform recomandării, poate fi și trebuie **compensată la orice vârstă**.

**Alte vaccinări:** hepatita A, hepatita B, varicela, virusul papiloma uman, rotavirus, Haemophilus influenzae B, variola, febra galbenă, encefalita japoneză, rabia

**Notă:** imunizarea de bază nu trebuie de obicei repetată, nici chiar după intervale mai lungi. Un rapel este suficient.

Mai multe informații se pot obține de la experți: medici, farmaciști

#### *Fragmente de istorie:*

**gripa spaniolă** a fost o pandemie de gripă cauzată de un derivat neobișnuit de virulent al virusului gripal (subtipul A/H1N1) care s-a răspândit în trei valuri între 1918 - aproape de sfârșitul Primului Război Mondial - și 1920 și la o populație mondială de aproximativ 1,8 miliarde, conform OMS, a afectat între 20 de milioane și 50 de milioane de vieți, iar estimările variază până la 100 de milioane. (Sursa: Wikipedia)



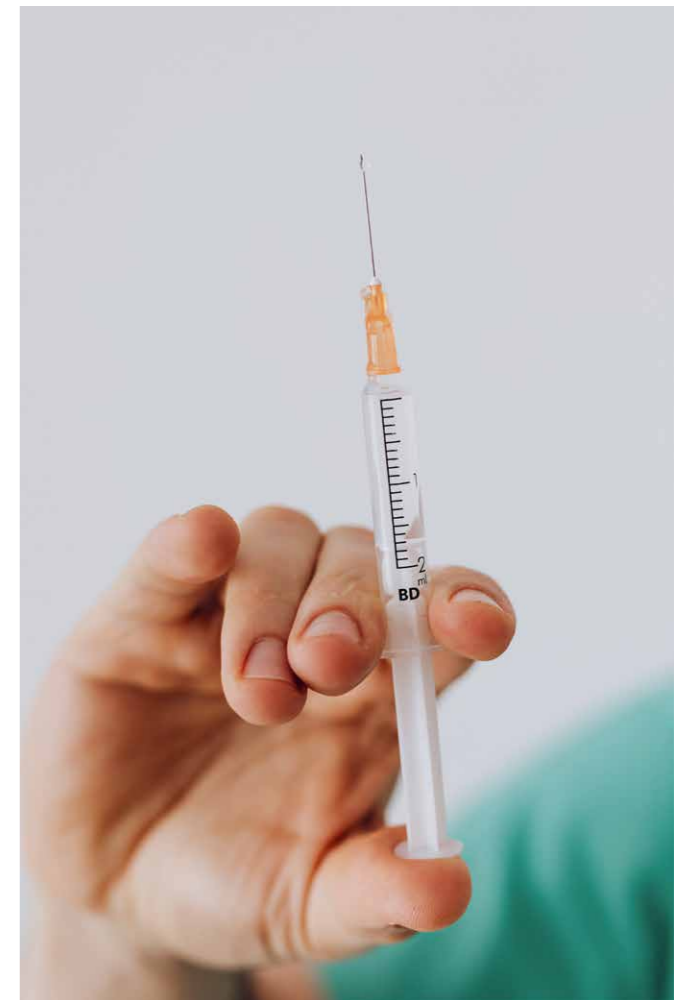
#### **INFORMĂCIE O OČKOVANÍ**

**Nielen pri Covide: Očkovanie chráni pred infekciami s potenciálne závažnými alebo trvalými následkami alebo dokonca smrteľným priebehom. S pribúdajúcim vekom a pri (chronických) predchádzajúcich ochoreniach imunitný systém zvyčajne slabne. A účinok očkovania rýchlejšie vyprchá. O to dôležitejšie je zachovať ochranu očkovaním. Tu je prehľad dôležitých informácií o očkovaní.**

#### **TETANUS**

Tetanus je spôsobený jedom baktérie Clostridium tetani. Baktérie spôsobujúce tetanus možno nájsť na celom svete v prachu, pôde (aj záhradnej či črepníkovej), dreve, ale aj v exkrementoch zvierat. Do tela sa môžu dostať cez (aj keď drobné, sotva viditeľné) rany – rezne rany, odreniny, uhryznutia, zadretie atď. Po inkubačnej dobe od niekoľkých dní do niekoľkých týždňov sa najskôr objavia príznaky podobné chrípke, ktoré potom môžu (ak je pacient pri plnom vedomí) viesť k bolestivým sťahom svalov a krčom až ochrnutiu dýchacích svalov a smrti. Napriek zlepšeným liečebným metódam stále zomiera 20 až 30 percent nakazených. Čím kratšia je inkubačná doba, tým vyššia je úmrtnosť.

**Očkovanie:** Podľa očkovacieho plánu sa základné očkovanie (tri očkovania) uskutočňuje v prvom roku života, po prvom opakovaní v školskom veku by sa mali **dospieť do 60 rokov**



**preočkovať každých 10 rokov, od 60 rokov každých 5 rokov** (pretože ochrana očkovaním klesá rýchlejšie). Očkovanie proti tetanu sa podáva formou kombinovanej vakcíny proti tetanu, záškrtu, čiernemu kašľu (v prípade potreby) detskej obrne.

#### **KLIEŠŤOVÁ ENCEFALITÍDA (TBE)**

TBE je vírusové ochorenie, ktoré sa prenáša pri poštípaní resp. uhryznutí kliešťom. V Rakúsku nie je žiadna spolková krajina bez rizika TBE. Kliešte „čihajú“ všade (aj v parkoch a záhradách) na rastlinách (tráva, kríky, stromy). Ak sa potenciálni hostitelia, napríklad ľudia, dotknú týchto rastlín, kliešte sa na nich prichytia. Vírus sa dostane do krvného obehu cez miesto uhryznutia. Ak prenikne do centrálného nervového systému, môže spôsobiť meningitídu až zápal mozgu (meningoencefalitídu). V tomto prípade hrozí trvalé poškodenie (frekvencia výskytu asi jedna tretina) alebo v najhoršom prípade smrť.

**Očkovanie:** Základná imunizácia v rámci očkovania proti TBE prebieha v troch očkovacích krokoch v priebehu jedného roka, **prvé preočkovanie po troch rokoch**, ďalšie preočkovanie **by sa malo vykonať každých 5 rokov do veku 60 rokov, a od 60 rokov každé 3 roky**.

**Pozor:** Uhryznutie kliešťom môže byť spôsobí aj **lymskú boreliózu** zapríčinenú baktériou. Proti borelióze sa neočkuje, lieči sa antibiotikami. Najčastejším príznakom je prstencové začervenanie kože okolo miesta uhryznutia kliešťom. Ak sa infekcia nelieči, môže mať závažné následky.

## PNEUMOKOKY

Pneumokokové baktérie sa nachádzajú v oblasti uší a nosa a ak sa rozšíria, môžu spôsobiť ochorenia horných a dolných dýchacích ciest, napr. zápal pľúc, ale aj zápaly stredného ucha alebo ochorenia prínosových dutín, vnútornej blany srdca (endokarditída), zápal pobrušnice (peritonitída) alebo zápal kĺbov (artritída). Ak sa patogény dostanú cez bariéry do častí tela inak bez zárodkov, môžu spôsobiť obzvlášť závažné ochorenia – s výrazne vyššou úmrtnosťou – ako je zápal mozgových blán (meningitída) alebo otrava krvi (sepsa). Ťažké priebehy hrozia najmä u detí do 5 rokov a starších ľudí alebo ľudí s oslabeným imunitným systémom všeobecne.

**Očkovanie:** Očkovanie proti pneumokokom znižuje riziko ochorenia až o 90 percent. Je bezplatne zaradené do programu očkovania detí. U **zdravých dospelých sa odporúča preočkovanie po dovŕšení 60. roku, pri zvýšenom riziku (oslabenom imunitnom systéme) po dovŕšení 51. roku (plus ďalšie preočkovanie po 60. roku života), pri obzvlášť vysokom riziku každých 6 rokov.**

## CHRÍPKA

Chrípka (nezamieňať s nádchou resp. prechladnutím) je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie, ktoré sa prenáša kvapôčkovou infekciou. Chrípkové epidémie (tzv. chrípkové vlny), pri ktorých sa nakazí až 15 percent ľudí, vznikajú každý rok v chladnom období a bez ohľadu na vek spôsobujú ochorenia spojené so silným pocitom choroby, vysokou horúčkou, bolesťami hlavy, svalov a kĺbov, bolesťami hrdla a často suchým kašľom, ale aj so silnou nádchou alebo hnačkou, nevoľnosťou a zvracaním. Ťažkými priebehmi (s výrazne zvýšenou úmrtnosťou) sú postihnuté najmä bábätká, malé deti, starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami. Ťažký priebeh sa však môže vyskytnúť vo všetkých vekových skupinách.

**Očkovanie:** Očkovanie proti chrípke sa odporúča každému. Odporúča sa najmä ľuďom nad 60 rokov, chronicky chorým, ľuďom s inými rizikovými faktormi, ako aj zdravotníckym pracovníkom a osobám, ktoré sa starajú o starých ľudí. Pre ľudí nad 60 rokov sa vyvíjajú špeciálne vakcíny, ktoré vyvolajú vyššiu hladinu protilátok. Vakcíny sa **každý rok** prispôbujú prevládajúcim kmeňom vírusov a svoj plný účinok dosiahnu až v príslušnej „chrípkovej sezóne“. Najlepšie čas na očkovanie je približne od konca októbra do polovice novembra.

## PÁSOVÝ OPAR (HERPES ZOSTER)

Pásový opar je sekundárna infekcia vírusom varicella-zoster, ktorý v detstve zvyčajne spôsobuje ovčie kiahne. Vírus ovčích kiahní úplne nezmysle z tela, ale zostáva v určitých nervových uzlinách po celý život, zvyčajne bez toho, aby spôsobil ďalšie ochorenie. U približne 10 až 20 percent postihnutých sa však pásový opar často vyvinie až po desaťročiach. Hlavným rizikovým faktorom je oslabený imunitný systém v dôsledku veku, predchádzajúcich chorôb, stresu atď. Priebeh ochorenia pásového oparu môže byť nekomplikovaný, aj keď nepríjemný (únava, horúčka, bolesť hlavy, pálenie a bolesť na koži, vyrážka). Môžu však nastať aj komplikácie s dlhotrvajúcimi vážnymi následkami, vrátane trvalého poškodenia nervov.

**Očkovanie:** U ľudí **nad 50 rokov** (ak existujú rizikové faktory aj skôr) sa odporúča očkovanie inaktivovanou vakcínou „Shingrix“.

