

# DAHEIM BETREUT



*Frohe  
Weihnachten!*

**Fest der Hoffnung  
auch in dunklen Zeiten**

**CRĂCIUN FERICIT!**

Sărbătoarea speranței chiar  
și în vremuri întunecate

**VESELÉ VIANOCE!**

Oslava nádeje aj v  
temných časoch

**BOLDOG KARÁCSONYT!**

A remény ünnepe a sötét  
időkben is

**CORONA-  
UPDATE  
inside**

*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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





## Corona-Update kompakt

Actualizare Corona compactă / Ucelená aktualizácia ku koronavírusu / Koronavírussal kapcsolatos kompakt hírek

**Damit schützen Sie sich und andere:** FFP2-Maske tragen, Handhygiene beachten, Menschenansammlungen meiden, bei Verdacht testen, Schutzimpfung, Grundimmunisierung und Booster je nach aktuellen Empfehlungen: [www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html](http://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html)

**Iată cum vă protejați pe dvs. și pe ceilalți:** purtați o mască FFP2, respectați igiena mâinilor, evitați aglomerația, testați în caz de suspiciune, vaccinați, imunizare de bază și rapel în funcție de recomandările curente: [www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html](http://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html)

**Takto ochráňte seba a ostatných:** Noste respirátor FFP2, dodržiavajte hygienu rúk, vyhýbajte sa davom, testujte sa v prípade podozrenia na infekciu, dajte sa zaočkovať – základné očkovanie a posilňovacia dávka v závislosti od aktuálnych odporúčaní: [www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html](http://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html)

**Így védheti meg magát és másokat:** Viseljen FFP2 maszkot, ügyeljen a kézhygiénára, kerülje a tömeget, gyanú esetén tesztelje le magát, oltás, alapimmunizálás és emlékeztető oltás az aktuális ajánlásoktól függően: [www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html](http://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html)

## Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Președinte grupuri profesionale/Președinți grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií  
A szakértő csoportok elnökei



**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

Fotocredits:  
Mag. Dr. Viktoria Tischler: ©Werner Harrer  
Robert Pozdena: ©David Schreiber  
Mag. Harald Janisch: ©www.oliver-zehner.com  
Eva Hochstrasser: ©Siegfried Cain Photography



## Was Betreuung bedeutet

Betreuung durch selbstständige Personenbetreuer\*innen zu Hause in den eigenen vier Wänden – das klingt so selbstverständlich. Was uns in Österreich in den vergangenen Jahren in der Tat so selbstverständlich geworden ist, das bedarf jedoch einer ganzen Reihe von Voraussetzungen, die sich zu einer qualitativ hochwertigen Dienstleistung zusammenfügen. Agenturen, an die sich Interessenten wenden können und die Personenbetreuer\*innen dorthin vermitteln, wo sie gebraucht werden. Menschen, die Monat für Monat den Weg aus ihren Heimatländern nach Österreich antreten und dabei häufig ihre Familien allein zurücklassen. Ein besonders hohes Maß an Verantwortung und Engagement, um all diesen – logistischen, organisatorischen, vor allem aber menschlichen – Anforderungen gerecht zu werden. Es geht ja schließlich um Wohlbefinden, Gesundheit und Sicherheit von Menschen, die selbst nicht mehr in der Lage sind, für sich zu sorgen. Für all das gilt es Danke zu sagen – und die Voraussetzungen dafür zu sichern, dass diese Leistungen sich weiterhin lohnen.

Frohe Weihnachten und ein gesundes, friedliches Jahr 2023!

### CE ÎNSEAMNĂ ÎNGRIJIREA

Îngrijirea de către asistenții de îngrijire independenți acasă la fiecare - sună atât de natural. Cu toate acestea, ceea ce a devenit de fapt atât de evident pentru noi în Austria în ultimii ani este că acest lucru necesită o serie întregă de condiții prealabile care se combină pentru a forma un serviciu de înaltă calitate. Agenții la care se pot adresa părțile interesate și care plasează asistenții de îngrijire acolo

unde este nevoie. Oamenii care fac drumul din țările lor de origine în Austria lună de lună, lăsându-și adesea familiile în urmă. Un grad deosebit de ridicat de responsabilitate și angajament pentru a îndeplini toate aceste cerințe – logistice, organizaționale, dar mai ales umane. La urma urmei, este vorba despre bunăstarea, sănătatea și siguranța oamenilor care nu mai sunt în stare să aibă grijă de ei înșiși. Ar trebui să vă mulțumim pentru toate acestea și să ne asigurăm că sunt îndeplinite condițiile, astfel încât aceste servicii să continue să merite efortul.

Crăciun fericit și un 2023 sănătos și liniștit!

### ČO ZNAMENÁ STAROSTLIVOSŤ

Starostlivosť poskytovaná nezávislými opatrovatelkami a opatrovatelkami doma v známom prostredí – znie to tak prirodzene To, čo sa pre nás v Rakúsku v posledných rokoch stalo samozrejmosťou, si však vyžaduje celý rad predpokladov, ktoré sa spájajú vo vysokokvalitnej službe. Agentúry, na ktoré sa môžu záujemcovia obrátiť a ktoré opatrovatelky a opatrovatelov umiestňujú tam, kde ich treba. Ľudia, ktorí cestujú zo svojich domovských krajín do Rakúska mesiac čo mesiac a často pritom opúšťajú svoje rodiny. Mimoriadne vysoká miera zodpovednosti a nasadenia, aby sa splnili všetky tieto – logistické, organizačné, ale predovšetkým ľudské – požiadavky. Ide predsa o blaho, zdravie a bezpečnosť ľudí, ktorí sa už o seba nedokážu postarať. Za to všetko im treba vysloviť vďaku – a zabezpečiť, aby boli splnené podmienky, aby sa im oplatilo naďalej poskytovať tieto služby.

Veselé Vianoce, zdravý a pokojný rok 2023!



### MIT JELENT A GONDOZÁS

Független személyi gondozók általi gondozás otthon a négy fal között – ez olyan természetesnek hangzik. Ami azonban számunkra Ausztriában az elmúlt években magától értetődővé vált, előfeltételek egész sorát követeli meg, amelyek együttesen magas színvonalú szolgáltatást alkotnak. Ügynökségek, amelyekhez az érdeklődők fordulhatnak, és akik oda közvetítik a gondozókat, ahol szükség van rájuk. Emberek, akik hazájukból felkerekedve hónapról hónapra Ausztriába indulnak, gyakran hátrahagyva családjukat. Mindezen – logisztikai, szervezési, de mindenekelőtt emberi – elvárások teljesítése érdekében különösen magas fokú felelősség és elkötelezettség szükséges. Hiszen olyan emberek jóllétéről, egészségéről és biztonságáról van szó, akik már nem tudnak gondoskodni magukról. Köszönetet kell mondanunk mindeztért – és biztosítanunk kell a feltételeket, hogy ezek a szolgáltatások továbbra is kifizetődőek legyenek.

Boldog karácsonyt és egészségben gazdag, békés 2023-as évet kívánunk!

**Ing. Mag. Harald Zumpf**  
Fachgruppenobmann  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny  
Szakcsoport elnök



# Weihnachts-Highlights

**Weihnachten** (auch als Weihnacht oder Christfest bezeichnet) ist eines der wichtigsten Feste des Christentums. Viele Hundert Millionen Christen der unterschiedlichsten Bekenntnisse in aller Welt feiern dabei die Geburt von Jesus Christus vor über 2000 Jahren. Mittlerweile hat das Weihnachtsfest aber die Grenzen des Christentums überschritten und wird teilweise auch von Menschen anderer Religionen in nichtreligiöser Form gefeiert.

Der eigentliche **Weihnachtsfeiertag** (Christtag) ist in unseren Breiten der 25. Dezember. Allerdings findet bereits am Vorabend, dem 24. Dezember (Heiliger Abend, Heiligabend), die Bescherung, das Überreichen der Geschenke unter dem festlich geschmückten und erleuchteten Weihnachtsbaum statt, begleitet zumeist von einem gemeinsamen Essen und gekrönt von einem Besuch der Christmette. In Österreich ist zudem auch der 26. Dezember (Stephanitag, Stefanitag, Stephanstag) ein Feiertag.

Historisch belegt ist ein Fest am 25. Dezember im damaligen Römischen Reich **seit dem Jahr 336**. In der Spätantike und im Mittelalter breitete sich das Weihnachtsfest mit entsprechenden Riten und Bräuchen immer weiter aus. Erst ab etwa 1800 entwickelte sich das Weihnachtsfest in Mitteleuropa Schritt für Schritt zu der Form, in der wir es heute feiern.

Erste Belege für den **Christbaum** (auch Weihnachtsbaum genannt) stammen aus dem sehr späten 15. und der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts. Langsam auszubreiten begann sich der Weihnachtsbaum-Brauch aber erst im 17. Jahrhundert, richtig populär wurde der Baum im 18. Jh. Neben dem Christbaum diente und dient bis heute die Geburt des Christuskindes mit Figuren dar-



stellende „**Krippe**“ als zentrales Festinventar. Der Brauch, sich zu Weihnachten zu **beschenken**, lässt sich angeblich bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgen.

Um 1830 wurden die ersten **Christbaumkugeln** aus Glas geblasen. Weihnachtsgebäck bzw. **Weihnachtskekse** wurden vermutlich bereits in mittelalterlichen Klöstern gebacken. Seither hat sich in den regionalen und familiären Weihnachtstraditionen eine beispiellose Vielfalt an wohlschmeckendem Kleingebäck entwickelt: Lebkuchen, die unterschiedlichsten Kekse (Plätzchen), Stollen, Torten, Kuchen etc. Ein Fest für Augen und Gaumen.

Das absolute Highlight in der Keksschüssel ist hierorts das aus der deutsch-österreichisch-böhmischen Backtradition stammende **Vanillekipferl**. Wie mürb und fein die Kipferl ausfallen, gilt als Qualitätsausweis und Signature-Statement.

**Christkind oder Weihnachtsmann?** Was heute manchmal zur Glaubensfrage hochstilisiert wird, ist doch nur – wie auch die Bezeichnungen Weihnachtsbaum und Christbaum – eine regionale Differenz. Ursprünglich eine protestantische Tradition ist das Christkind heute im Süden und Westen Deutschlands, im Elsass, in Luxemburg, Österreich, Teilen Polens, Südtirol, der deutschsprachigen Schweiz, Ungarn, Tschechien, der Slowakei, Slowenien und in Kroatien gern gesehener Fluggast. Der rauschebärtige Weihnachtsmann hingegen zieht im nord-, mittel- und ostdeutschen Raum, in der französischen Schweiz, den Niederlanden, in Skandinavien, Estland, Lettland, Großbritannien, Australien, Kanada und den Vereinigten Staaten („Santa Claus“) durch die Lande.

Seit 1984 wird die (vor)weihnachtliche Stimmung weltweit maßgeblich vom Popsong „**Last Christmas**“ angetrieben. Er stammt vom Duo Wham! und wurde von George Michael komponiert. Der 1963 geborene Popstar starb – (!) – am Weihnachtstag, dem 25. Dezember 2016, in seinem Haus in der Grafschaft Oxfordshire, England.

Als weltweit bekanntestes und in viele Sprachen übersetztes Weihnachtslied gilt „**Stille Nacht, heilige Nacht**“. Das von Franz Xaver Gruber komponierte und Joseph Mohr getextete Lied erklang zum ersten Mal am 24. Dezember 1818 in der römisch-katholischen Kirche St. Nikola in Oberndorf bei Salzburg, an deren Stelle heute die Stille-Nacht-Kapelle steht.

**Frohe Weihnachten!**

## REPERE DE CRĂCIUN

**Crăciun** (cunoscut și ca Sărbătoarea Nașterii Domnului) este una dintre cele mai importante sărbători ale creștinismului. Sute de milioane de creștini din întreaga lume sărbătoresc nașterea lui Isus Hristos în urmă cu mai bine de 2000 de ani. În timp însă, Crăciunul a trecut granițele creștinismului și este uneori sărbătorit și de oameni de alte religii într-o formă nereligioasă.

Actuala **vacanță de Crăciun** (ziua de Crăciun) este 25 decembrie la latitudinile noastre. Totuși, cu o seară înainte, pe 24 decembrie (Ajunul Crăciunului), se dau cadouri sub bradul de Crăciun împodobit și luminat festiv, de obicei cu o masă în familie și încununat de slujba de Crăciun. În Austria, 26 decembrie (Sf. Ștefan) este de asemenea sărbătoare legală.

