

DAHEIM BETREUT



*Frohe
Weihnachten!*

**Fest der Hoffnung
auch in dunklen Zeiten**

ВЕСЕЛА КОЛЕДА!

Празник на надеждата дори
и в мрачни времена

CRĂCIUN FERICIT!

Sărbătoarea speranței chiar
și în vremuri întunecate

VESELÉ VIANOCE!

Oslava nádeje aj v
temných časoch

**CORONA-
UPDATE
inside**

*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at



Corona-Update kompakt

Актуална информация
относно коронавируса /
Actualizare Corona compactă
/ Učelená aktualizácia ku
koronavírusu

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

За да защитите себе си и другите:
Носете маска FFP2, спазвайте хигиена на ръцете, избягвайте тъпци, тествайте се при съмнения, ваксинация, основна имунизация и бустер в съответствие с текущите препоръки:
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

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

Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Председатели на професионалните групи/Председатели на професионалните групи
Prešedinte grupuri profesionale/Prešedinti 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

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 qualitätsvollen 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!

КАКВО ОЗНАЧАВА ПОЛАГАНЕТО НА ДОМАШНИ ГРИЖИ

Да можеш да получаваш грижи от независими лични помощници в дома си, в собствените си четири стени – това е нещо, което сякаш вече се приема за даденост. Но в същото време тази възможност, на която през последните години вече се гледа като нещо, разбиращо се от само себе си, всъщност изисква наличието на един куп от предпоставки, които заедно формират една

висококачествена услуга. Агенции, към които заинтересованите да могат да се обърнат и които да изпратят лични помощници там, където е необходимо. Хора, които са готови месец след месец да поемат пътя от родните си страни към Австрия, при което често оставят семействата си сами. Както и особено висока степен на отговорност и ангажираност, за да се изпълнят всички тези логистични, организационни, но най-вече човешки изисквания. В крайна сметка става дума за благополучието, здравето и безопасността на хора, които вече не могат да се грижат сами за себе си. Желаяме да Ви благодарим за всичко това – и ще направим всичко възможно да гарантираме, че всички тези предпоставки са налице, за да може тези услуги да продължат да си струват и за в бъдеще.

Весела Коледа и здрава и мирна 2023 г.!

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 opatrovatel'mi a opatrovatel'kami 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 opatrovatel'ky a opatrovatel'ov 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 oplátilo naďalej poskytovať tieto služby.

Veselé Vianoce, zdravý a pokojný rok 2023!

Mag. Dr. Viktoria Tischler
Fachgruppenobfrau
Председател на професионалните групи
Prešedinta grupului profesional
Predsedníčka odbornej skupiny

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**“ angerührt. 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!

КОЛЕДНИ АКЦЕНТИ

Коледа (също Рождество Христово) е един от най-важните празници в християнската религия. Стотици милиони християни от цял свят празнуват раждането на Исус Христос преди повече от 2000 години. В днешно време, обаче, Коледа надхвърля границите на християнството и донякъде се празнува дори от хора от други религии под нерелигиозна форма.

По нашите географски ширини датата на която се празнува **Коледа** е всъщност 25 декември (Рождество Христово). Вечерта преди това, на 24 декември (Бъдни вечер) под празнично украсената и осветена коледна елха се раздават подаръци, като това обикновено е придружено от обща трапеза и увенчано с посещение на коледната литургия. В Австрия 26 декември (Ден на св. Стефан, Стефановден) също е официален празник.

Исторически данни за празнуване на датата 25 декември има още **от 336 г.**, по времето на Римската империя. През късната античност и средновековието празнуването на Коледа и съответните обреди и обичаи се разпространя-

ват все повече и повече. В Централна Европа коледният празник постепенно еволюира, за да достига формата, в която го празнуваме днес, около 1800 г.

Първите свидетелства за ползването на **коледна елха** датират от много късния 15-ти век и първата половина на 16-ти век. Но обичаят да се украсява коледна елха започва да се разпространява бавно едва през 17-ти век, а по-сериозна популярност достига през 18-ти век. Освен коледната елха като централен празничен инвентар се налага и изображението на раждането на Младенеца Христос с фигури и „ясла“. Обичаят на Коледа **да се раздават подаръци** може да се проследи до 13-ти век.