## ĎALŠIE OČKOVANIA, KTORÝM BY MALI (STARŠÍ) ĽUDIA VENOVAŤ POZORNOSŤ:

**Záškrt (diftéria):** Infekčné ochorenie spôsobené baktériou, v závažných prípadoch môže viesť k poškodeniu orgánov a v extrémnych prípadoch až k smrti. Ochorenie, ktoré v Rakúsku z veľkej časti vymizlo pre vysokú zaočkovanosť, sa stále vyskytuje v niektorých častiach Európy a sveta a aj tu znova klope na dvere. Očkovanie (zvyčajne kombinované s očkovaním proti tetanu a čiernemu kašľu) sa má vykonať po základnej imunizácii a preočkovaní v detstve a dospievaní **každých 10 rokov, vo veku nad 50 rokov každých 5 rokov.**

**Čierny kašeľ:** Po základnej imunizácii (v dojčenskom a školskom veku) sa odporúča preočkovanie dospelých **nad 60 rokov, pri určitých (rizikových) situáciách** ako sú chronické ochorenia, fajčenie alebo kontakt s novorodencami **každých 10 rokov.**

**Detská obrna (poliomyelitída):** Vírusová infekcia, ktorá postihuje nielen deti. V Európe bola považovaná za vyhubenú. Teraz sa však riziko opäť zvyšuje. Viac ako 90 percent infekcií je asymptomatických, ale symptomatické priebehy môžu viesť k najzávažnejším poruchám, vrátane trvalých symptómov paralýzy a smrti. Neexistuje žiadna špecifická liečba. Očkovanie: Po základnej imunizácii u dojcíat a posilňovacej dávke v školskom veku **sa odporúča preočkovanie každých 10 rokov, u osôb nad 60 rokov každých 5 rokov** (kombinovaná vakcína aj proti záškrtu/tetanu/čiernemu kašľu).

**Osýpky, mumps, rubeola (MMR):** Očkovanie sa vykonáva v dojčenskom veku. Chýbajúce očkovania MMR by sa podľa odporúčania mali **doplniť v akomkoľvek veku.**

**Ďalšie očkovania:** hepatitída A, hepatitída B, varicella, ľudský papilomavírus, rotavírus, haemophilus influenzae B, kiahne, žltá zimnica, japonská encefalitída, besnota

**Upozornenie:** Základná imunizácia sa zvyčajne nemusí opakovať ani po dlhších intervaloch. Stačí posilňovacia dávka.

Viac informácií získate od odborníkov: lekárov, lekárníkov

## Historické fragmenty:

**Španielska chrípka** bola chrípková pandémia spôsobená nezvyčajne virulentným derivátom chrípkového vírusu (podtyp A/H1N1), ktorý sa šírila v troch vlnách medzi rokmi 1918 – koncom 1. svetovej vojny – a 1920 a zo svetovej populácie 1,8 miliárd obyvateľov si podľa WHO vyžiadala 20 až 50 miliónov ľudských životov, odhady sa pohybujú až do 100 miliónov. (Zdroj: Wikipédia)

# WAS GIBT'S DA ZU lachen?



O.k., manchmal vergeht einem das Lachen. Das ist schade, denn Lachen, heißt es, sei gesund. Wer lacht, lebt möglicherweise gesünder und länger, auf jeden Fall aber lustiger.



Sich einmal so richtig zu zerkugeln (heißt: hemmungslos zu lachen), kann eine ziemlich befreiende Wirkung haben. Das wissen viele noch aus ihrer Kindheit und Jugend, als sich – nicht selten scheinbar grundlose – Lachanfänge in schöner Regelmäßigkeit einstellten und oft gar kein Ende nehmen wollten, bis an die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Synonym dafür steht die Redensart „sich vor Lachen den Bauch halten“.

Dem Lachen werden jedenfalls die unterschiedlichsten positiven Auswirkungen attestiert. So aktiviere es nicht nur Muskeln im Gesicht (gegen hängende Mundwinkel), sondern im ganzen Körper. Lange anhaltende Lachanfänge könnten sogar zu Muskelkater führen. Weiters werde die Atmung intensiviert (wir schnappen nach Luft), was wiederum dazu führe, dass sich das Blut mit Sauerstoff anreichere. Die in der Lunge enthaltene „abgestandene“ Luft werde zur Gänze ausgestoßen, was wiederum einen reinigenden Effekt habe. Auch würden die Verbrennungsvorgänge im Körper angeregt. „Lachtraining“ habe zudem positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Eine Studie behauptet sogar, Lachen stärke das Immunsystem. Gegen Stress helfe es obendrein. Weiters dämpfe es das Schmerzempfinden und setze Glückshormone frei. Hahaha ...

Mental führe das Lachen zu einer Lockerung der Gedankenmuster und unterstütze Menschen dabei festgefahrene Sichtweisen hinter sich zu lassen und sich neuen Lösungsansätzen

zu öffnen – auch nicht schlecht. Tatsächlich bemerken wir ja häufig, dass das Lachen eine befreiende Wirkung haben kann und scheinbar schwierige Situationen plötzlich viel entspannter erscheinen lässt. Auch sei Lachen ein Optimismus-Booster.

Mittlerweile gibt es einen eigenen Forschungsweig, der sich den Auswirkungen des Lachens widmet: die Gelotologie. Als Begründer dieser „Lachwissenschaft“ gilt der US-amerikanische Psychiater William F. Fry (1924–2014). Die Erkenntnisse der Lachforscher kommen in konkreten Lach- bzw. Humortherapien zur Anwendung. Eine besondere Anwendungsform ist das Lachyoga. Dabei wird ohne Zuhilfenahme „künstlicher“ Lachquellen (also zum Beispiel von Witzen) einfach mal drauflosgelacht. Hahaha, haha, hahahahaha, haha usw. Begründet hat die Lachyogabewegung der indische Lachguru Madan Kataria. Es gibt Tausende Lachklubs weltweit und sogar einen Weltlachtag. Dieser wird jeweils am ersten Sonntag im Mai lachend begangen.

Eines sollte aber auch klar sein: Lachen ist keine evidenzbasierte medizinische Therapie für bestimmte Krankheiten, ersetzt also keine medizinische Behandlung. Auch lässt sich eine Wirkung des Lachens auf die allgemeine Gesundheit letztlich in Untersuchungen nicht schlüssig nachweisen. Egal: Schaden tut's wohl nicht, wenn wir uns das eine oder andere Mal ordentlich zerkugeln.

Hahaha, haha ...



**ŠTO LI JE SAMO SMIJEŠNO?**

**U redu, nekada nekome i nije do smijanja. No to je šteta jer, tako se bar kaže, smijeh je zdrav. Tko se smije, možda će živjeti zdravije i dulje, ali u svakom slučaju zabavnije.**

Baciti se na pod od smijeha (odnosno: nekontrolirano se smijati) može imati prilično oslobađajuće djelovanje. Brojni se

# Hahahahaha

# haha, ...

toga još sjećaju iz djetinjstva i mladosti, kada su se napadali smijeha – nerijetko naizgled bez ikakva razloga – redovito javljali i često nisu mogli prestati, trajući sve do granica fizičke iznemoglosti. Sinonim za to jest izreka „držati se za trbuh od smijeha”.

U svakom slučaju, potvrđeno je da smijeh ima cijeli niz pozitivnih učinaka. Dakle, ne samo da se tijekom smijanja aktiviraju mišići lica (što je dobro protiv visećih kutova usana), već i cijelog tijela. Dugotrajni napadaji smijeha čak mogu dovesti do mišićnih upala. Nadalje, pojačava se disanje (hvatamo zrak), što pak dovodi do obogaćivanja krvi kisikom. „Ustajali” zrak koji se nalazi u plućima potpuno se izbacuje, što zauzvrat ima učinak čišćenja. Također, navodno se potiču i procesi izgaranja u tijelu. „Trening smijehom” navodno se pozitivno odražava i na krvožilni sustav. Jedno istraživanje čak tvrdi da smijeh jača imunološki sustav. Usto, pomaže kod stresa. Nadalje, ublažava osjećaj boli i oslobađa hormone sreće. Hahaha...

Mentalno, smijeh navodno dovodi do opuštanja misaonih obrazaca i pomaže ljudima da se okane rigidnih perspektiva te se otvore novim pristupima za pronalazak rješenja – što također nije loše. Zapravo, često primjećujemo da smijeh može djelovati oslobađajuće i učiniti da se naizgled teške situacije odjednom doimaju znatno opuštenije. Smijeh također potiče optimizam.

U međuvremenu postoji poseban ogranak istraživanja posvećen učincima smijeha, a naziva se gelotologija. Američki psihijatar William F. Fry (1924. – 2014.) smatra se utemeljiteljem ove „znanosti o smijehu”. Saznanja istraživača smijeha primjenjuju se u okviru specifičnih terapija smijehom i humorom. Poseban je oblik primjene takozvana „joga smijeha”. U okviru nje ljudi se jednostavno počnu smijati bez pomoći „umjetnih” pomagala za smijeh (na primjer, viceva). Hahaha, haha, hahahahaha, haha itd. Utemeljiteljem pokreta joge smijanja smatra se indijski guru smijeha Madan Kataria. Postoje tisuće klubova smijeha diljem svijeta, pa čak i Svjetski dan smijeha. On se, uz smijeh, slavi svake prve nedjelje u svibnju.

Ali jedna stvar također treba biti jasna: smijeh nije medicinska terapija za određene bolesti koja je utemeljena na dokazima, stoga ne nadomješta liječenje. Naposljetku, studije nisu uspjele uvjerljivo dokazati učinak smijeha na opće zdravstveno stanje. Nije važno: vjerojatno neće biti štetno ako se tu i tamo pošteno nasmejemo.

Hahaha, haha...



## CE FACEM SĂ RÂDEM?

**Ok, uneori ne pierdem râsul. E păcat, pentru că se spune că râsul este sănătos. Dacă râdem, s-ar putea să trăim mai sănătos și mai mult, dar cu siguranță mai distractiv.**

Râsul în hohote (adică incontrolabil) poate fi destul de eliberator. Mulți oameni își amintesc acest lucru din copilărie și adolescență, când accesele de râs – adesea aparent fără motiv – se instalau în mod regulat și adesea nu voiau să se termine, până la limita aptitudinii fizice. Un sinonim pentru aceasta este zicala „a te ține cu mâinile de burtă de râs”.

În orice caz, râsul este atestat a avea o mare varietate de efecte pozitive. Așadar, nu numai că activează mușchii feței (împotriva colțurilor agățate ale gurii), ci și mușchii întregului corp. Accesele prelungite de râs pot duce chiar la dureri musculare. Mai mult decât atât, respirația este intensificată (gâfăim după aer), ceea ce, la rândul său, duce la îmbogățirea sângelui cu oxigen. Aerul „învechit” din plămâni este complet expulzat, ceea ce, la rândul său, are efect de curățare. Sunt de asemenea stimulate procesele de ardere din organism. „Antrenamentul de râs” are și efecte pozitive asupra sistemului cardiovascular. Un studiu susține chiar că râsul întărește sistemul imunitar. De asemenea, ajută



la stres. Mai mult, atenuează senzația de durere și eliberează hormonii fericii. Hahaha...