Există dovezi istorice ale unui festival pe 25 decembrie în ceea ce era atunci Imperiul Roman **din anul 336**. În antichitatea târzie și în Evul Mediu, sărbătorirea Crăciunului s-a răspândit cu riturile și obiceiurile corespunzătoare. Abia în jurul anului 1800, Crăciunul din Europa Centrală a luat treptat forma în care îl sărbătorim astăzi.

Primele dovezi ale **bradului de Crăciun** (numit și pom de Crăciun) datează de la sfârșitul secolului al XV-lea și prima jumătate a secolului al XVI-lea. Obiceiul bradului de Crăciun a început să se răspândească încet abia în secolul al XVII-lea, iar bradul a devenit cu adevărat popular în secolul al XVI-lea. Pe lângă bradul de Crăciun, a fost prezentă și nașterea Pruncului Hristos și încă este prezentă cu figuri care înfățișează „**pătuțul**“ ca inventar central al sărbătorii. Obiceiul de a da cadouri de **Crăciun** pare a data încă din secolul al XIII-lea.

Pe la 1830 a fost suflat primul **glob de Crăciun** din sticlă. Prăjiturile de Crăciun sau **fursecurile de Crăciun** probabil erau deja făcute în mănăstirile medievale. De atunci, în tradițiile regionale și familiale de Crăciun s-a dezvoltat o varietate fără precedent de produse de copt gustoase: turtă dulce, o mare varietate de biscuiți, checuri, tarte, prăjituri etc. O sărbătoare pentru ochi și palat.

Punctul culminant absolut al castronului de biscuiți este cel care provine din tradiția de copt germano-austro-boemă, **semilunele de vanilie**. Cât de sfărâncioase și fine sunt semilunele este un semn de calitate și o declarație personală.

**Pruncul Hristos sau Moș Crăciun?** Ceea ce este uneori stilizat ca o chestiune de credință astăzi este doar o diferență regională, la fel ca termenii pom și brad de Crăciun. Inițial o tradiție protestantă, Pruncul Hristos este acum un pasager binevenit în sudul și vestul Germaniei, Alsacia, Luxemburg, Austria, părți ale Poloniei, Tirolul de Sud, Elveția germanofonă, Ungaria, Republica Cehă, Slovacia, Slovenia și Croația. Moș Crăciun cu barbă, în schimb, cutreieră țara în nordul, centrul și estul Germaniei, în Elveția francofonă, Țările de Jos, Scandinavia, Estonia, Letonia, Marea Britanie, Australia, Canada și Statele Unite („Moș Crăciun“).





Din 1984, starea de spirit a (pre)Crăciunului din întreaga lume a fost influențată decisiv de melodia pop „Last Christmas”. Cântecul aparține grupului Wham! și a fost compus de George Michael. Născut în 1963, starul pop a murit - (!) - în ziua de Crăciun, 25 decembrie 2016, la domiciliul său din Oxfordshire, Anglia.

Cel mai faimos colind de Crăciun din lume a fost tradus în multe limbi, „Noapte liniștită, noapte sfântă”. Cântecul, compus de Franz Xaver Gruber și pe versuri de Joseph Mohr, a fost auzit pentru prima dată pe 24 decembrie 1818 în Biserica Romano-Catolică Sf. Nikola din Oberndorf, lângă Salzburg, unde se află acum Capela Noptii Tăcute.

#### Crăciun fericit!



#### VIANOČNÉ ZAUJÍMAVOSTI

**Vianoce** sú jedným z najdôležitejších sviatkov v kresťanstve. Stovky miliónov kresťanov najrozmanitejších vyznaní z celého sveta oslavujú narodenie Ježiša Krista pred viac ako 2000 rokmi. Vianoce však medzičasom prekročili hranice kresťanstva a niekedy ich slávia aj ľudia iných náboženstiev v nenáboženskej podobe.

Skutočný **vianočný sviatok** (narodenie Ježiša Krista) je v našich zemepisných šírkach 25. december. Avšak už večer predtým, 24. decembra (Štedrý deň), sa pod sviatočne vyzdobeným a rozsvieteným vianočným stromčekom rozdávali darčeky, čo je zvyčajne spojené so spoločnou večerou a korunovaním návštevou polnočnej omše. V Rakúsku je štátnym sviatkom aj 26. december (Sviatok sv. Štefana, Deň sv. Štefana).

Existujú historické dôkazy o sviatku 25. decembra vo vtedajšej Rímskej ríši **od roku 336**. V neskorej antike a stredoveku sa slávenie Vianoc stále viac rozširovalo aj s príslušnými obradmi a zvykmi. Až okolo roku 1800 sa Vianoce v strednej Európe postupne vyvinuli do podoby, v akej ich slávime aj dnes.

Prvé dôkazy o **vianočnom stromčeku** pochádzajú z konca 15. a prvej polovice 16. storočia. Tradícia vianočného stromčeka sa začal pomaly rozširovať až v 17. storočí a skutočne populárnym sa stromček stal až v 18. storočí. Okrem vianočného stromčeka sa do dnes ako centrálny inventár sviatkov používajú „jasličky“, ktoré zobrazujú narodenie Ježiša Krista prostredníctvom figuriek. Tradícia rozdávania vianočných **darčiekov**, siaha až do 13. storočia.

Okolo roku 1830 sa fúkali prvé **vianočné gule** zo skla. Vianočné koláčiky alebo **vianočné sušienky** sa pravdepodobne piekli už v stredovekých kláštoroch. Odvtedy sa v rámci regionálnych a rodinných vianočných tradícií rozvinula nevídaná rozmanitosť chutného drobného pečiva: medovníky, najrozmanitejšie sušienky (keksíky), vianočky, torty, koláče atď. Pastva pre oči a zážitok pre chuťové bunky.

Absolútnym vrcholom v miske so sušienkami sú **vanilkové rožky**, ktoré pochádzajú z nemecko-rakúsko-českej pekárskej tradície. To aké drobivé a jemné rožky sú, je znakom kvality a podpisom.

**Ježiško alebo Santa Claus?** To, čo sa dnes niekedy štylizuje ako otázka viery, je len otázkou regionálnych rozdielov. Ako pôvodne protestantská tradícia je dnes Ježiško vítaný v južnom a západnom Nemecku, Alsasku, Luxembursku, Rakúsku, častiach Poľska, Južnom Tirolsku, nemecky hovoriacom Švajčiarsku, Maďarsku, Česku, Slovensku, Slovinsku a Chorvátsku. Bradatý Santa Claus sa na druhej strane potuluje v severnom, strednom a východnom Nemecku, vo frankofónnom Švajčiarsku, Holandsku, Škandinávii, Estónsku, Lotyšsku, Veľkej Británii, Austrálii, Kanade a Spojených štátoch amerických.

Od roku 1984 (pred)vianočnú náladu rozhodujúcim spôsobom ovplyvňuje populárna pieseň „Last Christmas“. Pochádza od dua Wham! a zložil ju George Michael. Popová hviezda narodená v roku 1963 zomrela - (!) - na Prvý sviatok vianočný 25. decembra 2016 vo svojom dome v grófstve Oxfordshire v Anglicku.

Za najznámejšiu vianočnú pieseň na svete, ktorá bola preložená do mnohých jazykov sa považuje „Tichá noc, svätá noc“. Pieseň, ktorú skomponoval Franz Xaver Gruber a jej text napísal Joseph Mohr, prvýkrát zaznela 24. decembra 1818 v rímskokatolíckom kostole svätého Mikuláša v Oberndorfe pri Salzburgu, kde dnes stojí Kaplnka Tichej noci.

#### Veselé Vianoce!



#### KARÁCSONYI FÉNYPONTOK

A **karácsony** a kereszténység egyik legfontosabb ünnepe. A világ minden tájáról keresztények százmilliói ünneplik Jézus Krisztus több mint 2000 évvel ezelőtti születését. Időközben azonban a karácsony átlépte a kereszténység határait, és néha más vallásúak is ünneplik nem vallásos formában.

A tényleges **karácsonyi ünnepnap** (karácsony napja) december 25-e a mi vidékünkön. Az ünnepélyesen feldíszített és kivilágított karácsonyfa alatt azonban már előző este, december 24-én (karácsony este, szenteste) átadjuk az ajándékokat, amit általában közös étkezés kísér, majd ezt a karácsonyi szentmisén való részvétel koronázza meg. Ausztriában december 26-a (Szent István napja) is ünnepnap.

Történelmi bizonyítékok szerint december 25-én már az akkori Római Birodalomban ünnepeltek **336 óta**. Az ókor végén és a középkorban még jobban elterjedt a karácsony megünneplése megfelelő rítusokkal és szokásokkal. Közép-Európában csak körülbelül 1800 óta alakult ki fokozatosan a karácsony abban a formában, ahogyan ma ünnepeľjük.

Az első bizonyítékok a **karácsonyfára** a 15. század legvégéről és a 16. század első feléből származnak. A karácsonyfa állítás szokása csak a 17. században kezdett lassan elterjedni, és a 18. században vált igazán népszerűvé. A karácsonyfa mellett a Krisztus születését figurákkal ábrázoló „**jászol**” képezte és képezi ma is az ünnep központi elemét. Az **ajándékozás** mint karácsonyi szokás állítólag a 13. századig vezethető vissza.

1830 körül fújták üvegből az első **karácsonyfadíszeket**. Karácsonyi süteményeket, ill. **karácsonyi kekszeket** valószínűleg már a középkori kolostorokban is sütöttek. Azóta a regionális és családi karácsonyi hagyományokban finom aprósütemények soha nem látott változatossága fejlődött ki: mézeskalács, sokféle keksz (aprósütemény), stollen, torták, sütemények stb. Igazi ünnep a szemnek és a szájnak.

A kekszek között az abszolút fénypont a német-osztrák-cseh sütési hagyományból származó **vaníliás félhold, vagyis vaníliás kifli**. A kifli omlós és puha mivolta bizonyítja a minőséget és jelzi a specialitás megfelelőségét.

**Jézuska vagy Mikulás?** Amit ma néha a hithez köthető kérdéssé magasztalnak fel, az csupán regionális különbség, akárcsak német nyelvterületen a „Weihnachtsbaum” és a „Christbaum” kifejezések. Az eredetileg protestáns hagyománynak számító Jézuska mára szívesen látott vendég Németország déli és nyugati részén, Elzászban, Luxemburgban, Ausztriában, Lengyelország egyes részein, Dél-Tirolban, a német nyelvű Svájcban, Magyarországon, Csehországban, Szlovákiában, Szlovéniában és Horvátországban. A szakállas Mikulás ezzel szemben Németország északi, középső és keleti részén, a francia nyelvű Svájcban, Hollandiában, Skandináviában, Észtországban, Lettországon, Nagy-Britanniában, Ausztráli-



ában, Kanadában és az Egyesült Államokban („Santa Claus”) járja az országot.

1984 óta világszerte nagy hatást gyakorol a karácsonyváró és karácsonyi hangulatra a „Last Christmas” popsláger. A Wham! duója éneklé, a szerzője George Michael. Az 1963-ban született popsztár - (!) - karácsony napján, 2016. december 25-én halt meg otthonában, az angliai Oxfordshire-ben.

Világszerte ismert karácsonyi ének a „Stille Nacht, heilige Nacht” (Csendes éj, szentséges éj), amelyet számos nyelvre lefordítottak. A Franz Xaver Gruber által komponált és Joseph Mohr által szövegezett dalt először 1818. december 24-én hallhatták a Salzburg melletti, oberndorfi St Nikola római katolikus templomban, amelynek a helyén jelenleg a Csendes éj-kápolna áll.

#### Boldog karácsonyt!







## KURZ GEFASST:

# Erste Hilfe bei geringfügigen Schürf-, Platz- und Schnittwunden



Kleine Hautverletzungen wie etwa kleinflächige Abschürfungen oder geringfügige Schnittwunden können in der Regel von Laien gut versorgt werden. Dabei sorgt das Ergreifen geeigneter Erste-Hilfe-Maßnahmen dafür, dass die Wunde vor Infektionen geschützt wird und in der Folge gut abheilen kann.

**Vor der Versorgung** einer Wunde die **Hände reinigen**. Entweder gründlich mit Seife und sauberem Wasser waschen und/oder mit einem geeigneten Mittel zur Händedesinfektion desinfizieren. Auch sterile Einweghandschuhe aus Latex unterstützen bei einer optimalen Wundversorgung.