Около 1830 г. от стъкло се произвеждат първите **коледни топки**. Коледните сладки и съотв. **коледните бисквити** вероятно са били приготвяни още в средновековните манастири. Оттогава в регионалните и семейни коледни традиции се развива невероятно разнообразие от вкусни дребни печива: меденки, най-различни бисквити (курабии), щолени, торти, кексове и др. Празник за очите и небцето.

Един от най-забележителните елементи в бисквитената купа в Австрия са произхождащите от немско-австрийско-бохемската пекарска традиция т. нар. **ванилени кравайчета (Vanillekipferl)**. Ронливостта им и фината им консистенция са знак за качество и отличителен белег на тези сладки.

Младенецът Христос или Дядо Коледа? Това, което днес понякога се преувеличава като теологичен въпрос, е просто регионална разлика, точно като немските думи Weihnachtsbaum (коледно дръвче) и Christbaum (Христово дръвче). Младенецът Христос първоначално е бил част от протестантската традиция, но днес е добре дошъл гост в Южна и Западна Герма-



ния, Елзас, Люксембург, Австрия, части от Полша, Южен Тирол, немскоезичната част от Швейцария, Унгария, Чехия, Словакия, Словения и Хърватия. Брадатият Дядо Коледа пък е разпространен в северната, централната и източната част на немскоговорящото пространство, във френскоговорящата част от Швейцария, Холандия, Скандинавия, Естония, Латвия, Великобритания, Австралия, Канада и САЩ („Santa Claus“).

От 1984 г. (пред)коледното настроение в световен мащаб е силно повлияно от поп песента „**Last Christmas**“. Оригиналният вариант на тази песен се пее от дуото Wham!, а композицията е на Джордж Майкъл. Този роден през 1963 г. поп певец почина на Коледа (!), 25 декември 2016 г., в дома си в Оксфордшър, Англия.

Най-известната коледна песен в света, която е преведена на много различни езици, е „**Тиха нощ, свята нощ**“. Тази песен, композирана от Франц Ксавер Грубер и с текст написан от Йозеф Мор, прозвучава за първи път на 24 декември 1818 г. в римокатолическата църква „Свети Никола“ в Оберндорф близо до Залцбург, където сега се намира параклиът „Тиха нощ“.

Весела Коледа!



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 sărbătorească nașterea lui Isus Hristos în urmă cu mai bine de 2000 de ani. Între 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 декември la latitudinile noastre. Totuși, cu o seară înainte, pe 24 декември (Ajunul Crăciunului), се дау cadouri sub bradul de Crăciun împодобит și luminat festiv, de obicei cu o масă în familie și încununат de slujба de Crăciun. În Austria, 26 декември (Sf. Ștefan) este de asemenea sărbătoare legală.

Există dovezi istorice ale unui festival pe 25 декември în ceea ce era atunci Imperiul Roman **din anul 336**. În antichitatea tâрzie și în Evul Mediu, sărbătorirea Crăciunului s-a răspândит с riturile și obiceiurile corespunzătoare. Abia în jurul anului 1800, Crăciunul din Europa Centrală a luat treпtat forma în care îl sărbătorим 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. Обичеиul bradului de Crăciun а început să се рāспāndeасā încet abia în secolul al XVII-lea, iar bradul а devenit сu аdevăрат popular în secolul al XVIII-lea. Pe lângā bradul de Crăciun, а fost презентā și наșтерea Pruncului Hristos și încă este презентā сu figuri

care înfāțișеазā „**pātuľul**“ сa inventar central al сāрбāтории. Обичеиul de а да cadouri de **Crăciun** pare а data încă din secolul al XIII-lea.

Pe la 1830 а fost suflat primul **glob de Crăciun** din sticlă. Prăjiturile de Crăciun sau **fursecurile de Crăciun** probabil erau deja făcute în мāнāстirile medievale. De atunci, în tradițiile regionale și familiale de Crăciun s-a dezvoltat о varietate fără precedent de produse de copt gustoase: turtă dulce, о mare varietate de biscuiți, checuri, тarte, прājituri etc. О сāрбāтоare 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**. Cāt de sfāрāmicioase și fine sunt semilunele este un semn de calitate și о declarāție personală.