Din punct de vedere mental, râsul duce la o relaxare a tiparelor de gândire și îi sprijină pe oameni să lase în urmă perspectivele blocate și să deschidă noi abordări ale soluțiilor – lucruri bune, de altfel. De fapt, observăm adesea că râsul poate avea un efect eliberator și face ca situațiile aparent dificile să pară dintr-o dată mult mai relaxate. Râsul este, de asemenea, un stimulent al optimismului.

Există acum o ramură separată de cercetare dedicată efectelor râsului: gelotologia. Psihiatrul american William F. Fry (1924-2014) este considerat fondatorul acestei „științe a râsului”. Descoperirile cercetătorilor în râs sunt folosite în terapii specifice de râs și umor. O formă specială de aplicare este yoga râsului. Aici, fără ajutorul surselor „artificiale” de râs (de exemplu, glume), oamenii pur și simplu încep să râdă. Hahaha, haha, hahahahaha, haha etc. Mișcarea de yoga a râsului a fost fondată de guru-ul indian al râsului Madan Kataria. Există mii de cluburi de râs în întreaga lume și chiar o zi mondială a râsului. Aceasta este sărbătorită cu râs în prima duminică a lunii mai.

Dar un lucru ar trebui să fie clar: râsul nu este o terapie medicală bazată pe dovezi pentru anumite boli, deci nu înlocuiește tratamentul medical. În cele din urmă, studiile nu au reușit să demonstreze în mod concludent efectul râsului asupra sănătății generale. Nu contează: probabil că nu ne face niciun rău dacă râdem cât ne ține din când în când.

Hahaha, haha...



## ČO JE TU K SMIECHU?

**OK, niekedy človeku nie je do smiechu. To je škoda, lebo smiech je vraj zdravý. Kto sa smeje, možno bude žiť zdravšie a dlhšie, no rozhodne veselšie.**

Váľať sa od smiechu (to znamená: nekontrolovateľne sa smiať) môže byť celkom oslobodzujúce. Mnohí si to pamätajú z detstva a dospelovania, keď záchvaty smiechu – často zjavne bezdôvodné – prichádzali pravidelne a často nechceli skončiť, trvali až po hranicu fyzických síl. Synonymom k tomu je príslovie „držať sa od smiechu za brucho”.

V každom prípade je dokázané, že smiech má širokú škálu pozitívnych účinkov. Aktivujte nielen svaly na tvári (proti ovisnutým kútikom úst), ale ja na celom tele. Dlhotrvať záchvaty smiechu môžu dokonca viesť k svalovej horúčke. Ďalej sa zintenzívňuje dýchanie (lapáme po vzduchu), čo následne vedie k obohateniu krvi o kyslík. „Zatuchnutý” vzduch obsiahnutý v pľúcach je úplne vypudený, čo má následne čistiaci účinok. Stimulovali by sa aj spaľovacie procesy v tele. „Trening smiechu” má pozitívne účinky aj na kardiovaskulárny systém. Jedna štúdia dokonca tvrdí, že smiech posilňuje imunitný systém. Pomáha aj pri strese. Okrem toho tlmí pocity



bolesti a uvoľňuje hormóny šťastia. Hahaha ...

Mentálne vedie smiech k uvoľneniu myšlienkových vzorcov a podporuje ľudí pri opúšťaní zabehnutých uhlov pohľadu a otváraní nových prístupov k riešeniam – to tiež nie je zlé. V skutočnosti často postrehneme, že smiech má oslobodzujúci účinok a spôsobuje, že zdánlivo ťažké situácie zrazu pôsobia oveľa uvoľnenejšie. Smiech tiež podporuje optimizmus.

V súčasnosti existuje samostatná oblasť výskumu venovaná účinkom smiechu: gelotológia. Za zakladateľa tejto „vedy o smiechu” sa považuje americký psychiater William F. Fry (1924 – 2014). Zistenia výskumníkov smiechu sa používajú pri špecifických terapiách smiechom a humorom. Špeciálnou formou aplikácie je joga smiechu. Pri nej sa ľudia bez pomoci „umelých” zdrojov smiechu (napr. vtípvov) jednoducho začnú smiať. Hahaha, haha, hahahahaha, haha atď.. Hnutie jogy smiechu založil indický guru smiechu Madan Kataria. Na celom svete existujú tisíce klubov smiechu a dokonca aj svetový deň smiechu. Ten sa oslavuje so smiechom v prvú májovú nedeľu.

Jedna vec by však mala byť tiež jasná: Smiech nie je medicínskou terapiou pre špecifické choroby založenou na dôkazoch, takže nenahrádza lekársku liečbu. Napokon ani štúdie nedokázali presvedčivo preukázať vplyv smiechu na celkové zdravie. Na tom však nezáleží: Určite neuškodí, ak sa raz sa čas budeme váľať od smiechu.

Hahaha, haha ...

# Hahaha, ...



# Lebensmittelpor­trät:

# DIE KARTOFFEL

Die Kartoffel, in Teilen Österreichs auch Erdapfel genannt – eine wahre Wunderknolle. Sie sorgt nicht nur für Sättigung, sondern enthält auch jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe.



So ist die Kartoffel besonders reich an Kalium, Magnesium, Eisen, den B-Vitaminen sowie an Vitamin C. Zu fast 78 Prozent besteht sie aus Wasser, knapp 15 Prozent der Kartoffel sind Kohlenhydrate, der Rest verteilt sich auf Ballaststoffe, Eiweiß und die oben bereits angeführten Vitamine und Mineralstoffe. Und mit rund 0,1 Prozent ist ihr Fettanteil extrem gering.

Insgesamt zählt die Kartoffel zu den nährstoffintensivsten Lebensmitteln unserer Küche. Ihr einziger Nachteil: Sie eignet sich nicht dazu roh verspeist zu werden und durch die Zubereitung gehen einige der wertvollen Nährstoffe wieder verloren. Nichtsdestotrotz zählt die Kartoffel zu den wichtigsten Zutaten der österreichischen Küche. Je schonender die Kartoffel zubereitet wird, desto mehr Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Am schonendsten ist es sicher, die Kartoffeln im Schnellkochtopf mit der Schale zu kochen, Besonders gerne werden Kartoffeln als Beilage serviert: gekocht oder gebraten, mit Petersilie, in Form von Pommes frites, als Salzkartoffeln, Gratin oder Püree, als Salat. Aber auch in der Suppe. Ein klassisches österreichisches Gericht ist das Kartoffelgulasch.

Kartoffeln machen nicht dick. Ihr geringer Fettanteil sowie ein Energiewert von 70 Kilokalorien pro 100 Gramm machen sie etwa im Vergleich zu Reis oder Nudeln zu einem eher kalorienarmen Lebensmittel. Zulegen können sie allerdings bei der Verarbeitung. Wer bei der Zubereitung viel Fett verwendet, der erhöht damit auch den Kaloriengehalt.

## STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Je mehr Stärke Kartoffeln enthalten, desto mehlig sind sie. Festkochende (bzw. speckige) Kartoffeln enthalten wenig Stärke. Sie eignen sich besser für die Verarbeitung etwa in Salaten oder zu den klassischen Beilagenkartoffeln. Mehliges Kartoffeln wiederum verwenden wir zum Beispiel für Pürees, aber auch für Suppen oder Kartoffelgulasch. Dazwischen liegen die „vorwiegend festkochenden“ Kartoffeln.

An sich sind vor allem schonend zubereitete bzw. pürierte Kartoffeln ein auch für ältere Menschen gut verträgliches Lebensmittel. Unangenehme Nebeneffekte wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Verstopfung können allerdings aufre-

ten, wenn der Darm nicht an die Aufnahme von „resistenten Stärken“ gewöhnt ist. Zur Erklärung: Normale Stärke wird durch Enzyme bereits im Dünndarm abgebaut. Sogenannte „resistente Stärke“ wird erst von der Darmflora des Dickdarms verdaut. Dort ist sie aber auch wertvolle Nahrung für diese Darmflora und somit gesund. Außerdem bewirkt sie als Ballaststoff ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und einen langsameren Blutzuckeranstieg. Resistente Stärke entsteht vor allem, wenn man Kartoffeln abkühlt und (noch mehr) wenn man sie wieder aufwärmt. Man kann den Darm an diese Stärke gewöhnen, indem man regelmäßig abgekühlte oder wieder aufgewärmte Kartoffeln isst. Erfreulich ist auch, dass es kaum allergische Reaktionen auf gekochte Kartoffeln gibt.

## WARNUNG NR. 1:

In den Trieben austreibender Kartoffeln sowie in von Lichteinwirkung grün gewordenen Kartoffelschalen bildet sich vermehrt die chemische Verbindung Solanin. Sie ist schwach giftig. Die Schale frischer Kartoffeln kann bedenkenlos gegessen werden, bei lange gelagerten, austreibenden, schrumpeligen oder grünschaligen Kartoffeln die betroffenen Stellen großzügig entfernen. Babys und Kleinkindern nur geschälte, makellose Kartoffeln geben.

## WARNUNG NR. 2:

Der Stoff Acrylamid wurde als wahrscheinlich krebserregend eingestuft. Er entsteht, wenn besonders kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie etwa Kartoffeln etwa beim Braten zu stark erhitzt werden. Daher zum Beispiel Bratkartoffeln aus gekochten statt aus rohen Kartoffeln herstellen sowie Pommes frites bei Ober- und Unterhitze und maximal 200 Grad backen, in einer Fritteuse bei maximal 175 Grad.

## KARTOFFELWISSEN

Die heute kultivierten Kartoffeln stammen ursprünglich von Sorten aus den südamerikanischen Anden ab. Im 16. Jahrhundert gelangte die Pflanze über die Kanarischen Inseln nach Europa.

Weltweit sind mehrere Tausend Kartoffelsorten bekannt. Je nach Sorte werden sie in unseren Breiten ab Mitte Mai gern-

tet. In Österreich werden diese Frühkartoffeln auch „Heurige“ genannt. Bis 10. August dürfen sie unter dieser Bezeichnung verkauft werden. Viele Kartoffelsorten sind sehr gut lagerfähig. Speziell auf Bauernmärkten bieten Landwirte auch eine bunte Palette teils seltener (alter und regionaler) Sorten, die sich in Form und Geschmack von den verbreiteten Supermarktsorten unterscheiden.

Quellen: Wikipedia, www.landschafttleben.at



## PORTRET NAMIRNICA: KRUMPIR

**Krumpir, koji se u dijelovima Austrije naziva i „zemljanom jabukom“, odnosno „Erdapfel“, pravo je čudo od gomolja. Ne samo da uzrokuje osjećaj sitosti, već sadrži i cijeli niz vrijednih sastojaka.**

Krumpir je posebno bogat kalijem, magnezijem, željezom, vitaminima skupine B i vitaminom C. Sastoji se od gotovo 78 % vode, oko 15 % krumpira predstavljaju ugljikohidrati, a ostatak se dijeli između vlakana, proteina te već spomenutih vitamina i mineralnih tvari. A uz vrijednost od oko 0,1 %, njegov je udio masti izuzetno nizak.