So werden **kleine Schürfwunden** richtig versorgt: Wunde vorsichtig mit sauberem Wasser oder Wundspüllösung spülen. Etwaige Fremdkörper und Verunreinigungen – wenn nötig mit einer desinfizierten und sterilen Pinzette – entfernen. Danach eine dünne Schicht antiseptische Wundsalbe auf die Wunde auftragen. Kleine Schürfwunden können auch offen heilen. Bei größeren Schürfwunden einen Verband anlegen, und zwar so, dass er nicht mit der Wunde verklebt. Verband regelmäßig (täglich) wechseln und dabei Wunde auf Rötungen, Schwellungen, Entzündungen kontrollieren.

So werden **Schnitt- und Platzwunden** versorgt: Wunde zur Reinigung kurz bluten lassen, verschmutzte Wunden mit sauberem Wasser bzw. Wundspüllösung kurz ausspülen, et-

waige Fremdkörper mit steriler Pinzette entfernen. Stoppt die Blutung nicht, sterile Kompresse oder sauberes Tuch ca. 10 Minuten auf die Wunde legen. Von der Wunde betroffene Körperstelle hochlagern. Ist die Blutung gestoppt, antiseptische Wundsalbe dünn auftragen, Wunde mit Pflaster oder sterilem Verband versorgen. Verband bzw. Pflaster täglich wechseln und Wunde auf etwaige Infektionen kontrollieren.

**Achtung:** tiefe bzw. großflächige Wunden und Wunden, aus denen sich Verunreinigungen und Fremdkörper nicht entfernen lassen, sowie Schnitt- und Platzwunden am Kopf müssen unbedingt ärztlich versorgt werden. Lassen sich **Blutungen** nicht stoppen, **Druckverband** anlegen und umgehend **Rettung verständigen**.

So legen Sie einen **Druckverband** an: sterile Kompresse auf blutende Wunde legen, mit Mullbinde ein- oder zweimal umwickeln, Druckkörper (zum Beispiel ein ungeöffnetes Verbandspäckchen) auf die Wundstelle legen und mit Mullbinde straff umwickeln, mit Heftpflaster fixieren.

Was Sie **zur Wundversorgung griffbereit haben** sollten: Wundspüllösung, antiseptische Wundsalbe, Wundpflaster, Heftpflaster, Verbandmull, Mullbinden, Wundauflagen, elastisch Binden, Schere, sterile Pinzette, sterile Latexeinmalhandschuhe.



### PE SCURT: PRIMUL AJUTOR PENTRU RĂNI MINORE, TĂIETURI ȘI LACERAȚII

Răniurile minore ale pielii, cum ar fi mici abraziuni sau tăieturi, pot fi de obicei tratate foarte bine și de către profani. Luarea măsurilor adecvate de prim ajutor asigură că rana este protejată de infecție și se poate vindeca ulterior bine.

**Înainte de îngrijirea** unei răni, **spălați-vă mâinile**. Fie spălați bine cu săpun și apă curată și/sau dezinfecțați cu un dezinfectant adecvat pentru mâini. Mănușile sterile din latex de unică folosință susțin, de asemenea, îngrijirea optimă a rănilor.

Așa se îngrijesc corespunzător **răniurile minore**: clătiți rana cu atenție, cu apă curată sau cu soluție de irigare a răni. Îndepărtați orice corp străin și murdărie - dacă este necesar cu pensete dezinfectate și sterile. Apoi aplicați un strat subțire de unguent antiseptic pe rană. De asemenea, abraziunile minore se pot vindeca deschis. Pentru abraziuni mai mari, aplicați un bandaj astfel încât să nu se lipească de rană. Schimbați bandajul în mod regulat (zilnic) și verificați dacă s-a înroșit, umflat și inflammat.

Așa se îngrijesc **tăieturile și lacerațiile**: lăsați rana să sângereze puțin pentru a o curăța, clătiți scurt răniurile murdare cu apă curată sau soluție de irigare a răni, îndepărtați eventualele murdării cu o pensetă sterilă. Dacă sângerarea nu se oprește, aplicați o compresă sterilă sau o cârpă curată pe rană timp de aproximativ 10 minute. Ridicați partea corpului afectată de rană. Dacă sângerarea s-a oprit, aplicați un strat subțire de unguent antiseptic pe rană și înveliți rana cu un plastru sau un bandaj steril. Schimbați zilnic bandajul sau plastrurile și verificați rana de eventuale infecții.

**Pericol:** răniurile adânci sau mari și răniurile din care murdăria și corpurile străine nu pot fi îndepărtate, precum și tăieturile și răniurile de pe cap trebuie tratate de către un medic. Dacă **sângerarea** nu se oprește, puneți **compresă de presiune** și chemați imediat **salvarea**.

Așa se pune **compresa de presiune**: puneți o compresă sterilă pe rana care sângerează, înfășurați-o în bandaj de tifon o dată sau de două ori, puneți un tampon de presiune (de exemplu, un bandaj nedeschis) pe rană și înfășurați-l strâns în bandaj de tifon, fixați cu ghips adeziv.



Ce **trebuie să aveți la îndemână pentru îngrijirea rănilor**: soluție de irigare a rănilor, unguent antiseptic pentru răni, plasturi, ghips adeziv, tifon, bandaje de tifon, tampoane, bandaje elastice, foarfece, pensete sterile, mănuși sterile de latex de unică folosință.



### V SKRATKE: PRVÁ POMOC PRI DROBNÝCH ODRENINÁCH, TRŽNÝCH A REZNÝCH RANÁCH

Malé poranenia kože, ako sú drobné odreniny alebo drobné rezné rany, môžu obvykle dobre ošetriť aj laici. Prijatie vhodných opatrení prvej pomoci zabezpečí, že rana bude chránená pred infekciou a následne sa dobre zahojí.

**Pred ošetrovaním** rany si **umyte ruky**. Buď si ich dôkladne umyte mydlom a čistou vodou a/alebo vydezinfikujte vhodným dezinfekčným prostriedkom na ruky. Sterilné jednorazové latexové rukavice tiež pomôžu pri ošetrení rany.

Takto sa správne ošetrujú **drobné odreniny**: Ranu dôkladne opláchnite čistou vodou alebo roztokom na výplach rany. Odstráňte všetky cudzie telesá a nečistoty – v prípade potreby ich odstráňte pomocou dezinfikovanej a sterilnej pinzety. Potom naneste na ranu tenkú vrstvu antiseptickej masti. Drobné odreniny sa môžu hojiť aj voľne bez zakrytia. Pri väčších odreninách priložte obväz tak, aby sa neprilepil na ranu. Obväz pravidelne (denne) vymieňajte a kontrolujte ranu, či nie je začervenaná, opuchnutá alebo zapálená.

Takto sa správne ošetrujú **rezné a tržné rany**: Nechajte ranu krátko krváčať, aby sa vyčistila, špinavé rany krátko opláchnite čistou vodou alebo roztokom na výplach rany, odstráňte cudzie telesá pomocou sterilnej pinzety. Ak sa krvácanie nezastaví, priložte na ranu sterilný obklad alebo čistú handričku asi na 10 minút. Časť tela, na ktorej je rana, dajte do zvýšenej polohy. Ak sa krvácanie zastavilo, naneste tenkú vrstvu antiseptickej masti na ranu a ranu previazte náplastou alebo sterilným obväzom. Obväz alebo náplast denne vymieňajte a ranu kontrolujte, či nie je infikovaná.

**Pozor:** Hlboké alebo rozsiahle rany a rany, z ktorých nemožno odstrániť nečistoty a cudzie telesá, ako aj rezné a tržné rany na hlave, musí ošetriť lekár. Ak sa **krvácanie** nedá zastaviť, priložte **elastický obväz** a okamžite **zavolať záchranú službu**.

Postup pri prikladaní **elastického obväzu**: Na krvácejúcu ranu priložte sterilný obklad, raz alebo dvakrát oviňte s gázovým obväzom, na miesto rany priložte tlakovú podložku (napr. neotvorený balíček s obväzom) a pevne oviňte s gázovým obväzom a zafixujte náplastou.

Čo by ste mali **mať po ruke pre ošetrovanie rán**: roztok na výplach rán, antiseptická masť na rany, náplasti na rany, fixačné náplasti, gáza, gázové obvazy, obvazy na rany, elastické obvazy, nožnice, sterilnú pinzetu, sterilné jednorazové latexové rukavice.



### **RÖVIDEN: ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS KISEBB HORZSOLÁSOK, REPEZTETT SEBEK ÉS VÁGÁSOK ESETÉN**

A kisebb bőrsérülések, például a kisebb horzsolások vagy kisebb vágások általában a laikusok által is jól kezelhetők. A megfelelő elsősegélynyújtási lépésekkel biztosítható, hogy a seb védve legyen a fertőzéstől, és a későbbiekben jól gyógyuljon.

A sebek **ellátása előtt** feltétlenül **meg kell tisztítani a kezét**. Vagy alaposan mossa le szappannal és tiszta vízzel, és/vagy fertőtlenítsen megfelelő kézfertőtlenítővel. A steril, eldobható latex kesztyűk szintén segítik az optimális sebkezelést.

Így lehet a **kisebb horzsolásokat** megfelelően ellátni: Óvatosan öblítse le a sebet tiszta vízzel vagy seböblítő oldattal. Távolítsa el minden idegen testet és szennyeződést – szűkség esetén fertőtlenítsen és steril csipesszel. Ezután vigyen fel egy vékony réteg antiszeptikus kenőcsöt a sebre. A kisebb horzsolások szabadon hagyva is gyógyulhatnak. A nagyobb horzsolásokra kötést kell tenni, méghozzá úgy, hogy ne tapadjon a sebbe. Rendszeresen (naponta) cserélje le a kötést, és ellenőrizze a sebet, hogy nem jelenik-e meg vörösség, duzzanat vagy gyulladás.

Így lehet a **vágásokat és a repesztett sebeket** ellátni: Hagyja rövid ideig vérezni a sebet a tisztításhoz, a koszos sebet öblítse le tiszta vízzel vagy seböblítő oldattal, steril csipesszel távolítsa el az idegen testeket. Ha a vérzés nem áll el, tegyen steril borogatást vagy tiszta ruhát a sebre körülbelül 10 percig. Polcolja fel a sebes testrészt. Ha a vérzés elállt, vigyen fel vékony réteg antiszeptikus sebkenőcsöt, és helyezzen ragtapaszt vagy steril kötést a sebre. Naponta cserélje le a kötést vagy a ragtapaszt, és ellenőrizze a sebet, hogy nem jelenik-e meg fertőzés.

**Figyelem:** a mély vagy nagy felületű sebeket és azokat a sebeket, amelyekből a szennyeződés és az idegen testek nem távolíthatók el, valamint a fejen lévő vágásokat és repesztett sebeket mindenképpen orvosnak kell ellátnia.

Ha nem áll el a **vérzés**, akkor helyezzen rá **nyomókötést** és azonnal **hívjon mentőt!**

Így helyezze fel a **nyomókötést**: a vérző sebre steril borogatást helyezünk, egyszer-kétszer körbetekerjük gézzel vagy mullpólyával, a seb területére nyomópárnát (például egy bontatlan, feltekert kötést) helyezünk és mullpólyával szorosan körbetekerjük, ragtapasszal rögzítjük.

Aminek **kéznél kell lennie a sebek ellátásához**: seböblítő oldat, fertőtlenítő sebkenőcs, sebtapasz, ragtapasz, géz, mullpólya, sebkötöző, rugalmas kötszer, olló, steril csipesz, steril eldobható latex kesztyű.



**Rettung: Notrufnummer 144  
Europäische Notrufnummer 112**

**Salvare: număr de urgență 144  
Număr european de urgență 112**

**Záchranná služba: číslo tiesňového  
volania 144  
Európske číslo tiesňového volania 112**

**Mentők: segélyhívószám 144  
Európai segélyhívószám 112**

# 6 Antworten zum „SONNENVITAMIN“ D



### **Was verbirgt sich hinter der Bezeichnung Vitamin D?**

Vitamin D ist ein Sammelbegriff für die sogenannten Calciferole (auch: Kalziferole). Dabei handelt es sich um eine Gruppe von fettlöslichen Vitaminen, speziell die Vitamine D2 und D3.