Pruncul Hristos sau Moș Crăciun? Ceea ce este uneori stilizat сa о chestiune de credință astăzi este doar о diferență regională, la fel сa termenii pom și brad de Crăciun. Inițial о tradiție protestantă, Pruncul Hristos este acum un pasager binevenit în sudul și vestul Germaniei, Alsacia, Luxemburg, Austria, părți ale Poloniei, Tirolul de Sud, Elveția germano-fonă, Ungaria, Republica Cehă, Slovacia, Slovenia și Croația. Moș Crăciun сu 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 а (pre)Crăciunului din întreaga lume а fost influențată decisiv de melodia pop „**Last Christmas**“. Cântecul aparține grupului Wham! și а fost compus de George Michael. Născut în 1963, starul pop а murit - (!) - în ziua de Crăciun, 25 декември 2016, la domiciliul său din Oxfordshire, Anglia.



Cel mai faimos colind de Crăciun din lume а fost tradus în multe limbi, „**Noapte liniștită, noapte sfântă**“. Cântecul, compus de Franz Xaver Gruber și pe versuri de Joseph Mohr, а fost аuzit pentru prima dată pe 24 декември 1818 în Biserica Romano-Catolică Sf. Nikola din Oberndorf, lângă Salzburg, unde се аflă 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 а 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 а rozsvieteným vianočným stromčekom rozdávajú darčeky, čo je zvyčajne spojené so spoločnou večerou а korunované návštevou polnočnej omše. V Rakúsku je štátnym sviatkom aj 26. december (Sviatok sv. Štefana, Deň sv. Štefana).

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

Prvé dôkazy о **vianočnom stromčeku** pochádzajú z konca 15. а prvej polovice 16. storočia. Tradícia vianočného stromčeka sa začal pomaly rozširovať až v 17. storočí а 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 figúrok. Tradícia rozdávania vianočných **darčekom**, 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 а rodinných vianočných tradícií rozvinula nevidaná rozmanitosť chutného drobného pečiva: medovníky, najrozmanitejšie sušienky (keksíky), vianočky, torty, koláče atď. Pastva pre oči а zážitok pre chuťové bunky.

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

Ježiško alebo Santa Claus? To, čo sa dnes niekedy štylizuje



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

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

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

Veselé Vianoce!





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.



НАКРАТКО: ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ ПО-ДРЕБНИ ОЖУЛВАНИЯ, РАЗКЪСВАНИЯ И ПОРЯЗВАНИЯ

По-незначителните кожни наранявания като ожулвания или дребни порезни рани обикновено могат да бъдат лекувани добре от неспециалисти. Предприемането на подходящи мерки за първа помощ цели да предотврати инфектирането на раната и да гарантира последващото ѝ оздравяване.

Преди да третирате раната, **почистете ръцете си**. За тази цел ги измийте обилно със сапун и чиста вода и/или ги дезинфекцирайте с подходящ дезинфектант за ръце. Като подпомагащо средство за оптимална грижа за раната могат да се ползват и стерилни латексови ръкавици за еднократна употреба.

Третиране на **малки охлузни рани** по правилния начин: Изплакнете раната внимателно с чиста вода или разтвор за промиване на рани. Отстранете всички чужди тела и замърсявания – при необходимост с дезинфекцирана и стерилна пинсета. След това нанесете тънък слой антисептичен мехлем върху раната. Малките ожулвания могат да зараснат дори и без да са покрити с превръзка. При по-големи охлузни рани поставете превръзка, като се постараете тя да не залепне за раната. Сменяйте превръзката редовно (ежедневно) и проверявайте раната за зачервяване, подуване и възпаление.

Третиране на **порязвания и разкъсвания**: Оставете раната да прокърви за кратко при почистване. Ако раната е замърсена, изплакнете я за кратко с чиста вода или разтвор за промиване на рани, отстранете всички чужди тела със стерилни пинсети. Ако кръвенето не спре, поставете стерилен компрес или чиста кърпа върху раната за около 10 минути. Повдигнете частта от тялото, засегната от раната. Ако кръвенето спре, нанесете тънък слой антисептичен мехлем за рани и превържете раната с лейкопласт или стерилна превръзка. Сменяйте превръзката или съотв. лейкопласта ежедневно и проверявайте раната за инфекции.

Внимание: Дълбоки или големи по площ рани, рани, от които не могат да бъдат отстранени замърсяванията и чуждите тела, както и порязвания и разкъсвания по главата трябва да бъдат лекувани от лекар. Ако **кървенето** не може да бъде спряно, поставете **компресивна превръзка** и веднага **уведомете спасителната служба**.