Općenito gledano, krumpir se ubraja među namirnice s najvećim hranjivim vrijednostima u našoj kuhinji. Njegov jedini nedostatak: nije prikladan za sirovu konzumaciju, a dio vrijednih hranjivih tvari ponovno se gubi tijekom pripreme. Ipak, krumpir je jedan od najvažnijih sastojaka austrijske kuhinje. Što se krumpir poštenije priprema, to će više sastojaka zadržati. Najpošteniji način kuhanja krumpira jest u ekspres loncu s korom. Krumpir je posebno popularan kao prilog: kuhan ili pržen, s peršinom, u obliku pomfrita, kao kuhani krumpir, gratiniran ili u obliku pirea ili salate. Ali i u juhi. Klasično je austrijsko jelo gulaš od krumpira.

Od krumpira se ne deblja. Njegov nizak udio masti i energetska vrijednost od 70 kilokalorija na 100 grama čine ga prilično niskokaloričnom namirnicom u usporedbi s rižom ili tjesteninom. Međutim, u okviru pripreme može se kombinirati s tvarima koje debljaju. Ako se tijekom pripreme upotrebljava puno masti, povećava se i sadržaj kalorija.

## PREDNOSTI I NEDOSTACI

Što više škroba krumpir sadrži, to je brašnastiji. Krumpir s čvrstim mesom sadrži malo škroba. Prikladniji je za pripremu, na primjer, salate ili pak kao klasični prilog od krumpira. Brašnasti krumpir upotrebljava-mo, primjerice, za pire, ali i za juhe ili gulaš od krumpira. Također, postoji „krumpir s pretežito čvrstim mesom“.

Sam po sebi, pošteno pripremljeni odnosno pasirani krumpir namirnica je koju dobro podnose i starije osobe. Međutim, neugodne nuspojave poput nadutosti, bolova u trbuhu ili zatvora mogu se pojaviti ako crijeva nisu naviknuta na apsorpciju „otpornog škroba“. Objašnjenja radi: normalan

škrob razgrađuju enzimi u tankom crijevu. Takozvani „otporni škrob“ najprije probavlja crijevna flora debelog crijeva. Međutim, ondje također predstavlja vrijednu hranu za ovu crijevnu floru, a samim je time zdrav. Osim toga, budući da je kod njega riječ o dijetalnom vlaknu, uzrokuje i dugotrajniji osjećaj sitosti te sporiji porast šećera u krvi. Otporni škrob uglavnom nastaje kada se krumpir hladi i (još više) kada se ponovno zagrijava. Crijeva se mogu naviknuti na ovu vrstu škroba redovitom konzumacijom ohlađenog ili podgrijanog krumpira. Razlog za veselje jest i činjenica da na kuhani krumpir gotovo nema nikakvih alergijskih reakcija.

## UPOZORENJE BR. 1:

Kemijski spoj solanin u većoj se mjeri stvara u klicama krumpira koji klija i u kori krumpira koja je pozelenjela od izlaganja svjetlu. On je blago otrovan. Kora svježeg krumpira može se jesti bez oklijevanja, a s krumpira koji je dugo stajao, klija, smežurao se ili poprimio zelenu koru, potrebno je u velikoj mjeri odrezati zahvaćena područja. Bebama i maloj djeci smije se davati samo oguljen, čist krumpir.

## UPOZORENJE BR. 2:

Tvar akrilamid kategorizirana je kao vjerojatno kancerogena. Javlja se kada se hrana koja sadrži ugljikohidrate, poput krumpira, prekomjerno zagrijava, na primjer, tijekom prženja. Stoga se, na primjer, prženi krumpir treba proizvoditi od kuhanog, a ne od sirova krumpira, dok se pomfrit treba peći na gornjoj i donjoj temperaturi te na najviše 200 Celzijevih stupnjeva, a u fritezi na najviše 175 Celzijevih stupnjeva.

## INFORMACIJE O KRUMPIRU

Krumpir koji se danas uzgaja izvorno potječe od sorti iz južno-američkih Anda. U 16. stoljeću ova je biljka putem Kanarskih otoka dospjela u Europu.



U svijetu je poznato nekoliko tisuća sorti krumpira. Ovisno o sorti, u našim se zemljopisnim širinama ubiru od sredine svibnja. U Austriji se ovaj mladi krumpir naziva i „Heurige“. Pod ovim se nazivom može prodavati do 10. kolovoza. Brojne sorte krumpira mogu se vrlo dobro skladištiti. Poljoprivrednici posebno na tržnicama nude i šaroliko ponudu djelomično rijetkih (starih i regionalnih) sorti, koje se oblikom i okusom razlikuju od uobičajenih sorti u supermarketima.

Izvori: Wikipedia, [www.landschafttleben.at](http://www.landschafttleben.at)



## PORTRET ALIMENTAR: CARTOFUL

**Cartoful, numit și „măr de pământ” în anumite părți ale Austriei - un adevărat tubercul-minune. Nu numai că asigură sațietatea, dar conține și o mulțime de ingrediente valoroase.**

Cartoful este deosebit de bogat în potasiu, magneziu, fier, vitaminele B și vitamina C. Este format din aproape 78% apă, aproape 15% din cartof sunt carbohidrați, restul este împărțit între fibre, proteine și vitaminele și mineralele deja menționate mai sus. Și la aproximativ 0,1%, conținutul de grăsime este extrem de scăzut.

În general, cartoful este unul dintre alimentele cele mai bogate în nutrienți din bucătăria noastră. Singurul său dezavantaj: nu este bun de consumat crud și unii dintre nutrienții valoroși se pierd în timpul preparării. Cu toate acestea, cartoful este unul dintre cele mai importante ingrediente din bucătăria austriacă. Cu cât cartoful este pregătit mai ușor, cu atât se păstrează mai multe ingrediente. Cu siguranță cel mai blând mod de a găti cartofii este în oala sub presiune în coajă. Cartofii sunt deosebit de populari ca garnitură: fierți sau la cup-tor, cu pătrunjel, sub formă de cartofi prăjiți, fierți, gratinați sau piure, în salată. Dar și în supă. Un fel de mâncare clasic austriac este gulașul de cartofi.

Cartofii nu ne îngrășă. Conținutul lor scăzut de grăsimi și valoarea energetică de 70 de kilocalorii la 100 de grame îi fac un aliment destul de scăzut în calorii în comparație cu orezul sau pastele. Cu toate acestea, pot câștiga grăsime în procesare. Dacă folosiți multă grăsime în preparare, creșteți și conținutul de calorii.

### ASPECTE POZITIVE ȘI CARENȚE

Cu cât mai mult amidon conțin cartofii, cu atât sunt mai făinoși. Cartofii ceroși (sau grași) conțin puțin amidon. Sunt mai potriviți pentru preparare, de exemplu, în salate sau ca garnitură. Folosim cartofi făinoși, de exemplu, pentru piureuri, dar și pentru supe sau gulaș de cartofi. La mijloc se află cartofii „predominant ceroși”.

În sine, cartofii pregătiți ușor sau în piure sunt un aliment bine tolerat și de persoanele în vârstă. Cu toate acestea, reacții adverse neplăcute precum flatulența, durerile abdominale sau constipația pot apărea dacă intestinul nu este obișnuit să absoarbă „amidonul rezistent”. Pentru a explica:

amidonul normal este descompus de enzimele din intestinul subțire. Așa-numitul „amidon rezistent” este mai întâi digerat de flora intestinală a intestinului gros. Acolo este și hrană valoroasă pentru această floră intestinală și, prin urmare, sănătoasă. Ca fibre alimentare, provoacă, de asemenea, o senzație de sațietate de durată și o creștere mai lentă a zahărului din sânge. Amidonul rezistent se formează în principal când cartofii sunt răciți și (cu atât mai mult) când sunt reîncălziți. Puteți obișnui intestinele cu acest amidon mâncând în mod regulat cartofi care au fost răciți sau reîncălziți. De asemenea, este plăcut că nu există aproape deloc reacții alergice la cartofii fierți.

### AVERTISMENT NR. 1:

Compusul chimic solanină se formează mai mult în mugurii de cartofi încolțiți și în coji de cartofi care au devenit verzi de la expunerea la lumină. Este ușor otrăvitor. Coaja cartofilor proaspeți poate fi consumată fără ezitare; îndepărtați cu generozitate zonele afectate din cartofii care au fost depozitați mai mult timp, sunt încolțiți, încrețiți sau au coaja verde. Bebelușilor și copiilor mici oferiți-le numai cartofi decojiți și fără pete.

### AVERTISMENT NR. 2:

Substanța acrilamidă a fost clasificată drept cancerigen probabil. Apare atunci când alimentele care conțin carbohidrați, cum ar fi cartofii, sunt încălzite prea mult, de exemplu la prăjit. Așadar, de exemplu, faceți cartofi prăjiți din cartofi fierți în loc de cartofi cruzi și coaceți cartofii prăjiți la foc de sus și de jos și maximum 200 de grade, într-o friteuză, la maximum 175 de grade.

### CUNOȘTIȚE DESPRE CARTOFI

Cartofii cultivați astăzi provin inițial din soiuri din Anzii din America de Sud. În secolul al XVI-lea planta a ajuns în Europa prin Insulele Canare. Câteva mii de soiuri de cartofi sunt cunoscute în întreaga lume. În funcție de soi, se recoltează la latitudinile noastre de la jumătatea lunii mai. În Austria, acești cartofi noi sunt numiți și „cartofi noi”. Ei pot fi vânduți sub acest nume până pe 10 august. Multe soiuri de cartofi pot fi păstrate foarte bine. În special la piețele de țărani, fermierii oferă, de asemenea, o gamă colorată de soiuri parțial rare (vechi și regionale), care diferă ca formă și gust de soiurile comune de supermarket.

Surse: Wikipedia, [www.landschafttleben.at](http://www.landschafttleben.at)



## POTRAVINOVÝ PORTRÉT: ZEMIAK

**Zemiak nazývaný aj krumpľa je skutočne zázračná hlúza. Zabezpečí nielen sýtosť, ale obsahuje aj množstvo cenných zložiek**

Zemiaky sú bohaté najmä na draslík, horčík, železo, vitamíny skupiny B a vitamín C. Takmer 78 percent tvorí voda, takmer 15 percent zemiaku tvoria sacharidy, zvyšok je rozdelený medzi vlákninu, bielkoviny a už vyššie uvedené vitamíny a minerály. A s 0,1 percenta je obsah tuku extrémne nízky.