### **Welche Rolle übernimmt Vitamin D im menschlichen Körper?**

Vitamin D ist maßgeblich an der Regulierung des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels beteiligt. Es fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm und unterstützt den Transfer dieser wichtigen Mineralstoffe in die Knochen. Damit übernimmt Vitamin D eine wichtige Rolle beim Aufbau der Knochen. Vitamin D ist aber auch an weiteren Stoffwechselvorgängen, an der Bildung von Proteinen sowie der Steuerung von Genen beteiligt. Bislang konnte allerdings kein schlüssiger wissenschaftlicher Nachweis für eine kausale Beziehung zwischen Vitamin-D-Versorgung und der Verhinderung von Infektions- und anderen Erkrankungen wie etwa Diabetes oder Krebs erbracht werden.

### **Wie gelangt Vitamin D in den Körper und worin ist es enthalten?**

In unserer Nahrung ist nur wenig Vitamin D enthalten. Mögliche Vitamin-D-Lieferanten wie fette Meeresfische (etwa Heringe, Makrelen und Lachse), Pilze oder (Rinds-)Leber zählen ja nicht unbedingt zu den Hauptquellen unserer täglichen Ernährung. Wenn wir Vitamin D über die Nahrung zuführen, dann wohl am ehesten über Eigelb bzw. Milchprodukte wie Käse oder Joghurt. Eine gute Vitamin-D-Quelle ist Lebertran, ein aus der Leber von Meeresfischen gewonnenes Öl. Weiters kann Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel zugeführt werden. Die wichtigste Vitamin-D-Quelle ist allerdings die Sonne: Durch direkte Einwirkung von Sonnenlicht bzw. dessen UV-Bestandteil wird in der Haut Vitamin D „erzeugt“. Allerdings sind dafür der Aufenthalt im Freien und die Sonneneinwirkung auf unbedeckte Haut Voraussetzung. In sonnenarmen, kalten Jahreszeiten sind die Versorgungsmöglichkeiten eingeschränkt.

### **Was kann neben mangelnder Sonneneinwirkung bzw. fehlender Aufnahme über die Nahrung noch Vitamin-D-Mangel verursachen?**

Auch chronische Erkrankungen von Magen, Darm, Leber und Nieren sowie bestimmte Medikamente können die Vitamin-D-Versorgung beeinträchtigen.



### **Wann sprechen wir von einem Vitamin-D-Mangel und welche Folgen kann eine chronische Unterversorgung mit Vitamin D haben?**

Vitamin-D-Mangel liegt dann vor, wenn der Körper über längere Phasen unterversorgt ist und klinische Symptome dieses Mangels bemerkbar werden. Schwerwiegendste Folge eines Vitamin-D-Mangels ist die Unterversorgung der Knochen mit Kalzium und Phosphat. Bei Säuglingen und Kindern kann das zu massiven Störungen des Knochenwachstums führen („Rachitis“). Bei Erwachsenen kann sich der Mangel in Verformungen der tragenden Knochen, Knochenschmerzen und Muskelschwäche sowie Kraftminderung äußern („Osteomalazie“). Und vor allem im höheren Alter trägt ein Vitamin-D-Defizit wesentlich zur Osteoporose, zum Knochenschwund, bei. Die Knochen werden porös und brechen leichter. Auch erhöhte Infektanfälligkeit wird mit Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang gebracht.

### **Was tun gegen Vitamin-D-Mangel?**

Etwaiger Vitamin-D-Mangel kann über einen Bluttest beim Arzt diagnostiziert werden. Genügen Ernährung und Sonnenbestrahlung – etwa bei bettlägerigen Menschen, die kaum oder gar nicht mehr ins Freie kommen – nicht, um einen schwerwiegenden chronischen Mangel zu verhindern, kann (in Absprache mit Arzt oder Ärztin) die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats angeraten sein.

**Achtung:** Zu viel Vitamin D ist – sowohl bei massiver kurzfristiger wie auch bei langfristiger Überdosierung – schädlich und gefährlich. Die davon bewirkte Erhöhung des Kalziumspiegels kann zu erhöhter Urinausscheidung, Übelkeit, Erbrechen bis hin zu Nierensteinen (und daher im Extremfall zu Nierenversagen) führen.



**Sonne tanken:** Um niedrigen Vitamin-D-Werten ganzjährig entgegenzuwirken, legen Empfehlungen nahe, zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Für eine ausreichende Vitamin-D-Erzeugung reicht bereits die Hälfte der Zeit, in der sonst ungeschützt ein Sonnenbrand entstehen würde.



## 6 RĂSPUNSURI LA „VITAMINA SOARELUI” D

### Ce se află în spatele numelui de vitamina D?

Vitamina D este un termen colectiv pentru așa-numiții calci-feroli. Acesta este un grup de vitamine solubile în grăsimi, în special vitaminele D2 și D3.

### Care este rolul vitaminei D în corpul uman?

Vitamina D joacă un rol cheie în reglarea metabolismului calciului și fosfatului. Promovează absorbția calciului și fosfatului din intestine și sprijină transferul acestor minerale importante către oase. Vitamina D joacă astfel un rol important în construirea oaselor. Cu toate acestea, vitamina D este implicată și în alte procese metabolice, în formarea proteinelor și în reglarea genelor. Până în prezent, însă, nu s-a furnizat nicio dovadă științifică concludentă pentru o relație cauzală între aportul de vitamina D și prevenirea bolilor infecțioase și a altor boli precum diabetul sau cancerul.

### Cum intră vitamina D în organism și în ce este conținută?

Alimentele noastre conțin foarte puțină vitamina D. Posibilii furnizori de vitamina D, cum ar fi peștele de mare gras (de exemplu, hering, macrou și somon), ciupercile sau ficatul (de vită) nu se numără neapărat printre principalele surse ale dietei noastre zilnice. Dacă absorbim vitamina D prin alimente, cel mai probabil este prin gălbenușul de ou sau produse lactate precum brânza sau iaurtul. O sursă bună de vitamina D este uleiul de ficat de cod, un ulei extras din ficatul peștilor marini. În plus, vitamina D poate fi furnizată prin suplimente alimentare sau alimente fortificate. Cu toate acestea, cea mai importantă sursă de vitamina D este soarele: vitamina D este „produsă” în piele prin expunerea directă la lumina soarelui sau la componenta sa UV. Cu toate acestea, statul în aer liber și expunerea la soare pe pielea neacoperită sunt condiții necesare în acest sens. În anotimpurile reci, fără soare, opțiunile de absorbție sunt limitate.

### Ce altceva poate cauza deficit de vitamina D în afară de expunerea insuficientă la soare sau lipsa aportului prin alimente?

Bolile cronice ale stomacului, intestinelor, ficatului și rinichilor, precum și anumite medicamente pot afecta, de asemenea, aportul de vitamina D.

### Când vorbim de o deficiență de vitamina D și ce consecințe poate avea un deficit cronic de vitamina D?

Deficitul de vitamina D apare atunci când organismul este prea slab aprovizionat cu vitamina D pentru perioade mai lungi și simptomele clinice ale acestei deficiențe devin vizibile. Cea mai gravă consecință a deficienței de vitamina D este aportul insuficient de calciu și fosfat către oase. La sugari și copii, acest lucru poate duce la tulburări masive ale creșterii osoase („rahitism”). La adulți, deficiența se poate manifesta prin deformări ale oaselor de susținere, dureri osoase și slăbiciune musculară, precum și scăderea forței („osteomalacie”). Și mai ales la bătrânețe, un deficit de vitamina D contribuie semnificativ la osteoporoză, pierderea osoasă. Oasele devin poroase și se sparg mai ușor. Susceptibilitatea crescută la infecții este, de asemenea, asociată cu deficitul de vitamina D.

### Ce este de făcut cu deficiența de vitamina D?

Orice deficiență de vitamina D poate fi diagnosticată de un medic cu un test de sânge. Dacă dieta și expunerea la soare nu sunt suficiente pentru a preveni o deficiență cronică gravă, de exemplu în cazul persoanelor imobilizate la pat care nu ies aproape niciodată afară, poate fi indicat să luați un supliment de vitamina D (cu consultarea medicului).

**Pericol:** prea multă vitamina D este dăunătoare și periculoasă, atât în cazul supradozelor masive pe termen scurt, cât și pe termen lung. Creșterea rezultată a nivelului de calciu poate duce la creșterea excreției urinare, greață, vărsături și chiar pietre la rinichi (și, prin urmare, în cazuri extreme, la insuficiență renală).

**Bucurați-vă de soare:** pentru a contracara nivelurile scăzute de vitamina D pe tot parcursul anului, recomandările sugerează ca fața, mâinile și brațele să fie ținute neacoperite la soare, fără protecție solară, de două până la trei ori pe săptămână, între martie și octombrie. Producția suficientă de vitamina D durează jumătate din timp față de cât ar dura până la arsurile de piele fără protecție.



## 6 ODPOVEDÍ NA OTÁZKY O „SLNEČNOM VITAMÍNE” D

### Čo sa skrýva pod názvom vitamín D?

Vitamín D je súhrnný názov pre takzvané kalciferoly. Ide o skupinu vitamínov rozpustných v tukoch, konkrétne o vitamíny D2 a D3.

### Aká je úloha vitamínu D v ľudskom tele?

Vitamín D hrá kľúčovú úlohu pri regulácii metabolismu vápnika a fosfátov. Podporuje vstrebávanie vápnika a fosfátu z čriev a podporuje prenos týchto dôležitých minerálnych látok do kostí. Vitamín D tak hrá dôležitú úlohu pri stavbe kostí. Vitamín D sa však podieľa aj na iných metabolických procesoch, na tvorbe bielkovín a na regulácii génov. Doteraz však neboli poskytnuté žiadne presvedčivé vedecké dôkazy o príčinnej súvislosti medzi prísunom vitamínu D a prevenciou infekčných chorôb a iných chorôb, ako je cukrovka alebo rakovina.

### Ako sa vitamín D dostáva do tela a v čom je obsiahnutý?

Naša strava obsahuje veľmi málo vitamínu D. Potenciálni dodávatelia vitamínu D, ako sú tučné morské ryby (napríklad sled, makrela a losos), huby alebo (hovädzia) pečeň, nepatria nevyhnutne medzi hlavné zdroje našej každodennej stravy. Ak vitamín D prijmete v potrave, je to s najväčšou pravdepodobnosťou prostredníctvom vaječného žĺtka alebo mliečnych výrobkov, ako sú syry alebo jogurty. Dobrým zdrojom vitamínu D je rybí tuk, olej získaný z pečene morských rýb. Okrem toho môže byť vitamín D dodávaný prostredníctvom výživových doplnkov alebo obohatených potravín. Najdôležitejším zdrojom vitamínu D je však slnko: Vitamín D sa „vyrába” v koži

priamym pôsobením slnečného žiarenia alebo jeho UV zložky. Predpokladom je však pobyt vonku a pôsobenie slnečného žiarenia na nezakrytú pokožku. V chladnom období bez slnka sú možnosti zásobovania vitamínom D obmedzené.

### Čo ešte môže spôsobiť nedostatok vitamínu D okrem nedostatočného pobytu na slnku alebo nedostatočného príjmu v potrave?

Zásobovanie vitamínom D môžu zhoršiť aj chronické ochorenia žalúdka, čriev, pečene a obličiek, ako aj niektoré lieky.

### Kedy hovoríme o nedostatku vitamínu D a aké následky môže mať chronický nedostatok vitamínu D?

Nedostatok vitamínu D nastáva, keď je telo dlhodobo nedostatočne zásobované a klinické príznaky tohto nedostatku sa prejavujú. Najzávažnejším dôsledkom nedostatku vitamínu D je nedostatočné zásobovanie kostí vápnikom a fosfátom. U dojčiat a detí to môže viesť k masívnym poruchám rastu kostí („rachitída”). U dospelých sa nedostatok môže prejavovať deformáciami oporných kostí, bolesťami kostí a svalovou slabosťou, ako aj zníženou silou („osteomalácia”). A najmä v staršom veku deficit vitamínu D výrazne prispieva k osteoporóze, úbytku kostnej hmoty. Kostí sa stávajú pórovitými a ľahšie sa lámú. S nedostatkom vitamínu D súvisí aj zvýšená náchylnosť na infekcie.

### Čo robiť proti nedostatku vitamínu D?

Akýkoľvek nedostatok vitamínu D môže lekár diagnostikovať krvným testom. Ak strava a pobyt na slnku nepostačujú na prevenciu vážneho chronického nedostatku, napríklad u ľudí pripútaných na lôžko, ktorí takmer vôbec nechodia von, môže byť vhodné užívanie doplnkov s vitamínom D (po konzultácii s lekárom).