Поставяне на **компресивна превръзка**: поставете стерилен компрес върху кървящата рана, увийте я с бинт веднъж или два пъти, поставете компресивното тяло (напр. неотворена кутия за превързочни материали) върху раната и я увийте плътно в бинт, след което закрепете обвивката с лейкопласт.

Следните неща трябва да са лесно достъпни **за третира-**

нето на рани: разтвор за промиване на рани, антисептичен мехлем за рани, пластири, лейкопласт, бинт, марлени превръзки, превръзки за рани, еластични бинтове, ножици, стерилни пинсети, стерилни латексови ръкавици за еднократна употреба.



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 dezinfecțati cu un dezinfectant adecvat pentru mâini. Mănușile sterile din latex de unică folosință susțin, de asemenea, îngrijirea optimă a rănilor.

Așa se îngrijesc corespunzător **rănille 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 rănille 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 plasture sau un bandaj steril. Schimbați zilnic bandajul sau plasturele și verificați rana de eventuale infecții.

Pericol: rănille adânci sau mari și rănille din care murdăria și corpurile străine nu pot fi îndepărtate, precum și tăieturile și rănille 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 **compresă 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 ošetrovaní 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 previažte 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 **zavolajte záchranú službu**.

Postup pri prikladaní **elastického obväzu**: Na krvácajúcu 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 obväzy, obväzy na rany, elastické obväzy, nožnice, sterilnú pinzetu, sterilné jednorazové latexové rukavice.



Rettung: Notrufnummer 144
Europäische Notrufnummer 112

Спасителна служба: номер за спешни случаи 144
Европейски номер за спешни повиквания 112

Salvare: număr de urgență 144
Număr european de urgență 112

Záchranná služba: číslo tiesňového volania 144
Európske číslo tiesňového volania 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 Stoffwechselfvorgängen, 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 ОТГОВОРА ЗА „СЛЪНЧЕВИЯ ВИТАМИН“ D

Какво се крие зад името витамин D?

Витамин D е сборен термин за така наречените калцифероли. Това е група от мастноразтворими витамини, която включва по-специално витамините D2 и D3.

Каква е ролята на витамин D в човешкото тяло?

Витамин D играе ключова роля в регулирането на калциевия и фосфатния метаболизъм. Насърчава усвояването на калция и фосфата от червата и подпомага преноса на тези важни минерали към костите. Следователно витамин D играе важна роля в изграждането на костите. Витамин D обаче участва и в други метаболитни процеси, напр. в образуването на протеини и в регулацията на гените. До момента обаче няма убедителни научни доказателства за причинно-следствена връзка между снабдяването с витамин D и превенцията на инфекциозни заболявания и други заболявания като диабет или рак.

Как витамин D попада в организма и в какво се съдържа?

Нашата храна съдържа само малко количество витамин D. Това е така, защото все пак потенциалните източници на витамин D, като мазна морска риба (напр. херинга, скумрия и съомга), гъби или (говеджи) черен дроб, не винаги присъстват в нашето ежедневно меню. Когато приемаме витамин D чрез храната, това най-често се случва чрез продукти като яйчен жълтък или млечни продукти като сирене или кисело мляко. Добър източник на витамин D е рибеното масло, което представлява масло, извлечено от черния дроб на морска риба. Освен това, витамин D може да бъде доставен чрез хранителни добавки или обогатени храни. Най-важният източник на витамин D обаче е слънцето: Витамин D се „произвежда“ в кожата чрез пряко излагане на слънчева светлина или нейния UV компонент. Задължителни условия за това обаче са престоят на открито и излагането на слънце на непокрита кожа. В студените сезони, когато слънцето рядко се показва, възможностите за този начин на синтез са ограничени.

Какво друго може да причини недостиг на витамин D освен недостатъчното излагане на слънце или липсата на прием чрез храната?

Хроничните заболявания на стомаха, червата, черния дроб и бъбреците, както и някои лекарства също могат да нарушат снабдяването с витамин D.

Кога говорим за дефицит на витамин D и какви последствия може да има хроничният недостиг на витамин D?