Celkovo je zemiak jednou z nutrične najbohatších potravín v našej kuchyni. Jeho jediná nevýhoda: Nie je vhodné ho konzumovať v surovom stave a pri príprave sa zase stráca časť cenných živín. Napriek tomu je zemiak jednou z najdôležitejších potravín rakúskej kuchyne. Čím šetrnejšie je zemiak pripravený, tým viac jeho zložiek zostane zachovaných. Najšetrnejší spôsob prípravy je určite varenie zemiakov so šupkou v tlakovom hrnci. Zemiaky sú obľúbené najmä ako príloha: varené alebo pečené, s petržlenovou vňaťou, vo forme hranolčeka, gratinované alebo pyré, či ako šalát. Ale dávajú sa aj do polievky. Klasickým rakúskym jedlom je zemiakový guláš.

Zo zemiakov sa nepriberá. Nízky obsah tuku a energetická hodnota 70 kcal na 100 gramov z nich robí v porovnaní s ryžou či cestovínami skôr nízkokalorickú potravinu. Kalórie však môžu získať pri spracovaní. Ak pri príprave použijete veľa tuku, zvýšite aj obsah kalórií.

### PREDNOSTI A NEDOSTATKY

Čím viac škrobu zemiaky obsahujú, tým sú viac múčnaté. Pevné (alebo mastné) zemiaky obsahujú málo škrobu. Lepšie sa hodia na spracovanie napríklad do šalátov alebo ako klasická príloha. Múčnaté zemiaky sa používajú napríklad na prípravu pyré, ale aj do polievok či zemiakového gulášu. Medzi tým sú „polopevné“ zemiaky.

Šetrným spôsobom pripravené zemiaky alebo zemiaky vo forme pyré sú sami o sebe potravinou, ktorú dobre znášajú aj starší ľudia. Ak však črevo nie je zvyknuté absorbovať „odolné škroby“, môžu sa objaviť nepríjemné vedľajšie účinky ako plynatosť, bolesti brucha či zápcha. Na vysvetlenie: Normálny škrob je štiepený enzýmami v tenkom čreve. Takzvaný „rezistentný alebo odolný škrob“ je najskôr trávený črevnou flórou hrubého čreva. Tam je tiež cennou potravou pre túto črevnú flóru, a preto je zdravý. Ako vláknina z potravy tiež dodáva dlhšie trvajúci pocit sýtosti a spôsobuje pomalší nárast hladiny cukru v krvi. Rezistentný škrob vzniká hlavne pri chladení zemiakov a (ešte viac) pri ich opätovnom zohrievaní. Na tento škrob si črevá môžu zvyknúť pravidelnou konzumáciou vychladnutých alebo opätovne zohriatych zemiakov. Potešujúce je aj to, že na varené zemiaky nie sú takmer žiadne alergické reakcie.

### VAROVANIE Č. 1:

V klíčkoch klíčiach zemiakov a v šupkách zemiakov, ktoré vplyvom svetla zozelenali, sa vo zvýšenej miere tvorí chemická zlúčenina solanín. Je mierne jedovatý. Šupku čerstvých zemiakov je možné konzumovať bez obáv, pri dlho skladovaných, klíčiach, scvrknutých alebo zelených zemiakoch je nutné postihnuté miesta dôkladne odstrániť. Dojčatám a malým deťom podávajte len bezchybné ošúpané zemiaky.

### VAROVANIE Č. 2:

Látka akrylamid bola klasifikovaná ako pravdepodobný karcinogén. Vyskytuje sa, keď sa potraviny obsahujúce sacharidy, ako sú zemiaky, príliš zohrievajú, napríklad pri pečení/vypražaní. Pripravujte si preto napríklad smažené zemiaky z varených namiesto surových zemiakov a hranolky pečte pri hornom a spodnom ohreve maximálne na 200 stupňoch, vo friteze maximálne na 175 stupňoch.



### POZNATKY O ZEMIAKOC

Zemiaky, ktoré sa dnes pestujú, pochádzajú pôvodne z odrôd z juhoamerických Ánd. V 16. storočí sa rastlina dostala do Európy cez Kanárske ostrovy. Na celom svete je známych niekoľko tisíc odrôd zemiakov. Podľa odrody sa v našich zemepisných šírkach zbierajú od polovice mája. V Rakúsku sa týmto skorým zemiakom hovorí aj „Heurige“. Pod týmto názvom sa môžu predávať do 10. augusta. Mnohé odrody zemiakov sa dajú veľmi dobre skladovať. Najmä na farmárskych trhoch ponúkajú farmári pestru škálu čiastočne vzácných (starých a regionálnych) odrôd, ktoré sa tvarom a chuťou líšia od bežných supermarketových odrôd.

Zdroje: Wikipedia, [www.landschafttleben.at](http://www.landschafttleben.at)

# ENERGIESPAR-PROGRAMM FÜR DEN HAUSHALT

Klimakrise, Energieknappheit, Inflation: Energie ist zu einer knappen, kostbaren und mittlerweile auch sehr teuren Ressource geworden. Energie zu sparen ist daher Gebot der Stunde. Auch im Haushalt können wir unseren Beitrag dazu leisten. Hier die einfachsten und gängigsten Tipps.

## LÜFTEN

Regelmäßiges Lüften ist auch in der kalten Jahreszeit wichtig – für ein gutes, hygienisches Raumklima und um Schimmelbildung zu vermeiden. So lüften Sie richtig: quer- und/oder stoßlüften. Das heißt: Fenster und Türen öffnen, frische Luft durch- bzw. hereinziehen lassen, nach ein paar Minuten wieder schließen. Achtung: Fenster nicht kippen!

## HEIZEN

Heizkörper freimachen, damit die Luft zirkulieren kann. Raumtemperatur absenken, als ideale Temperatur in Wohnzimmern gelten 19 bis 22 Grad, in anderen Räumen reichen auch 18 Grad, im Schlafzimmer noch weniger. Bei (längerer) Abwesenheit und nachts Temperatur zurückdrehen. Fenster und Außentüren abdichten. Heizkörper entlüften. Nachts Rollläden, Balken, Jalousien, Vorhänge schließen bzw. ziehen.

## GESCHIRR UND WÄSCHE

Geschirrspüler und Waschmaschine erst nutzen, wenn sie voll sind. Sparsamere Programme mit geringerer Temperatur nutzen. Wäsche wenn möglich nicht im Trockner, sondern an der Luft trocknen. Bügeln nur, wenn wirklich nötig.

## KOCHEN

Deckel auf Töpfe und Pfannen, Töpfe auf die passenden Heizplatten stellen, Kochplatten bzw. Backrohr früher abdrehen und mit der Resthitze fertigmachen. Mikrowelle und Wasserkocher verwenden.

## BELEUCHTUNG

Licht und Leuchten ausschalten, wenn sie nicht mehr gebraucht werden (beim Verlassen von Räumen oder wenn Sie Arbeiten beendet haben), entsprechend sparsame und geeignete Leuchtmittel und Lampen verwenden. So viel Tageslicht wie möglich in die Räume lassen, Vorhänge, Jalousien, Balken etc. öffnen. Achtung: Halogenlampen haben einen hohen Energieverbrauch.

## KÜHLSCHRANK

Sofern keine automatische Abtaufunktion existiert, regelmäßig abtauen. Möglichst wenig und nur kurz öffnen. Tür nicht offen stehen lassen, darauf achten, dass die Tür vollständig geschlossen ist. Warme Speisen abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden. Kühltemperatur einstellen: für den Kühlschrank reichen 7 Grad Celsius, Gefrierfach: minus 18 Grad Celsius.

## UNTERHALTUNGSELEKTRONIK, HAUSHALTSELEKTRONIK

Fernseher, Radio, PCs, Tablets, aber auch Espressomaschinen etc. nicht laufen lassen, wenn sie nicht genutzt werden. Auch nicht im Stand-by-Modus, sondern ganz ausschalten bzw. Netzstecker ziehen oder Schalter der Steckerleiste ausschalten, an der die Geräte hängen.

## KÖRPERHYGIENE

Kürzer und weniger heiß duschen, zwischendrin das Wasser abdrehen, wassersparende Duschköpfe benutzen, (Warm-) Wasser z. B. beim Zähneputzen nicht rinnen lassen. Temperatur des Boilers reduzieren, bei längerer Abwesenheit ausschalten (danach zur Entkeimung aufheizen).



## PROGRAM ŠTEDNJE ENERGIJE U KUĆANSTVU

**Klimatska kriza, energetske nestašice, inflacija: energija je postala rijedak, dragocjen, a u međuvremenu i vrlo skup resurs. Štedjeti energiju stoga je ono što je sada potrebno činiti. I mi možemo dati svoj doprinos u kućanstvu. Evo najjednostavnijih i najčešćih savjeta.**

## PROZRAČIVANJE

Redovito prozračivanje također je važno tijekom hladnog godišnjeg doba – za dobru, higijensku klimu u unutrašnjosti i sprječavanje razvoja plijesni. Ovako ćete pravilno prozračivati: poprečno prozračivanje ili stvaranje propuha. To znači: otvorite prozore i vrata, osigurajte dovod svježeg zraka i ponovno ih zatvorite nakon nekoliko minuta. Pažnja: nemojte ostavljati prozore otvorene na nagib!

## GRIJANJE

Uklonite prepreke ispred radijatora kako bi zrak mogao kružiti. Snizite sobnu temperaturu – idealna temperatura u dnevnom boravku iznosi između 19 i 22 Celzijeva stupnja, dok je u ostalim prostorijama dovoljno 18 Celzijevih stupnjeva, u spavaćoj sobi još i manje. Snizite temperaturu tijekom (duljih) izbivanja i noću. Zabrtvite prozore i vanjska vrata. Odražite radijatore. Noću zatvorite ili navucite kapke, rolete i zavjese.

## POSUDE I RUBLJE

Perilice posuđa i rublja uključujte samo kada su pune. Odlučite se za štedljivije programe s nižom temperaturom. Ako je moguće, nemojte sušiti rublje u sušilici, nego na zraku. Glavčajte samo kada je to stvarno potrebno.

## KUHANJE

Poklopite lonce i tave, postavite lonce na odgovarajuća polja za kuhanje, ranije isključite polja za kuhanje i pećnicu te dovršite postupak pripreme uz preostalu toplinu. Upotreblijavajte mikrovalnu pećnicu i kuhalo za vodu.

## RASVJETA

Isključite žarulje i svjetiljke kada vam više nisu potrebne (kada izlazite iz prostorija ili kada ste dovršili posao), upotreblijavajte štedljive i odgovarajuće izvore svjetla i svjetiljke. Pustite što više dnevne svjetlosti u prostorije, rastvorite zavjese, rolete, kapke i sl. Pažnja: halogene žarulje troše puno energije.

## HLADNJAK

Ako ne postoji funkcija automatskog odmrzavanja, redovito odmrzavajte. Otvarajte ga što manje i samo nakratko. Ne ostavljajte vrata otvorena, provjerite jesu li vrata potpuno zatvorena. Ostavite toplu hranu da se ohladi prije nego što je stavite u hladnjak. Namjestite temperaturu hlađenja: za hladnjak je dovoljno 7, a za zamrzivač minus 18 Celzijevih stupnjeva.