**Pozor:** Príliš veľa vitamínu D je škodlivé a nebezpečné, a to rovnako v prípade masívneho krátkodobého, ako aj dlhodobého predávkovania. Výsledné zvýšenie hladiny vápnika môže viesť k zvýšenému vylučovaniu moču, nevoľnosti, vracaniu až k obličkovým kameňom (a teda v extrémnych prípadoch až k zlyhaniu obličiek).

**Nasávajte slnečné lúče:** Aby sa zabránilo nízkym hladinám vitamínu D po celý rok, odporúča sa od marca do októbra dva až trikrát za týždeň odkryť si tvár, ruky a paže a vystaviť ich slnečnému žiareniu bez nanesenia opaľovacieho krému. Pre dostatočnú produkciu vitamínu D stačí polovica času, počas ktorého by inak došlo k spáleniu nechránenej kože pôsobením slnečného žiarenia.



## 6 KÉRDÉS ÉS VÁLASZ A D-„NAPVITAMINHOZ”

### Mit is takar a D-vitamin elnevezés?

A D-vitamin az úgynevezett kalciferolok (más néven calciferolok) gyűjtőfogalma. Ez a zsírsban oldódó vitaminok, különösen a D2- és D3-vitaminok csoportja.



### Mi a D-vitamin szerepe az emberi szervezetben?

A D-vitamin kulcsszerepet játszik a kalcium- és foszfát-anyagcsere szabályozásában. Elősegíti a kalcium és a foszfát felszívódását a belekből, és támogatja ezeknek a fontos ásványi anyagoknak a csontokba való átvitelét. A D-vitamin tehát fontos szerepet játszik a csontok felépítésében. A D-vitamin azonban más anyagcsere-folyamatokban, a fehérjék képződésében és a gének szabályozásában is részt vesz. Mindaddig azonban nem szolgáltatott meggyőző tudományos bizonyítékot a D-vitamin-ellátás és a fertőző betegségek, valamint más betegségek, például a cukorbetegség vagy a rák megelőzése közötti okozati összefüggésre.

### Hogyan kerül a D-vitamin a szervezetbe és miben található meg?

Ételeink nagyon kevés D-vitamint tartalmaznak. A lehetséges D-vitamin-források, mint például a zsíros tengeri halak (vagyis a hering, makréla és lazac), a gomba vagy a (marha) máj nem feltétlenül szerepelnek napi étrendünkben. Ha a D-vitamint táplálékkal visszük be szervezetünkbe, az nagy valószínűséggel tojássárgájával vagy tejtermékekkel, például sajttal vagy joghurttal történik. Jó D-vitamin-forrás a csukamájolaj, a tengeri halak májából kivont olaj. Ezenkívül táplálék-kiegészítőkkel vagy dúsított élelmiszerekkel is hozzájuthatunk a D-vitaminhoz. A D-vitamin legfontosabb forrása azonban a nap: a D-vitamin a bőrben „termelődik” közvetlen napfénynek vagy UV-komponensének kitevé. Ennek azonban előfeltétele a szabadban tartózkodás és a fedetlen bőrfelületet érő napfény. A hideg, napfényben szűkölködő évszakokban a vitaminhoz jutás lehetőségei korlátozottak.

### Mi okozhat még D-vitamin-hiányt az elégtelen napozáson vagy a táplálékkal történő bevitel hiányán kívül?

A gyomor, a belek, a máj és a vese krónikus betegségei, valamint bizonyos gyógyszerek szintén ronthatják a D-vitamin-ellátást.

### Mikor beszélünk D-vitamin-hiányról, és milyen következményekkel járhat a krónikus D-vitamin-hiány?

D-vitamin-hiány akkor fordul elő, ha a szervezet hosszabb ideig elégtelen ellátásban részesül, és ennek a hiánynak a klinikai tünetei észrevehetőek. A D-vitamin-hiány legsúlyosabb következménye a csontok elégtelen kalcium- és foszfátellátása. Csecsemőknél és gyermekeknél ez súlyos csontnövekedési zavarokhoz vezethet („rachitis”, más néven „angolkór”). Felntteknél ez a vitaminhiány a fontosabb, teherbíelő csontok deformációjában, csontfájdalomban és izomgyengeségben, valamint erőcsökkenésben („osteomalacia”, vagyis csontlágyulás) nyilvánulhat meg. És különösen idős korban a D-vitamin-hiány jelentősen hozzájárul az oszteoporózishoz, a csonttrikuláshoz. A csontok porózussá válnak és könnyebben törnek. A fertőzésekre való fokozott fogékonyág a D-vitamin hiányával is összefügg.

### Mit tegyünk D-vitamin-hiány esetén?

Az esetleges D-vitamin-hiányt az orvos diagnosztizálhatja vérvétellel. Ha a táplálkozás és a napozás nem elegendő a súlyos krónikus hiány megelőzéséhez, például az ágyhoz kötött emberek esetében, akik alig járnak a szabadba, érdemes lehet D-vitamin készítményeket szedni (az orvossal egyeztetve).

**Figyelem:** A túl sok D-vitamin káros és veszélyes, mind súlyos rövid távú, mind hosszú távú túladagolás esetén. Az ebből eredő kalciumszint-emelkedés fokozott vizeletkiválasztáshoz, émelygéshez, hányáshoz, sőt vesekő kialakulásához (és ezért extrém esetekben veseelégtelenséghez) vezethet.

**Napozás:** Az alacsony D-vitamin-szint egész évben történő ellensúlyozására azt ajánlják, hogy a fedetlen arcát, kezét és karját fényvédő nélkül március és október között hetente kétszer-háromszor tegye ki napfénynek. A megfelelő D-vitamin-termelés feleannyi időt vesz igénybe, mint amennyi idő alatt napfényvédő nélkül bekövetkezik a leégés.



## Lebensmittel im Porträt:

# Rote Rübe

Die Rote Rübe: ein Wintergemüse, das es in sich hat.



Ja, liebe Leute: Vitamine und wertvolle Mineralstoffe – das brauchen wir im Winter, wenn von allen Seiten Viren und Bazillen auf unser Immunsystem einprasseln und frisches, heimisches Obst Mangelware ist. Die Rote Rübe, auch Rone, Rote Bete bzw. Beete genannt, enthält jede Menge dieser wichtigen Helferlein, die dazu beitragen, dass wir gesund und energiegeladener bleiben. Und – noch eine gute Nachricht: Im Unterschied zu so manch anderen Wintergemüsesorten, etwa Kohl oder Sauerkraut, die nicht selten eine aufwühlende Verdauungstätigkeit nach sich ziehen, verhält sich die Rote Rübe im Verdauungstrakt recht unauffällig – abgesehen vom blutroten Farbstoff, den sie in unseren Ausscheidungen hinterlassen kann. Aber keine Sorge: Es handelt sich um harmlose – und in diesem Fall wirklich ganz natürliche – Lebensmittelfarbe.

Verwandt ist die Rote Rübe z. B. mit der Zuckerrübe und dem Mangold. Sie ist eine Kulturform der „Gemeinen Rübe“ und kam mit den Römern nach Mitteleuropa. Ihren Ursprung hat sie vermutlich im Mittelmeerraum, speziell in Nordafrika. Geerntet wird sie ab Mai. Bei richtiger Lagerung (nicht unter

null, aber auch nicht über fünf Grad) ist sie lange haltbar und kann dann gekocht als Beilage, in der Suppe oder als Salat genussvoll verzehrt werden.

Die Rote Rübe hat bei einem Wasseranteil von rund 90 Prozent nur wenige Kalorien. Allerdings hat sie durch ihren Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen (wie etwa die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure) einen **hohen Nährwert**.

Betanin, der intensive rote Farbstoff der Roten Rübe, wird in der Lebensmittelindustrie auch als Farbstoff verwendet.

Bekannte, beliebte und schmackhafte **Gerichte mit Roten Rüben:** Borschtsch (die berühmte osteuropäische Suppe aus Roten Rüben, Weißkohl und verschiedenen weiteren Zutaten in ihren regionalen Varianten), Rote-Rüben-Salat, diverse Eintöpfe mit Roten Rüben, Rote-Rüben-Risotto, Rote-Rüben-Saft, Rote-Rüben-Smoothie, Pasta mit Rote-Rüben-Fülle, Carpaccio von Roten Rüben ...





**Hinweis 1:** Wie auch andere Gemüsesorten nimmt die Rote Rübe aus dem Boden Nitrate auf, die von Düngemitteln stammen, und speichert sie. Beim Verzehr normaler Mengen stellt diese Nitratbelastung in der Regel allerdings keine gesundheitliche Gefahr dar.

**Hinweis 2:** Rote Rüben enthalten Oxalsäure. In größeren Mengen reduziert Oxalsäure die Verfügbarkeit von Mineralstoffen im Körper und kann auch zur Entstehung von Nierensteinen beitragen. Speziell Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen neigen oder z. B. gerade eine Therapie gegen Eisenmangel machen, sollten Rote Rüben **nur in Maßen und nicht roh** verzehren.



## PORTRETUL ALIMENTELOR: SFECLĂ ROȘIE

**Sfecla roșie: o legumă de iarnă care are de toate.**

Da, dragii noștri: vitamine și minerale valoroase - avem nevoie de ele iarna, când virusii și baciliile ne atacă sistemul imunitar din toate părțile și fructele proaspete, locale sunt rare. Sfecla roșie conține o mulțime din aceste mici ajutoare importante care ne ajută să rămânem sănătoși și plini de energie. Și - mai multe vești bune: spre deosebire de multe alte legume de iarnă, precum varza sau varza murată, care provoacă adesea o activitate digestivă supărătoare, sfecla roșie se comportă destul de discret în tractul digestiv - în afară de pigmentul roșu-sânger pe care îl prind în tractul nostru excrețiile. Dar nu vă faceți griji: este un inofensiv - și în acest caz cu adevărat complet natural - colorant alimentar.

Sfecla roșie este înrudită, de exemplu, cu sfecla de zahăr și mangoldul. Este o formă cultivată a „napului comun” și a venit în Europa Centrală odată cu romanii. Probabil că își are originile în regiunea mediteraneană, în special în Africa de Nord. Se recoltează din mai. Când este păstrată corect (nu sub zero, dar nici peste cinci grade), are o durată lungă de viață și poate fi apoi savurată gătită ca garnitură, în supă sau într-o salată.

Cu un conținut de apă de aproximativ 90 la sută, sfecla roșie are doar câteva calorii. Cu toate acestea, datorită bogăției sale de ingrediente valoroase (cum ar fi mineralele calciu, fosfor, potasiu, magneziu și fier, precum și vitamine din grupa B, vitamina C și acid folic), are o **valoare nutritivă ridicată**.

Betanina, pigmentul roșu intens care se găsește în sfecla roșie, este, de asemenea, folosită ca agent de colorare în industria alimentară.

**Mâncăruri cu sfeclă** cunoscute, îndrăgite și gustoase: borș (celebra supă est-europeană din sfeclă roșie, varză albă și diverse alte ingrediente în variantele lor regionale), salată de sfeclă roșie, diverse tocane cu sfeclă roșie, risotto cu sfeclă roșie, suc de sfeclă roșie, smoothie de sfeclă roșie, paste cu umplutură de sfeclă roșie, carpaccio cu sfeclă roșie ...

**Nota 1:** ca și alte legume, sfecla roșie absoarbe și stochează



nitrații din sol care provin din îngrășăminte. Cu toate acestea, atunci când se consumă cantități normale, această încărcătură de nitrați nu prezintă de obicei un risc pentru sănătate.

**Nota 2:** sfecla conține acid oxalic. În cantități mai mari, acidul oxalic reduce disponibilitatea mineralelor în organism și poate contribui, de asemenea, la formarea pietrelor la rinichi. În special persoanele care au tendința de a forma pietre la rinichi sau, de exemplu, sunt în prezent în curs de terapie pentru deficit de fier ar trebui să consume sfecla roșie **doar cu moderație și nu crudă**.



## PORTRÉT JEDLA: CVIKLA

**Cvikla: zimná zelenina, ktorá obsahuje všetko.**

Áno, milí ľudia: vitamíny a cenné minerály - to potrebujeme v zime, keď na náš imunitný systém zo všetkých strán ohrozujú vírusy a bacily a čerstvého, lokálneho ovocia je málo. Červená repa, nazývaná aj cvikla, obsahuje množstvo týchto dôležitých malých pomocníkov, ktorí prispievajú k zachovaniu zdravia a energie. A ešte jedna dobrá správa: Na rozdiel od mnohých iných zimných zelenín, ako je kapusta alebo kyslá kapusta, ktoré často spôsobujú búrlivú tráviacu činnosť, sa cvikla v tráviacom trakte správa celkom nenápadne - okrem krvavočerveného pigmentu, ktorý môže zmeniť farbu stolice na tmavočervenú. Ale nebojte sa: Je to neškodné - a v tomto prípade naozaj úplne prirodzené - potravinárske farbivo.

Cvikla je príbuzná napr. s cukrovou repou a mangoldom. Je to vypestovaný druh „repy obyčajnej“ a do strednej Európy sa dostala s Rimanmi. Svoj pôvod má pravdepodobne v oblasti Stredozemného mora, najmä v severnej Afrike. Zberá sa od mája. Pri správnom skladovaní (nie pod nulou, ale ani nad päť stupňov) má dlhú trvanlivosť a potom si ju môžete vychutnať varenú ako prílohu, v polievke alebo v šaláte.

S obsahom vody okolo 90 percent má cvikla len málo kalórií. Vďaka bohatstvu cenných zložiek (ako sú minerály vápnik, fosfor, draslík, horčík a železo, ako aj vitamíny skupiny B, vitamín C a kyselina listová) má však **vysokú nutričnú hodnotu**.

Betanín, intenzívny červený pigment, ktorý sa nachádza v cvikle, sa používa aj ako farbivo v potravinárskom priemysle.

Známe, obľúbené a chutné **jedlá s cviklou**: boršč (vychýrená východoeurópska polievka z cvikly, bielej kapusty a rôznych ďalších ingrediencií v jej regionálnych variantoch), cviklový šalát, rôzne polievky a prívarky s cviklou, cviklové rizoto, cviklová štava, cviklové smoothie, cestoviny s cviklovou náplňou, cviklové carpaccio ...

**Poznámka 1:** Rovnako ako iná zelenina, aj cvikla absorbuje a ukladá dusičnany z pôdy, ktoré pochádzajú z hnojív. Pri konzumácii bežných množstiev však táto dusičnanová záťaž väčšinou nepredstavuje zdravotné riziko.

**Poznámka 2:** Cvikla obsahuje kyselinu šťaveľovú. Kyselina šťaveľová vo väčšom množstve znižuje dostupnosť minerálov v tele a môže prispievať aj k tvorbe obličkových kameňov. Najmä ľudia, ktorí majú tendenciu vytvárať obličkové kamene alebo napr. práve podstupujú terapiu proti nedostatku železa, by mali konzumovať cviklu **len s mierou a nie surovú**.



## ÉLELMISZERPORTRÉ: A CÉKLA

**A cékla: egy téli zöldség, amiben minden megvan.**

Igen, emberek: vitaminok és értékes ásványi anyagok - erre van szükségünk télen, amikor a vírusok, baktériumok minden oldalról támadják az immunrendszerünket, és kevés a friss, helyi gyümölcs. A cékla rengeteg ilyen fontos kis segítő tartalmaz, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesek

és energiával teltek legyünk. És még egy jó hír: Sok más téli zöldséggel, például a káposztával vagy a savanyú káposztával szemben, amelyek gyakran megzavarják az emésztést, a cékla meglehetősen feltűnésmentesen viselkedik az emésztőrendszerben - eltekintve a vérvörös színezőanyagtól, amely a székletben is meglátszik. De aggodalomra semmi ok! Ártalmatlan - és jelen esetben tényleg teljesen természetes - élelmiszer-színezékről van szó.

A cékla többek között a cukorrépával és a mángolddal rokon zöldség. A „közönséges répa” természetett formája, és a rómaiak hozták Közép-Európába. Valószínűleg a Földközi-tenger térségéből, azon belül Észak-Afrikából származik. Májustól szüretelik. Megfelelő tárolás esetén (nulla és öt fok közötti hőmérsékleten) hosszú ideig eltartható, majd főzve köretként, levesben vagy salátában fogyasztható.

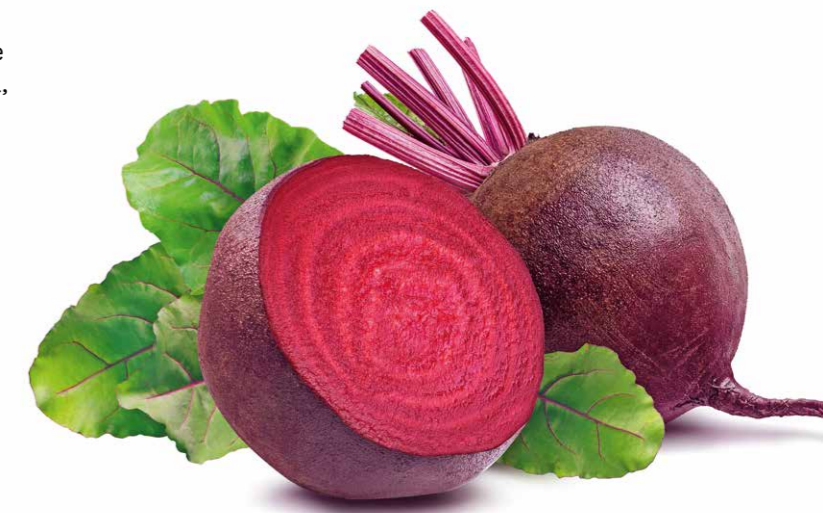
A mintegy 90 százalék víztartalommal rendelkező cékla mindössze néhány kalóriát tartalmaz. Értékes összetevőinek (mint például a kalcium, a fosfor, a kálium, a magnézium és a vas, valamint a B-csoport vitaminjai, a C-vitamin és a folsav) gazdagsága miatt azonban **magas tápértékkel rendelkezik**.

A betanint, a céklában található intenzív vörös színezőanyagot az élelmiszeriparban színezőanyagként is használják.

Ismert, népszerű és ízletes **ételek céklával**: Borscs (a híres kelet-európai leves céklából, fehér káposztából és különféle egyéb hozzávalókból regionális változataiban), céklasaláta, különféle cékla egytálételek, céklás rizottó, céklalé, céklás turmix, tészta céklátöltelékkel, céklás carpaccio ...

**1. megjegyzés:** A többi zöldséghez hasonlóan a cékla is felszívja a talajból és tárolja a műtrágyákból származó nitrátokat. Normális mennyiség fogyasztása esetén azonban ez a nitráttelhelés általában nem jelent egészségügyi kockázatot.

**2. megjegyzés:** A cékla oxálsavat tartalmaz. Nagyobb mennyiségben az oxálsav csökkenti az ásványi anyagok elérhetőségét a szervezetben, és hozzájárulhat a vesekőképződéshez is. Különösen azok, akik hajlamosak vesekőképződésre vagy pl. jelenleg vashiány elleni kezelésben részesülnek, **csak mértékkel és ne nyersen** fogyasszanak céklát.





# HATSCHI

## HALSWEH & CO

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – Winterzeit. Der grippale Infekt geht wieder um. Woher er kommt und wie wir ihn wieder loswerden: hier ein kurzer Überblick.



Den grippalen Infekt nennen wir im alltäglichen Sprachgebrauch selten bei seinem Namen. Kaum jemand sagt: „Mist, ich habe einen grippalen Infekt.“ Wir sprechen vielmehr von einer Erkältung, einer Verkühlung oder lassen einzelne Symptome für das Ganze sprechen, etwa Schnupfen, Husten, Halsweh, Heiserkeit, Bronchitis etc.

Die Bezeichnung **grippaler Infekt** ist ein **Sammelbegriff für diverse Infektionen** der oberen Atemwege. Klassische Symptome sind wie bereits erwähnt: Husten, Schnupfen, Halsschmerzen. Verantwortlich dafür sind die unterschiedlichsten Viren, namentlich Rhino-, Adeno-, Parainfluenza- und Respiratory-Syncytial-Viren. Sie gelangen entweder über Tröpfchen, die bereits Infizierte beim Husten, Niesen oder Sprechen ausstoßen (Tröpfcheninfektion), oder über kontaminierte Gegenstände, die wir angreifen, bevor wir uns mit den Händen an Nase, Mund oder Augen fassen (Schmierinfektion), in unseren Körper. Besonders beliebte Austauschbörsen für solche Viren sind also Orte und Anlässe, wo (viele) Menschen zusammenkommen, sich miteinander unterhalten, dieselben Gegenstände anfassen etc.

Am besten können sich die Viren im Körper festsetzen und ausbreiten, wenn das **Immunsystem** geschwächt ist. Dafür muss man nicht unbedingt unter Vorerkrankungen leiden oder rauchen, sich ungesund ernähren, wenig schlafen oder ein extrem stressiges Leben führen. (Obwohl das alles die Viren natürlich „unterstützen“ kann, sich in unserem Körper festzusetzen.) Es reicht schon die übliche winterliche Kälte oder allzu trockene Heizungsluft, um unser Immunsystem zu schwächen und den Viren Einlass zu gewähren.

Die **Inkubationszeit** (Zeit von der Ansteckung bis zum Auftreten der Krankheitssymptome) beträgt zwischen mehreren Stunden und einigen Tagen. **Symptome** sind in der Regel Frösteln, Krankheitsgefühl, eine laufende Nase. Als weitere Symptome können gerötete Augen, Halsschmerzen, Husten,

Kopf- und Gliederschmerzen sowie erhöhte Temperatur oder Fieber auftreten. Eine Erkältung dauert normalerweise nicht länger als eine Woche.

Je nach Schwere der Erkältung ist **körperliche Schonung oder Bettruhe** zu empfehlen. Die Symptome können mit entsprechenden Arzneimitteln – zum Beispiel fiebersenkende, Husten- oder Schmerzmittel, Nasenspray, am besten nach ärztlicher Verordnung – gelindert werden. Auch zahlreiche Hausmittel wie etwas Tees oder naturheilkundliche Präparate finden Verwendung, zu empfehlen ist jedenfalls ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

**Achtung:** In Einzelfällen können grippale Infekte weitere Infektionen, zum Beispiel eine bakterielle Lungenentzündung, nach sich ziehen. **Die Symptome einer Erkältung können aber auch denen einer „echten“ Grippe (Influenza) oder einer Covid-Erkrankung ähneln.** Bei Symptomen wie hohem Fieber, immer stärker werdenden Symptomen, Schmerzen in der Brust oder Atemproblemen daher unbedingt **ärztliche Hilfe** in Anspruch nehmen.

Am angenehmsten ist es auf alle Fälle, erst gar nicht an einem grippalen Infekt zu erkranken. Impfung gibt es keine – ob Sie das als gute oder schlechte Nachricht aufnehmen, sei Ihnen überlassen. Die **Vorbeugung** führt erstens über ein möglichst starkes Immunsystem (gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung, Verzicht auf Alkohol und Nikotin, kein übermäßiger Stress) und zweitens über das Vermeiden von Ansteckungssituationen und -möglichkeiten (Menschenansammlungen meiden, Abstand halten, Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, keine Gegenstände anfassen, die auch von anderen berührt werden, regelmäßige Handhygiene bzw. -desinfektion). Befeuchtung zu trockener Raumluft sowie regelmäßiges (Stoß-)Lüften helfen dabei, in den eigenen vier Wänden ein möglichst **gesundes Raumklima** zu erzeugen.



### HAPCIU, DURERE ÎN GÂT & CO

**Tuse, secreție, răgușeală - ora de iarnă. Infecția gripală vine din nou. De unde vine și cum să scăpăm de ea: iată o scurtă prezentare generală.**

Rareori numim infecția gripală după numele ei în limbajul de zi cu zi. Aproape nimeni nu spune: „La naiba, am infecție gripală“. Mai degrabă, vorbim despre o răceală, un frison sau numim simptomele individuale ca boală, cum ar fi o răceală, tuse, durere în gât, răgușeală, bronșită etc.

Denumirea de **infecție gripală** este un **termen colectiv pentru diferite infecții** ale tractului respirator superior. După cum am menționat deja, simptomele clasice sunt: tuse, secreții nazale, dureri în gât. O mare varietate de virusuri sunt responsabile de acest lucru, și anume rinovirusurile, adenovirusurile, virusurile paragripale și sincițiale respiratorii. Ele pătrund în corpul nostru fie prin picături pe care oamenii deja infectați le transmit când tușesc, strănută sau vorbesc (infecție cu picături), fie prin obiecte contaminate pe care le atingem înainte de a ne duce mâinile la nas, gură sau ochi (infecție cu frotiu). Piețele de schimb deosebit de populare pentru astfel de virusuri sunt locurile și ocaziile în care (mulți) oameni se reunesc, vorbesc între ei, ating aceleași obiecte etc.