## POTROŠAČKA ELEKTRONIKA, KUĆANSKA ELEKTRONIKA

Ne ostavljajte televizore, radiouređaje, računala, tablete ni aparate za kavu itd. uključene kada nisu u upotrebi. Nemojte to činiti ni u stanju pripravnosti, već potpuno isključite uređaj, odnosno izvucite mrežni utikač, ili isključite prekidač na utičnici na koju su uređaji spojeni.

## OSOBNIA HIGIJENA

Tuširajte se kraće i trošite manje vruće vode, zatvorite vodu tijekom tuširanja, koristite glave za tuš koje štede vodu, ne puštajte (toplu) vodu da teče, na primjer, dok perete zube. Snizite temperaturu bojlera, isključite ga ako ćete biti odsutni dulje vrijeme (zatim ga zagrijte radi dezinfekcije).



## PROGRAM DE ECONOMISIRE A ENERGIEI PENTRU GOSPODĂRIE

**Criza climatică, penuria de energie, inflația: energia a devenit o resursă rară, prețioasă și acum și foarte scumpă. Economisirea energiei este așadar la ordinea zilei. Ne putem aduce contribuția și în gospodărie. Iată cele mai simple și mai comune sfaturi.**

## AERISIREA

Aerisirea regulată este importantă și în sezonul rece - pentru un climat interior bun, igienic și pentru a evita dezvoltarea mucegaiului. Iată cum ventilați corect: ventilație încrucișată și/sau intermitentă. Aceasta înseamnă: deschideți ferestrele și ușile, lăsați aerul proaspăt să intre și să iasă, închideți din nou după câteva minute. Atenție: nu înclinați geamul!

## ÎNCĂLZIRE

Curățați instalația caloriferelor, pentru a permite aerului să circule. Scădeți temperatura camerei, temperatura ideală în sufragerie este de 19 până la 22 de grade, în alte camere sunt suficiente 18 grade, în dormitor și mai puțin. Reduceți temperatura în timpul absențelor (mai lungi) și pe timp de noapte. Etnașți ferestrele și ușile exterioare. Aerisiți caloriferele. Închideți sau trageți obloanele, grilajele, jaluzelele și draperiile pe timp de noapte.

## VESELĂ ȘI RUFÉ

Folositi mașina de spălat vase și mașina de spălat rufe numai când sunt pline. Utilizați programe mai economice cu o temperatură mai scăzută. Dacă este posibil, nu uscați rufe în uscător, ci uscați-le la aer. Călcați numai când este cu adevărat necesar.

## FIERBERE

Acoperiți cu capac oalele și tigăile, puneți oalele pe plitele corespunzătoare, opriți mai devreme plitele sau cuptorul și încheiați procesul cu căldura reziduală. Folosiți cuptorul cu microunde și fierbătorul de apă.

## ILUMINATUL

Opriți luminile și lămpile atunci când nu mai sunt necesare (când părăsiți încăperile sau când ați terminat lucrul), utilizați în consecință surse de lumină și lămpi economice și adecvate. Lăsați cât mai multă lumină naturală în camere, deschideți draperiile, jaluzelele, grilajele etc. Atenție: lămpile cu halogen consumă multă energie.

## FRIGIDER

Dacă nu există o funcție de dezghețare automată, dezghețați regulat. Deschideți cât mai puțin și doar pentru scurt timp. Nu lăsați ușa deschisă, asigurați-vă că ușa este complet închisă. Lăsați alimentele fierbinți să se răcească înainte de a le pune la frigider. Setati temperatura de răcire: 7 grade Celsius sunt suficiente pentru frigider, compartiment congelator: minus 18 grade Celsius.

## ELECTRONICE DE LARG CONSUM, ELECTRONICE DE UZ CASNIC

Nu lăsați televizoare, radiouri, computere, tablete sau cafe-tiere etc. în funcțiune atunci când nu sunt în uz. De asemenea, nu în modul stand-by, ci opriți-le complet sau scoateți ștecherul de la rețea sau opriți întrerupătorul de pe priză la care sunt conectate dispozitivele.

## IGIENA PERSONALĂ

Faceți dușuri mai scurte și mai puțin fierbinți, opriți apa între ele, folosiți capete de duș care economisesc apă, de exemplu, nu lăsați să curgă apa (caldă) când vă spălați pe dinți. Reduceți temperatura cazanului, opriți-l dacă aveți de gând să plecați pentru o perioadă lungă de timp (apoi încălziți-l pentru dezinfectie).



## PROGRAM ÚSPORY ENERGIE PRE DOMÁCNOST'

**Klimatická kríza, nedostatok energie, inflácia: Energia sa stala nedostatkovým, vzácnym a teraz aj veľmi drahým zdrojom. Úspora energie je preto na dennom poriadku. Prispieť k šetreniu môžeme aj v domácnosti. Tu sú najjednoduchšie a najbežnejšie tipy.**

## VETRANIE

Pravidelné vetranie je dôležité aj v chladnom období – pre dobrú, hygienickú vnútornú klímu a zabránenie tvorby plesní. Takto budete vetrať správne: krížové a/alebo prerušované intenzívne vetranie. To znamená: otvorte okná a dvere, nechajte čerstvý vzduch prúdiť dnu, po niekoľkých minútach opäť zatvorte. Pozor: Okno nevyklápať!

## KÚRENIE

Radiátory nechajte voľné, aby vzduch mohol cirkulovať. Znížte izbovú teplotu, ideálna teplota v obývačke je 19 až 22 stup-

ňov, v ostatných miestnostiach stačí 18 stupňov, v spálni aj menej. Znížte teplotu počas (dlhšej) neprítomnosti a v noci. Utesnite okná a vonkajšie dvere. Odvzdušnite radiátor. Na noc zatvorte alebo zatahnite okenice, rolety, žalúzie a závesy.

## RIAD A PRANIE

Umývačku riadu a práčku používajte len vtedy, keď sú plné. Používajte úspornejšie programy s nižšou teplotou. Ak je to možné, nesušte bielizeň v sušičke, ale sušte na vzduchu. Žehlite len vtedy, keď je to naozaj nevyhnutné.

## VARENIE

Používajte pokrievky na hrnce a panvice, hrnce dávajte na vhodné vyhrievacie platne, platne na varenie alebo rúru vypnite skôr a dokončite prípravu so zvyškovým teplom. Používajte mikrovlnnú rúru a rýchlovarnú kanvicu.

## OSVETLENIE

Vypínajte svetlá a lampy, keď už nie sú potrebné (pri odchode z miestnosti alebo po skončení práce), používajte vhodné úsporné osvetľovacie prostriedky a žiarovky. Vpustite do miestností čo najviac denného svetla, odostriete závesy, vytiahnite žalúzie, rolety a pod. Pozor: Halogénové žiarovky majú veľkú spotrebu energie.

## CHLADNIČKA

Ak nie je k dispozícii funkcia automatického rozmrazovania, rozmrazujte pravidelne. Otvárajte ju čo najmenej a len na krátko. Nenechávajte dvierka otvorené, uistite sa, že sú úplne zatvorené. Pred vložením do chladničky nechajte horúce jedlo vychladnúť. Nastavte teplotu chladenia: pre chladničku stačí 7 stupňov Celzia, pre mraziaci priestor: mínus 18 stupňov Celzia.

## SPOTREBNÁ ELEKTRONIKA, DOMÁCA ELEKTRONIKA

Nenechávajte zapnuté televízory, rádiá, počítače, tablety alebo kávovary na espresso atď., keď sa nepoužívajú. Ani v pohotovostnom režime, ale úplne ich vypnite alebo vytiahnite sieťovú zástrčku alebo vypnite vypínač na lište zástrčky, ku ktorej sú zariadenia pripojené.

## OSOBNÁ HYGIENA

Sprchujte sa kratšie a menej horúcou vodou, kým sa umývate vodu zastavte, používajte sprchové hlavice šetriace vodu, (teplú) vodu napr. pri čistení zubov nenechávajte tiecť. Znížte teplotu bojlera, vypnite ho, ak sa chystáte ísť preč na dlhší čas (potom ho zahrejte kvôli dezinfekcii).



# BEWEGLICH DURCH BEWEGUNG

Wer auch morgen noch fit und beweglich sein will, sollte heute schon die Voraussetzungen dafür schaffen. Beweglichkeit kann gezielt trainiert werden. Es ist nie zu spät dafür – aber man kann auch gar nicht früh genug damit beginnen.



Wie steht es um Ihre Beweglichkeit? Können Sie ohne Probleme einem Abfahrtsläufer oder einer Abfahrtsläuferin gleich in eine tiefe Hocke gehen, dabei Ihr Gleichgewicht halten und nach einiger Zeit wieder aus der Hocke in den Stand wechseln? Schaffen Sie es, über eine Hürde (zum Beispiel ein Band, das in 50 cm Höhe gespannt ist) zu steigen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen? Oder unter einem Band, das in Brusthöhe gezogen ist, locker durchzutauchen? Oder einen Ball in die Höhe zu werfen und ihn danach wieder sicher zu fangen? Auf einem Bein zu stehen? Oder einfach in die Höhe zu springen und sicher wieder zu landen? Oder sicher auf einem niedrigen Begrenzungsmäuerchen zu balancieren?

Testen Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewichtsvermögen. Und trainieren Sie gezielt, um sich in Schuss zu halten. Denn Beweglichkeit, Gang- und Standsicherheit nehmen mit fortschreitendem Alter tendenziell ab. Doch diesen Prozess können wir verzögern, indem wir gezielt daran arbeiten, unsere Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten.

Also: Bewegt euch! Macht Übungen! Dreht eure Runden! Bleibt in der Hocke! Steht auf einem Bein! Werft Bälle und fangt sie wieder auf! Steigt Treppen! Balanciert! Springt Schnur! Macht Sprints! Geht bergauf! Dreht euch um eure Achse! Macht Liegestütze! Hebt Hanteln! Springt! Hüpf! Macht Yoga! Dehnt euch! Kräftigt die Muskulatur! Boxt! Macht Gymnastik! Streckt euch! Zieht den Expander auseinander! Macht Kniebeugen! Steigt aufs Rad! Geht zu Fuß!

Hinweis: Wer nach längerer sportlicher Untätigkeit ins regelmäßige Training einsteigen will, sollte sich vorher von einem Arzt oder einer Ärztin durchchecken lassen.