Virusul se poate așeza cel mai bine și se poate răspândi în organism atunci când **sistemul imunitar** este slăbit. Nu trebuie neapărat să suferiți de boli anterioare sau să fumați, să mâncați nesănătos, să dormiți puțin sau să duceți o viață extrem de stresantă. (Deși toate acestea pot, desigur, „ajuta“ virusul să intre în corpurile noastre.) Frigul obișnuit de iarnă sau aerul de încălzire prea uscat este suficient pentru a ne slăbi sistemul imunitar și pentru a permite virusurilor să intre.

**Perioada de incubație** (timpul de la infecție până la apariția simptomelor) este între câteva ore și câteva zile. **Simptomele**

sunt de obicei frisoane, senzație de rău, un nas care curge. Alte simptome pot include ochii roșii, o durere în gât, tuse, dureri de cap și dureri de corp, precum și o temperatură ridicată sau febră. De obicei, o răceală nu durează mai mult de o săptămână.

În funcție de severitatea răcelii, se recomandă **odihnă fizică sau repaus la pat**. Simptomele pot fi atenuate cu medicamente adecvate - de exemplu antipiretice, antitusive sau calmante, spray nazal, de preferință conform prescripției medicului. De asemenea, se folosesc numeroase remedii casnice precum unele ceaiuri sau preparate naturiste, dar se recomandă un aport suficient de lichide.

**Pericol:** în cazuri individuale, infecțiile asemănătoare gripei pot duce la alte infecții, cum ar fi pneumonia bacteriană. **Cu toate acestea, simptomele unei răceli se pot asemăna și cu cele ale unei gripe „adevărate” sau ale unei îmbolnăviri de Covid.** Prin urmare, este esențial la simptome, precum febră mare, simptome care se agravează, dureri în piept sau probleme de respirație, să cereți **ajutorul medicului**.

În orice caz, cel mai plăcut lucru este să nu ne îmbolnăvim de o infecție gripală în primul rând. Nu există vaccinare - dacă priviți acest fapt ca o veste bună sau proastă depinde de fiecare. **Prevenția** înseamnă în primul rând cel mai puternic sistem imunitar posibil (nutriție sănătoasă, somn suficient și exerciții fizice, abținerea de la alcool și nicotină, fără stres excesiv) și în al doilea rând evitarea situațiilor și oportunităților de infecție (evitați aglomerația, păstrați distanța, purtați mască de gură și nas, nu atingeți obiecte care sunt atinse și de alții, igiena regulată a mâinilor sau dezinfectare). Umidificarea aerului uscat al camerei și aerisirea regulată (intermitentă) ajută la crearea în casă a unei **clime interioare cât mai sănătoase**.





Vírus sa môže najlepšie usadiť a šíriť v tele vtedy, keď je **imunitný systém** oslabený. Nemusíte ani nevyhnutne trpieť predchádzajúcimi chorobami alebo fajčiť, nezdravo sa stravovať, málo spať alebo viesť extrémne stresujúci život. (Aj keď toto všetko môže, samozrejme, „pomôcť“ vírusu usadiť sa v našom tele.) Už zvyčajný zimný chlad alebo príliš suchý vzduch vo vykurovaných miestnostiach stačí na to, aby sa oslabil náš imunitný systém a umožnil preniknúť vírusom.

**Inkubačná doba** (čas od nakazenia po nástup symptómov) je niekoľko hodín až niekoľko dní. **Príznaky** sú zvyčajne zimnica, nevoľnosť, nádcha. Ako ďalšie príznaky sa môžu vyskytnúť červené oči, bolesť hrdla, kašeľ, bolesti hlavy a kĺbov ako aj zvýšená teplota alebo horúčka. Prechladnutie zvyčajne netrvá dlhšie ako týždeň.

V závislosti od závažnosti prechladnutia sa odporúča **fyzické šetrenie alebo odpočinok na lôžku**. Príznaky sa dajú tmiť vhodnými liekmi – napríklad liekmi proti horúčke, kašľu či bolesti, nosovým sprejom, najlepšie podľa predpisu lekára. Používajú sa aj mnohé domáce prostriedky ako niektoré čaje alebo prírodné liečivé prípravky, ale v každom prípade sa odporúča dostatočný príjem tekutín.

**Pozor:** V jednotlivých prípadoch môžu chrípkové infekcie viesť k ďalším infekciám, ako je napr. bakteriálny zápal pľúc. **Príznaky prechladnutia sa však môžu podobáť aj tým, ktoré súvisia s „pravou“ chrípkou (influenza) alebo ochorením Covid.** Pri príznakoch, ako je vysoká horúčka, neustále sa zhoršujúcim príznakom, pri bolesti na hrudníku alebo problémoch s dýchaním je preto nevyhnutné vyhľadať **lekársku pomoc**.

V každom prípade je najlepšie vôbec neochorieť na chrípkovú infekciu. Očkovanie neexistuje – či to budete brať ako dobrú alebo zlú správu, je len na vás. **Prevencia** spočíva v prvom rade v posilňovaní imunitného systému (zdravá výživa, dostatok spánku a pohybu, zrieknutie sa alkoholu a nikotínu, žiadny nadmerný stres) a v druhom rade vo vyhýbaní sa situáciám a príležitostiam, pri ktorých sa môžete nakaziť (vyhýbanie sa davom, udržiavanie si odstup, nosenie rúška alebo respirátora, nedotýkanie sa predmetov, ktorých sa dotýkajú aj iní, pravidelná hygiena rúk alebo dezinfekcia). Zvlhčovanie suchého vzduchu v miestnosti a pravidelné (nárazové) vetranie pomáha udržiavať **zdravú vnútornú klímu** vo vnútri u vás doma.



## HAPCI, TOROKFÁJÁS ÉS HASONLÓK

**Köhögés, nátha, rekedtség – itt a tél. A vírusos légúti fertőzés ismét terjed. Honnan származik és hogyan lehet megszabadulni tőle: íme egy rövid áttekintés.**

Ritkán nevezzük nevén a vírusos légúti fertőzést a köznyelvben. Alig mondja valaki: „A fenébe, vírusos légúti fertőzésem van.” Inkább megfázásról, meghűlésről beszélünk, vagy az egyes tünetekkel nevezzük meg a betegséget, mint például nátha, köhögés, torokfájás, rekedtség, hörghurut stb.

A **vírusos légúti fertőzés** megnevezés a felső légutak **különböző fertőzéseinek gyűjtőfogalma**. Mint már említettük, a klasszikus tünetek: köhögés, orrfolyás, torokfájás. Sokféle vírus felelős ezért, nevezetesen a rhino-, az adeno-, a parainfluenza és a légúti óriássejtes vírusok. A már fertőzött emberek köhögése, tüsszentése vagy beszéde közben kibocsátott cseppek révén jutnak szervezetünkbe (cseppfertőzés), vagy olyan szennyezett tárgyakon keresztül, amelyeket megérintünk, mielőtt az orrhoz, a szájhoz vagy a szemhez érünk (kontaktfertőzés). Az ilyen vírusok számára különösen népszerű cserepiacok azok a helyek és alkalmak, ahol ember(tömeg)ek gyűlnek össze, beszélgetnek egymással, megérintik ugyanazokat a tárgyakat stb.

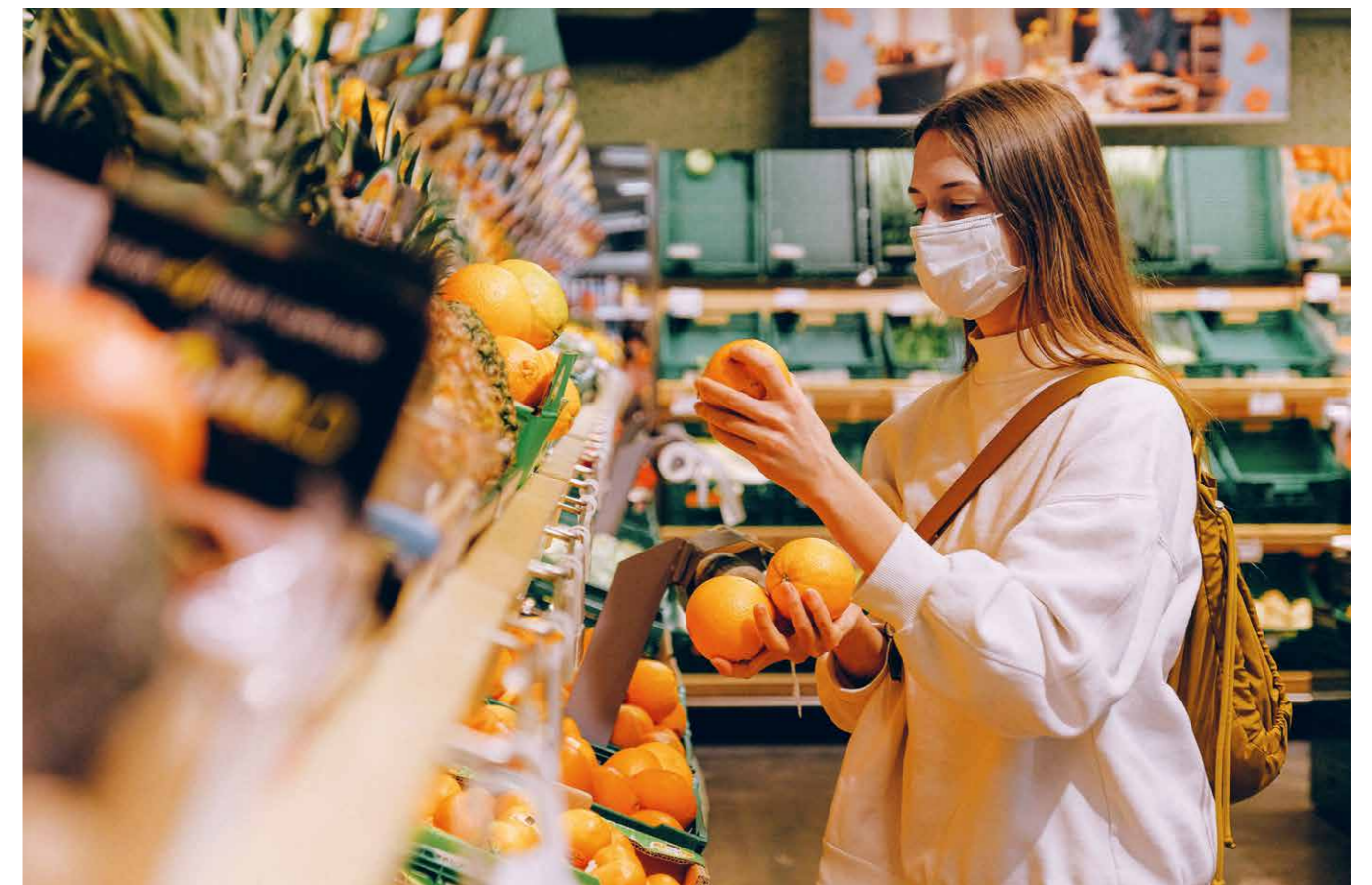
A vírus akkor tud a legjobban megtelepedni és elterjedni a szervezetben, ha az **immunrendszer** legyengült. Ehhez nem feltétlenül kell korábbi betegségtől szenvednie, dohányoznia, egészségtelenül étkeznie, keveset aludnia vagy rendkívül stresszes életet élnie. (Bár mindez természetesen „segítheti” a vírus megtelepedését a szervezetünkben.) A szokásos téli hideg vagy túlzottan száraz fűtőlevegő elég ahhoz, hogy legyengüljön immunrendszerünk és bejussanak a vírusok.

A **lappangási időszak** (a fertőzéstől a tünetek megjelenéséig eltelt idő) néhány óra és néhány nap közötti időtartam lehet. A **tünetek** általában a hidegrázás, a rosszullét, az orrfolyás. Egyéb tünetek közé tartozik a kivörösödött szem, a torokfájás, a köhögés, a fejfájás és az ízületi fájdalmak, valamint a hőemelkedés vagy láz. A megfázás általában nem tart tovább egy hétnél.

A megfázás súlyosságától függően **fizikai pihenés vagy ágynyugalom** ajánlott. A tünetek megfelelő gyógyszerekkel enyhíthetők – például lázcsillapítóval, köhögés- vagy fájdalomcsillapítóval, orrspray-vel, lehetőleg orvosi előírás szerint. Számos otthoni gyógymódot, például teát vagy természetgyógyászati készítményt is alkalmaznak, de az elegendő folyadékbevitel feltétlenül javasolt.

**Figyelem:** Egyes esetekben a vírusos légúti fertőzések további fertőzésekhez, például bakteriális tüdőgyulladásához vezethetnek. **A megfázás tünetei azonban hasonlíthatnak egy „igazi” influenza vagy egy Covid-betegség tüneteire is.** Ezért olyan tünetek esetén, mint a magas láz, a súlyosbodó tünetek, a mellkasi fájdalom vagy a légzési problémák, feltétlenül kérjen **orvosi segítséget**.

Mindenesetre az a legkellemesebb, ha eleve nem betegszünk meg egy vírusos légúti fertőzéstől. Nincs ellene oltás – hogy ezt jó vagy rossz hírnek tekinti, az Önön múlik. A **megelőzés** lehet egyrészt a lehetőleg erős immunrendszer (egészséges táplálkozás, elegendő alvás és testmozgás, az alkohol és a nikotin mellőzése, a túlzott stressz kerülése), másrészt a fertőzésveszélyes helyzetek és a fertőzés lehetőségeinek elkerülése (kerülje a tömeget, tartson távolságot, viseljen szájmascskot, ne nyúljon olyan tárgyakhoz, amelyeket mások is megérintettek, rendszeres kézhigiéncia, ill. kézfertőtlenítés alkalmazása). A helyiség száraz levegőjének párásítása és a rendszeres (hirtelen, nagyfokú) szellőztetés segít abban, hogy négy fal között lehetőleg **egészséges klíma** uralkodjon.





# Betreuung: ein hoher Wert



Wir feiern heuer bereits das dritte Weihnachtsfest im Schatten von Corona. Wir haben mit dem Virus zu leben gelernt, doch die Krankheit ist nach wie vor präsent, für viele auch bedrohlich. Es gilt weiterhin vorsichtig zu sein, um das Risiko selbst zu erkranken oder andere anzustecken so gering wie möglich zu halten. Doch kaum hatten wir eine gewisse Routine im Umgang mit dem Coronavirus entwickelt, brach mit dem putinrussischen Überfall auf die Ukraine die nächste schwere Krise über uns herein. Das Leid der Betroffenen wiegt schwer und ist durch nichts wiedergutzumachen. Die Auswirkungen auf unser Leben sind damit nicht zu vergleichen. Und doch sehen wir uns damit konfrontiert, dass sich die Grundlagen unseres Lebens – wahrscheinlich auf lange Sicht – tiefgreifend verändert haben. Kaum für möglich gehaltene Bedrohungsszenarien, Energieknappheit, Teuerung und Inflation bewirken eine Transformation unserer Lebenswelt. Wir werden manches neu bewerten müssen. Und wir werden uns entscheiden müssen, was uns in Zukunft wie viel wert ist. Viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher – und es werden noch viel mehr darauf angewiesen sein – zu Hause in den eigenen vier Wänden in guten Händen zu wissen, muss uns als Gesellschaft, muss uns allen etwas wert sein. Leistbarkeit für die Betreuten, ein faires Einkommen für die Betreuenden – gerade in schwierigen Zeiten müssen diese Säulen der Betreuungssicherheit auf soliden Fundamenten stehen.

Frohe, friedliche Weihnachten!



## ÎNGRIJIRE: O VALOARE RIDICATĂ

Anul acesta sărbătorim deja al treilea Crăciun la umbra Coronavirusului. Am învățat să trăim cu virusul, dar boala este încă prezentă și pentru mulți este și o amenințare. Totuși, este important să aveți grijă să mențineți cât mai scăzut riscul de a vă îmbolnăvi sau de a infecta pe alții. Dar numai ce am dezvoltat o anumită rutină în a face față coronavirusului, că următoarea criză gravă a izbucni asupra noastră cu atacul lui Putin asupra Ucrainei. Suferința celor afectați atârână foarte greu și nu poate fi compensată cu nimic. Impactul asupra vieții noastre nu poate fi estimat. Și totuși ne confruntăm cu faptul

că fundamentele vieții noastre s-au schimbat profund, probabil pe termen lung. Scenariile de amenințări care nu s-au crezut posibile, lipsa de energie, creșterea prețurilor și inflația provoacă o transformare în mediul nostru de viață. Va trebui să reevaluăm unele lucruri. Și va trebui să decidem ce valorează cât de mult pentru noi în viitor. A ști că multe mii de austrieci sunt pe mâini bune acasă – și mulți alții vor depinde de asta – trebuie să fie ceva prețuit de noi, ca societate. Accesibilitate pentru cei îngrijiiți, un venit echitabil pentru cei care îi îngrijesc – mai ales în vremuri dificile, acești piloni ai securității îngrijirii trebuie să stea pe baze solide.

Crăciun fericit, liniștit!



## STAROSTLIVOSŤ: VYSOKÁ CENA

Tento rok oslavujeme už tretie Vianoce v tieni koronavírusu. S vírusom sme sa naučili žiť, no choroba je stále prítomná a pre mnohých je aj hrozbou. Stále je dôležité byť opatrný, aby bolo riziko, že ochoriete alebo nakazíte iných, čo najnižšie. Ale len čo sme si vytvorili určitú rutinu v boji s koronavírusom, valí sa na nás ďalšia vážna kríza s útokom Putinovho Ruska na Ukrajinu. Utrpenie postihnutých je obrovské a nedá sa ničím odčiniť. Dopad na náš život sa s ním nedá porovnávať. A napriek tomu sme konfrontovaní so skutočnosťou, že základy nášho života sa veľmi zmenili, pravdepodobne na dlhú dobu. Scenáre hrozieb, ktoré sa sotva považovali za možné, nedostatok energie, zvyšovanie cien a inflácia spôsobujú transformáciu nášho životného prostredia. Niektoré veci budeme musieť prehodnotiť. A budeme sa musieť rozhodnúť, čo bude mať pre nás v budúcnosti akú cenu. Vedieť, že mnohé tisíce Rakúšanov je v dobrých rukách doma vo svojom známom prostredí – a mnohí ďalší budú na to odkázaní – musí byť niečo, čo pre nás ako spoločnosť, pre nás všetkých bude mať cenu. Cenová dostupnosť pre tých, ktorí sú odkázaní na starostlivosť, spravodlivý príjem pre tých, ktorí sa o nich starajú – najmä v ťažkých časoch musia tieto piliere zabezpečenia starostlivosti stáť na pevných základoch.

Šťastné a pokojné Vianoce!



## A GONDOZÁS: NAGY ÉRTÉK

Idén már a harmadik karácsonyt ünnepeljük a koronavírus árnyékában. Megtanultunk együtt élni a vírussal, de a betegség még mindig jelen van, és sokak számára veszélyt is jelent. Továbbra is fontos, hogy ügyeljen arra, hogy a lehető legalacsonyabb legyen annak a kockázata, hogy Ön megbetegszik, vagy másokat megfertőz. De alighogy kialakult egy bizonyos rutin a koronavírus kezelésében, a következő súlyos válság tört ránk a Putyin-féle orosz Ukrajna elleni támadással. Az érintettek szenvedése nagyon is súlyos, és semmivel sem lehet pótolni. Az életünkre gyakorolt hatást semmivel sem lehet összehasonlítani. És mégis szembesülünk azzal a ténnyel, hogy életünk alapjai jelentősen megváltoztak, valószínűleg hosszú távon. Alig elképzelhető fenyegetések forráskönyvei, az energiahíány, az áremelkedés és az infláció változást idéznek elő életünkben. Néhány dolgot át kell értékelnünk. És el kell döntenünk, hogy mi mennyit ér nekünk a jövőben. Annak, hogy sok ezer osztrák gondozottat jó kezekben tudhatunk otthon a saját négy fala között – és még sokkal többen rászorulnak majd erre –, társadalomként mindannyiunk számára értékkel kell bírnia. Megfizethetőség a gondozottak számára, méltányos jövedelem az őket gondozóknak – különösen nehéz időkből kell szilárd alapon állniuk az ellátás biztonságát nyújtó pilléreknek.

Boldog, békés karácsonyt!



Ihr Andreas Herz  
Fachverbandsobmann  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia  
Szövetségi elnök

# Let's make Kartoffelgulasch

GULAȘ DE CARTOFI / ZEMIAKOVÝ GULÁŠ / PAPRIKÁS KRUMPLI



RECIPE BY  
WWW.ICHKOCHE.AT



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- » 800 g Kartoffeln
- » 300 g Braunschweiger (in Streifen geschnitten)
- » 2 Zwiebel (würfelig geschnitten)
- » 40 g Paprikapulver (scharf)
- » 1 Prise Chilipulver
- » 2 Lorbeerblätter
- » 750 ml Rindsuppe
- » 3 EL Mehl (zum Binden)
- » 1 Schuss Öl

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Zwiebel mit der Braunschweiger in etwas Öl anrösten. Nun mit der Rindsuppe aufgießen, Paprikapulver, Braunschweiger, Chilipulver, Kartoffeln und die Lorbeerblätter hinzugeben. Mit dem Mehl nach Belieben abbinden und das Kartoffelgulasch 10 Minuten ziehen lassen.



## SUROVINY NA 4 PORCIE

- » 800 g zemiakov
- » 300 g salámy Braunschweiger (nakrájanej na pásiky)
- » 2 cibule (nakrájané na kocky)
- » 40 g mletej papriky (pikantnej)
- » 1 štipka čili prášku
- » 2 bobkové listy
- » 750 ml hovädzieho vývaru
- » 3 PL múky (na zahustenie)
- » trochu oleja

## PRÍPRAVA

Zemiaky ošúpeme, nakrájame na kocky a uvaríme v osolenej vode. Na troche oleja opožime cibulku so salámou. Zalejeme hovädzím vývarom, pridáme mletú papriku, čili prášok, zemiaky a bobkové listy. Podľa potreby zahustíme s múkou a zemiakový guláš necháme 10 minút odstáť.



## INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- » 800 de grame de cartofi
- » 300 g cârnat Braunschweiger (taiat felii)
- » 2 cepe (tocate cubulețe)
- » 40 g praf de boia de ardei (picant)
- » 1 priză de praf de chilli
- » 2 foi de dafin
- » 750 ml bulion de vită
- » 3 linguri de făină (pentru legare)
- » 1 strop de ulei

## MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță de coajă, se taie în bucăți mari și se fierb în apă cu sare. Prăjiți ceapa cu cârnatul în puțin ulei. Acum turnați bulionul de vită, adăugați praful de boia de ardei, cârnatul, praful de ardei iute, cartofii și foile de dafin. Se îngroașă cu făină după gust și se lasă gulașul de cartofi să stea 10 minute.



## ÖSSZETEVŐK 4 ADAGHOZ

- » 800 g burgonya
- » 300 g braunschweigi kolbász (szeletekre vágva)
- » 2 hagyma (kockákra vágva)
- » 40 g paprikapor (csípős)
- » 1 csipet chilipor
- » 2 babérlevél
- » 750 ml marhahúsleves
- » 3 evőkanál liszt (sűrítéshez)
- » 1 kevés olaj

## ELKÉSZÍTÉS

A burgonyát meghámozzuk, falatnyi darabokra vágjuk, és sós vízben megfőzzük. A hagymát a braunschweigi kolbásszal kevés olajon megpirítjuk. Majd felöntjük a marhahúslevessel, hozzáadjuk a paprikaport, a braunschweigi kolbászt, a chiliport, a burgonyát és a babérlevelet. Tetszés szerint sűrítjük a liszttel, és a paprikás krumplit 10 percig állni hagyjuk.

Enjoy your meal!



# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkgld.at  
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



## KÄRNTEN

Europaplatz 1  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
T 05 90 90 4 160  
F 05 90 904 164  
E innungsgruppe7@wkk.or.at  
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



## NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1  
3100 St. Pölten  
T +43 2742 851-19190  
F +43 2742 851-19199  
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at  
<http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung>



## OBERÖSTERREICH

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



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E personenbetreuung@wks.at  
<http://wko.at/sbg/lsbundpb>



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
<http://www.betreuung-stmk.at>



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E personenbetreuung@wktirol.at  
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
<http://www.wkv.at/betreuung>



## WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1  
1020 Wien  
T +43 1 514 50 2302  
F 01 514 50 92302  
E personenberatung@wkw.at  
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>



## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung  
und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
**Text:** Dr. Wolfgang Wildner  
**Design:** DI (FH) Irene Fauland,  
kreativnetzwerk.at  
**Übersetzung:** Institut für  
Internationale Übersetzungen  
**Druck:** Druckhaus Thalerhof GesmbH  
**Fotos:** Adobe Stock & Pexels.com



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