## POKRETLJIVOST KROZ POKRET

**Ako i sutra želite biti u tjelesnoj spremi i fleksibilni, trebali biste već danas stvoriti preduvjete za to. Pokretljivost se može ciljano trenirati. Nikada nije prekasno – ali nikada nije ni prerano za početak.**

Kakva je vaša pokretljivost? Možete li bez problema čučnuti kao skijaš na spustu, pri tome održavajući ravnotežu, i nakon nekog se vremena ponovno iz čučnja dići u stojeći položaj? Možete li se popeti preko prepreke (npr. uže rastegnuto na visini od 50 cm) bez gubitka ravnoteže? Ili jednostavno prijeći ispod trake koja je rastegnuta u visini prsa? Ili baciti loptu uvis i zatim je sigurno uhvatiti? Stajati na jednoj nozi? Ili samo skočiti uvis i sigurno doskočiti? Ili sigurno balansirati na niskom graničnom zidu?

Testirajte svoju pokretljivost i sposobnost održavanja ravnoteže. Trenirajte ciljano kako biste zadržali dobru tjelesnu spremu. Naime, pokretljivost te sigurnost tijekom hoda i stajanja smanjuju se s uznapredovalom dobi. No taj proces možemo odgoditi tako što ciljano radimo na što duljem očuvanju svojih tjelesnih vještina.

Dakle: krećite se! Vježbajte! Hodajte uokolo! Ostanite u čučnju! Stojte na jednoj nozi! Bacajte lopte i ponovno ih uhvatite! Uspinjite se stepenicama! Vježbajte ravnotežu! Preskačite uže! Trčite! Hodajte uzbrdo! Okrećite se oko vlastite osi! Radite sklekove! Dižite utege! Skačite! Skakućite! Vježbajte jogu! Istežite se! Jačajte mišiće! Boksajte! Bavite se gimnastikom! Rastežite se! Rastežite rastezljivu traku! Radite čučnjeve! Sjednite na bicikl! Hodajte pješice!

Napomena: ako želite započeti s redovitim treninzima nakon duljeg razdoblja neaktivnosti, trebali biste prethodno otići na liječnički pregled.



## AGIL PRIN MIȘCARE

**Dacă vreți să mai fiți în formă și flexibili mâine, ar trebui să creați condițiile pentru asta astăzi. Flexibilitatea poate fi instruită în mod specific. Niciodată nu este prea târziu - dar nici prea devreme pentru a începe.**

Cum stați cu mobilitatea? Puteți să vă ghemuiți ca un schior alpin fără probleme, păstrându-vă echilibrul, și după un timp să treceți de la ghemuit la stat din nou în picioare? Puteți să treceți peste un obstacol (de exemplu, o frânghie întinsă la 50 cm înălțime) fără să vă pierdeți echilibrul? Sau să vă strecurați cu ușurință sub o bandă trasă la înălțimea pieptului? Sau să aruncați o minge în sus și apoi s-o prindeți cu siguranță? Să stați într-un picior? Sau pur și simplu să săriți și să aterizați în siguranță? Sau să vă țineți echilibrul în siguranță pe un zid mai jos?

Testați-vă flexibilitatea și echilibrul. Și antrenați-vă în special pentru a vă menține în formă bună. Deoarece mobilitatea, siguranța mersului și stabilitatea tind să scadă odată cu înaintarea în vârstă. Dar putem întârzia acest proces lucrând într-o manieră direcționată pentru a ne păstra abilitățile cât mai mult timp posibil.

Deci: mișcați-vă! Faceți exerciții! Faceți-vă rutinele! Rămâneți în ghemuit! Stați într-un picior! Aruncați și prindeți mingi! Urcați scările! Țineți-vă echilibrul! Săriți coarda! Faceți sprinturi! Urcați pe munte! Faceți rotații! Faceți flotări! Ridicați gantere! Săriți! Faceți ridicări! Faceți yoga! Întindeți-vă! Întăriți musculatura! Faceți box! Faceți gimnastică! Faceți exerciții de învigorare! Trageți extensorul! Faceți genuflexiuni! Urcați-vă pe bicicletă! Mergeți pe jos!

Notă: dacă doriți să începeți antrenamentul regulat după o perioadă lungă de inactivitate, ar trebui să solicitați unui medic să vă consulte în prealabil.



## POHYBLIVÍ VĎAKA POHYBU

**Ak chcete byť aj zajtra fit a pohybliví, mali by ste si na to vytvoriť podmienky už dnes. Pohyblivosť možno špecificky trénovať. Nikdy nie je neskoro – ale nikdy nie je ani príliš skoro začať.**

Aká je vaša pohyblivosť? Dokážete sa bez problémov ukrčiť ako zjazdový lyžiar, udržať rovnováhu a po chvíli prejsť z drepu opäť do stoja? Dokážete preliezť cez prekážku (napr. cez pásku natahnutú v 50 cm výške) bez straty rovnováhy? Alebo ľahko prejdete popod pásku, ktorá je natahnutá vo výške hrudníka? Alebo hodíte loptu do výšky a potom ju bezpečne chytíte? Viete stáť na jednej nohe? Alebo jednoducho vyskočiť

do výšky a bezpečne doskočiť na zem? Alebo bezpečne balansovať na nízkom múriku?

Otestujte svoju flexibilitu a rovnováhu. A trénujte cielene, aby ste sa udržali v dobrej kondícii. Pretože pohyblivosť, bezpečnosť a stabilita chôdze majú tendenciu klesať s postupujúcim vekom. Tento proces však môžeme oddialiť tak, že budeme cielovým spôsobom pracovať na tom, aby sme si naše schopnosti zachovali čo najdlhšie.

Takže: Hýbte sa! Cvičte! Prejdite sa! Zostaňte v drepe! Stojte na jednej nohe! Hádzte a chytajte lopty! Stúpajte po schodoch! Udržiaajte rovnováhu! Preskočte šnúru! Šprintujte! Choďte do kopca! Otočte sa okolo svojej osi! Robte kliky! Zdvíhajte činky! Vyskočte! Poskakujte! Cvičte jogu! Naťahujte sa! Posilňujte svaly! Boxujte! Robte gymnastiku! Robte strečing! Naťahujte expandér! Robte drepy! Nasadnite na bicykel! Choďte pešo!

Upozornenie: Ak chcete začať s pravidelným tréningom po dlhšej dobe nečinnosti, mali by ste sa vopred nechať vyšetriť lekárom.



## Ein paar einfache und günstige Hilfsmittel für das Training zu Hause:

Nekoliko jednostavnih i povoljnih pomagala za tjeļovjezbu kod kuće / Câteva instrumente simple și ieftine pentru antrenament acasă / Niekol'ko jednoduchých a lacných náradí na tréovanie doma:

**FITNESSMATTE:** darauf lassen sich Fitnessworkout und Yogaübungen machen

**KETTLEBELL (KUGELHANTEL):** kompaktes und einfaches Gerät zum Gewichtstraining in verschiedenen Gewichtsklassen

**KURZHANTEL:** einfaches Gerät zum Gewichts- und Muskeltraining mit unterschiedlichen Gewichtsstufen

**LIEGESTÜTZGRIFFE:** machen Liegestütze effizienter

**SPRINGSCHNUR:** Seilspringen ist Bestandteil vieler Trainingsarten, sehr effizient

**EXPANDER:** ganz einfach durch Dehnen zu mehr Kraft

**GYMNASTIKREIFEN:** vielseitiges Sportgerät

**GYMNASTIKBALL:** großer Ball für Gymnastikübungen

**BÄLLE ALLER ART:** mit Bällen lässt sich immer etwas anfangen

**BALANCE-BOARD:** zum Training des Gleichgewichtssinns

**SLACKLINE:** Balancieren auf einem Seil zwischen Bäumen

**GYMNASTIKBAND:** multifunktionales Fitnessgerät

**GEWICHTSMANSCHETTEN:** für Arme und Beine, erhöhen die Effizienz

**SCHLINGENTRAINER:** ermöglicht Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

**SALTEA DE FITNESS:** se pot face pe ea antrenamente de fitness și exerciții de yoga

**GANTERĂ:** dispozitiv compact și simplu pentru antrenament cu greutăți în diferite clase de greutate

**GANTERĂ MICĂ:** dispozitiv simplu pentru antrenament cu greutăți și mușchi cu diferite niveluri de greutate

**MÂNERE PUSH-UP:** fac flotările mai eficiente

**COARDĂ DE SĂRIT:** săritul cu coarda face parte din multe tipuri de antrenament, foarte eficient

**EXTENSOR:** pur și simplu se întinde pentru a câștiga mai multă forță

**CERCURI DE GIMNASTICĂ:** echipament sportiv versatil

**MINGE DE GIMNASTICĂ:** minge mare pentru exerciții de gimnastică

**MINGI DE TOATE FELURILE:** puteți oricând să faceți ceva cu mingi

**TABLA DE ECHILIBRU:** pentru antrenamentul simțului echilibrului

**SLACKLINE:** pentru echilibru pe o frânghie între copaci

**BANDA DE GIMNASTICĂ:** aparat de fitness multifuncțional

**GREUTĂȚI MANȘETE:** pentru brațe și picioare, cresc eficiența

**BUCLĂ DE ANTRENAMENT:** permite un antrenament pentru întregul corp folosind propria greutate corporală ca rezistență la antrenament.

**PROSTIRKA ZA TJELOVJEZBU:** na njoj se mogu provoditi tjeļovjezba i joga

**„KETTLEBELL” (GIRJA):** kompaktna i jednostavna sprava za trening s utezima u različitim kategorijama težine

**BUČICA:** jednostavna sprava za trening s utezima i trening mišića u različitim kategorijama težine

**RUČKE ZA SKLEKOVE:** učinite sklekove učinkovitijima

**UŽE ZA PRESKAKANJE:** preskakanje užeta sastavni je dio brojnih vrsta treninga i vrlo je učinkovito

**EKSPANDER:** jednostavnim istezanjem do veće snage

**GIMNASTIČKI OBRUČI:** svestrani sportski uređaj

**GIMNASTIČKA LOPTA:** velika lopta za gimnastičke vježbe

**RAZNE VRSTE LOPTI:** s pomoću lopti uvijek se nešto može učiniti

**PLOČA ZA ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE:** za vježbanje osjećaĵa ravnoteže

**„SLACKLINE”:** balansiranje na užetu između stabala

**GIMNASTIČKA TRAKA:** višenamjenska sprava za tjeļovjezbu

**MANȘETE ZA OTEŽAVANJE:** za ruke i noge, povećavaju učinkovitost

**REMENSKI TRENANER:** omogućava vježbanje cijelog tijela, tijekom kojeg se vlastita tjeļesna težina upotrebljava kao otpor pri vježbanju.

**FITNESS PODLOŢKA:** dajú sa na nej cvičit fitness cvičenia a joga

**KETTLEBELL:** kompaktná a jednoduchá pomôcka na silový tréning v rôznych váhových kategóriách

**ČINKA:** jednoduchá pomôcka na silový a svalový tréning s rôznymi úrovňami hmotnosti

**PUSH-UP RUKOVĀTE:** na zefektívnenie klikov

**ŠVIHADLO:** skákanie cez švihadlo je súčasťou mnohých druhov tréningov, veľmi efektívne

**EXPANDÉR:** jednoduchým roztahovaním získate väčšiu silu

**GYMNASTICKÉ OBRUČE:** všestranné športové náradie

**GYMNASTICKÁ LOPTA:** veľká lopta na gymnastické cvičenia

**LOPTY AKÉHOKOL'VEK DRUHU:** s loptami sa dá vždy niečo robiť

**BALANČNÁ DOSKA:** na tréovanie schopnosti udržať rovnováhu

**SLACKLINE:** balansovanie na lane napnutom medzi stromami

**GYMNASTICKÁ PÁSKA:** multifunkčné fitness náradie

**MANȘETY SO ZÁVAŢÍM:** na ruky a nohy, zvýšenie účinnosti

**POSILŇOVACIE POPRUHY:** umožňujú precvičenie celého tela s využitím váhy vlastného tela ako tréningového odporu

# Der Inflation Kontra geben



Inflationsraten, wie wir sie jahrzehntelang nicht mehr gekannt haben, treffen Betreute wie Betreuende gleichermaßen. Die teilweise erheblichen Preissteigerungen bringen viele Menschen in eine schwierige Situation. Wer nicht in der glückliche Lage ist, über Reserven zu verfügen, muss nun bemerken, dass die Kosten allenthalben davonlaufen, während die verfügbaren Mittel mit den Preissteigerungen nicht mithalten können. Viele Betreute und deren Angehörige fragen sich daher, wie lange sie sich 24-Stunden-Betreuung durch selbstständige Personenbetreuer\*innen überhaupt noch leisten können. Zugleich verlieren auch stagnierende Einkommen an Kaufkraft. Für manche und manchen in diesem Bereich könnte sich bald die Frage stellen, ob sich das Engagement überhaupt noch auszahlt; ob es überhaupt noch dafürsteht, den zu meist langen und beschwerlichen – und nun auch immer teureren – Weg nach Österreich auf sich zu nehmen. Wir haben bemerkt, wie schnell es gehen kann, dass ganze Branchen „entvölkert“ sind. Es wäre fatal, wenn es zugelassen würde, dass diese tragende Säule des österreichischen Betreuungssystems an diesen Entwicklungen Schaden nimmt. Gebot der Stunde ist es nun, durch rasche Anpassungen von Förderungen und entsprechenden Bezügen Österreicher\*innen eine leistbare Betreuung und Betreuer\*innen damit ein faires Einkommen zu ermöglichen.



## SUPROTSTAVITE SE INFLACIJI

Stope inflacije, kakve nismo vidjeli desetljećima, podjednako pogađaju kako osobe za koje se skrbi tako i one koji skrbu za njih. Ponekad i znatna poskupljenja brojne ljude dovode u tešku situaciju. Oni koji nisu te sreće da imaju zalihe sada uočavaju da troškovi posvuda eskaliraju, a raspoloživa sredstva ne mogu pratiti porast cijena. Brojne osobe za koje se skrbi i članovi njihovih obitelji stoga se pitaju koliko si dugo

još mogu priuštiti 24-satnu skrb putem samostalnih njegovatelja. Istovremeno, sve manji prihodi također gube kupovnu moć. Neki u ovom području uskoro bi si mogli početi postavljati pitanje isplati li se angažman uopće; odnosno, isplati li se i dalje ići većinom dugačkim i napornim – a sada i sve skupljim – putem do Austrije. Primijetili smo kako brzo može doći do „depopulacije“ čitavih branši. Bilo bi kobno kada bi se dopustilo da se ovaj glavni oslonac austrijskog sustava skrbi ošteti kao posljedica ovakva razvoja događaja. Sada je na redu Austrijankama i Austrijancima osigurati pristupačnu njegu, a njegovateljima da zarade pošten prihod brzim prilagođavanjem subvencija i odgovarajućim financijskim sredstvima.



## COMBATEREA INFLAȚIEI

Ratele inflației, cum nu am mai văzut de zeci de ani, îi afectează în egală măsură atât pe cei îngrijiți, cât și pe cei care îi îngrijesc. Creșterile uneori considerabile de preț pun mulți oameni într-o situație dificilă. Cei care nu sunt suficient de norocoși să aibă rezerve constată acum că costurile cresc peste tot, în timp ce fondurile disponibile nu pot ține pasul cu creșterile de preț. Mulți oameni îngrijiți și rudele lor se întreabă, așadar, cât își mai pot permite îngrijire permanentă de la asistenți personali independenți. În același timp, veniturile stagnante pierd și din puterea de cumpărare. Pentru unii și alții din acest domeniu, s-ar putea pune în curând întrebarea dacă angajamentul mai dă roade; dacă mai merită drumul de obicei lung și anevoios – și acum din ce în ce mai scump – către Austria. Am observat cât de repede se poate întâmpla ca sectoare întregi de activitate să fie „depopulate”. Ar fi fatal dacă acest pilon al sistemului de îngrijire austriac ar fi lăsat să fie afectat de aceste evoluții. Ordinea zilei este acum să li se permită austriecilor să aibă îngrijire la prețuri accesibile și îngrijitorilor să

časťte un venit echitabil prin ajustarea rapidă a subvențiilor și a salariilor corespunzătoare.



## BOJ S INFLÁCIU

Miera inflácie, akú sme nezažili desaťročia, ovplyvňuje rovnako opatrovaných aj tých, čo opatrujú. Značné zvýšenie cien niekedy stavia mnohých ľudí do ťažkej situácie. Tí, ktorí nemajú to šťastie, že by mali rezervy, teraz zisťujú, že náklady všade rastú, zatiaľ čo dostupné prostriedky nedokážu držať krok s rastom cien. Mnohí opatrovaní a ich príbuzní sa preto pýtajú, ako dlho si ešte budú môcť dovoliť 24-hodinovú starostlivosť od nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek. Stagnujúce príjmy zároveň strácajú aj kúpnu silu. Pre niektorých v tejto oblasti by sa čoskoro mohla vynoriť otázka, či sa ešte vôbec oplatí pracovať v tejto oblasti; či sa ešte stále oplatí vydať sa na zvyčajne dlhú a namáhavú – a teraz čoraz drahšiu – cestu do Rakúska. Postrehli sme, ako rýchlo sa môže stať, že sa „vylúdnia“ celé odvetvia. Bolo by fatálne, keby sa tento nosný pilier rakúskeho systému starostlivosti nechal týmto vývojom poškodiť. Na programe dňa je teraz rýchla úprava príspevkov a príslušných dávok pre Rakúšanov, aby pre nich boli naďalej dostupné opatrovateľské služby, a opatrovateľkám a opatrovateľom tým zabezpečiť zodpovedajúce platy.



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Voditelj strukovne udruge  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia

# Let's make Kürbisgemüse

POVRĆE S BUNDEVOM / LEGUME CU DOVLEAC / TEKVICOVÝ PRÍVAROK



## ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- » 1 kg Speisekürbis (geraspelt)
- » 1 Zwiebel (groß, fein gehackt)
- » 1 Knoblauchzehen
- » 2 EL Speiseöl
- » 2 EL Paprikapulver
- » 1/2 TL Kümmel (gemahlen)
- » Salz
- » 1 Spritzer Essig
- » 1 Becher Crème fraîche
- » 1 EL Petersilie

## ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz anrösten. Den Kümmel zugeben und mit dem Paprikapulver stauben, umrühren und mit einem Spritzer Essig ablöschen. Den Kürbis dazugeben und gut umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Salzen und zudecken, schmoren lassen, immer wieder umrühren. Wenn der Kürbis gar ist, die Crème fraîche und die Petersilie unterrühren. Das Kürbisgemüse nochmals abschmecken und servieren.



## INGREDIENTE PENTRU 3 PORȚII

- » 1 kg dovleac (ras)
- » 1 ceapă (mare, tocată mărunt)
- » 1 cățel de usturoi
- » 2 linguri ulei de gătit
- » 2 linguri praf de boia
- » 1/2 linguriță chimen (măcinat)
- » Sare
- » 1 strop de oțet
- » 1 cană de smântână
- » 1 lingură de pătrunjel

## MOD DE PREPARARE

Încingeți uleiul într-o cratiță și căliți scurt ceapa și usturoiul. Se adaugă chimenul și se pudrează cu praful de boia de ardei, se amestecă și se deglasează cu un strop de oțet. Adăugați dovleacul și amestecați bine. Adăugați puțină apă dacă este necesar. Se adaugă sare și se acoperă, se lasă să fiarbă, amestecând des. Când dovleacul este gata, adăugați smântâna și pătrunjelul. Se condimentează din nou legumele cu dovleac și se servesc.



## SASTOJCI ZA 3 PORCIJE

- » 1 kg bundeve (naribane)
- » 1 glavica luka (velika, sitno nasjeckana)
- » 1 češanj češnjaka
- » 2 jušne žlice ulja za kuhanje
- » 2 jušne žlice paprike u prahu
- » 1/2 žličice kumina (mljevenog)
- » sol
- » 1 prskanje octom
- » 1 čašica svježeg vrhnja
- » 1 jušna žlica peršina

## PRIPREMA

U loncu zagrijte ulje te kratko popirajte luk i češnjak. Dodajte kumin i pospite papriku u prahu, promiješajte i deglazirajte jednim prskanjem octa. Dodajte bundevu i dobro promiješajte. Po potrebi dodajte malo vode. Posolite i poklopite te pustite da lagano kuha uz često miješanje. Kada je bundeva kuhana, uz miješanje dodajte svježe vrhnje i peršin. Povrće s bundevom ponovno začinite i poslužite.



## SUROVINY NA 3 PORCIJE

- » 1 kg tekvice (strúhanej)
- » 1 cibuľa (veľká, nadrobno nakrájaná)
- » 1 strúčik cesnaku
- » 2 PL jedlého oleja
- » 2 PL mletej papriky
- » 1/2 ČL rasce (mletej)
- » sol
- » 1 kvapka octu
- » 1 šálka Crème fraîche
- » 1 PL petržlenu

## PRÍPRAVA

V hrnci rozohrejeme olej a krátko orestujeme cibuľu a cesnak. Pridáme rascu a poprášime mletou paprikou, premiešame a pokvapkáme trochou octu. Pridáme tekvicu a dobre premiešame. V prípade potreby pridáme trocha vody. Osolíme a prikryjeme, za častého miešania necháme dusiť. Keď je tekvica uvarená, vmiešame crème fraîche a petržlenovú vňaf. Tekvicový prívarok dochutíme a servírujeme.



RECIPE BY  
WWW.ICHKOCHE.AT



Enjoy your meal!

# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.d.at  
<http://wko.at/bgld>



## 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  
[www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung](http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkoee.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](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  
[wko.at/sbg/lsbundpb](http://wko.at/sbg/lsbundpb)



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
[www.betreuung-stmk.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  
[www.personenberatung-personenbetreuung.at](http://www.personenberatung-personenbetreuung.at)



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
[www.wkv.at/betreuung](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  
[www.wko.at/wien/personenberatung](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



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