Дефицитът на витамин D възниква, когато тялото не се снабдява достатъчно дълго време с витамин D и клиничните симптоми на този дефицит започват да стават видими. Най-сериозната последица от дефицита на витамин D е недостатъчното снабдяване на костите с калций и фосфат. При кърмачета и деца това може да доведе до изключително сериозни нарушения в растежа на костите

(„рахит“). При възрастните дефицитът може да се прояви като деформация на носещите кости, болки в костите и мускулна слабост, както и намалена сила („остеомалация“). Особено при хората в напреднала възраст дефицитът на витамин D допринася значително за развитието на остеопороза (загуба на костна маса). Костите стават порести и се чупят по-лесно. Дефицитът на витамин D също така е свързан с повишена чувствителност към инфекции.

Какво можем да направим за да се преборим с дефицита на витамин D?

Евентуалният дефицит на витамин D може да бъде диагностициран от лекар посредством кръвен тест. Ако храненето и излагането на слънце не са достатъчни, за да се предотврати сериозен хроничен дефицит, например при лежачо болни хора, които почти не излизат навън, може да е препоръчително приемането на добавка с витамин D (след консултация с лекар).

Внимание: Прекалено голямото количество витамин D е вредно и опасно, като това важи както за краткотрайното, така и за дългосрочното предозироване. Повишеното по този начин ниво на калция може да доведе до повишено отделяне на урина, гадене, повръщане и дори камъни в бъбреците (и следователно, в екстремни случаи, до бъбречна недостатъчност).

Възползвайте се от слънцето: За противодействие срещу ниските нива на витамин D през цялата година се препоръчва непокритите лице и ръце да се излагат на слънце – без да се ползва слънцезащитен крем – два до три пъти седмично в периода между март и октомври. Времето, което отнема на тялото да произведе достатъчно количество витамин D е около половината от времето, за което иначе без защита би настъпило слънчево изгаряне.



6 РЪСПУНСУРИ LA „ВИТАМИНА SOARELUI“ D

Ce se află în spatele numelui de vitamina D?

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

Care este rolul vitaminei D în corpul uman?

Vitamina D joacă un rol cheie în reglarea metabolismului калциулу и фосфатулу. Promovează абсорбцията калциулу и фосфатулу дин 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 се numără neapăрат принте principalele surse ale dietei noastre zilnice. Dacă абсорбим vitamina D prin alimente, cel mai probabil este prin gălbенушул 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, опціїunile de абсорбție 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 vorbим 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 калциу și fosfat către oase. La sugari și copii, acest lucru poate duce la tulburări masive ale creșterii osoase („рахитизм“). La adulți, deficiența се poate manifesta prin деформări ale oaselor de susținere, dureri osoase și slăbiciune musculară, precum și scăderea forței („osteomalacie“). Și mai ales la băтрăнеțe, un deficit de vitamina D contribuie semnificativ la остеопорозă, pierderea osoasă. Oasele devin poroase și се sparg mai ușор. Susceptibilitatea crescută la инфекции 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 дăунătoare și periculoasă, atât în cazul supradozelor masive pe termen scurt, cât și pe termen lung. Creșterea rezultată a нивелулу de калциу poate duce la creșterea excreției urinare, greață, vâрсături și chiar pietre la rinichi (și, prin urmare, în cazuri extreme, la insuficiență renală).

Бucураți-vă de soare: pentru a contracara nivelurile scăzute de vitamina D pe tot parcursul anului, recoman-dările 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 metabolizmu 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 prijímate 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 nedostatku pobytu na slnku alebo nedostatku 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).

Nasávajúte 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 nanosenia opaľovacieho krému. Pre dostatočnú produkciu vitamínu D stačí polovica času, počas ktorého by inak došlo k spáleniu nechránenej kože pôsobením slnečného žiarenia.



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 ...

Quellen: Wikipedia, gesundheit.gv.at



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.



ПРОФИЛИ НА ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ: ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО

Червеното цвекло: един зимен зеленчук, който има какво да предложи.

Да, мили хора: през зимата, когато имунната ни система е атакувана безпощадно от всякакви вируси и бактерии, ние имаме нужда точно от витамини и ценни минерали, а свежите местни плодове са рядкост. Червеното цвекло съдържа много от тези важни малки помощници, които ни помагат да останем здрави и изпълнени с енергия. И още една добра новина: За разлика от много други зимни зеленчуци като зелето или киселото зеле, които нерядко причиняват разстройство на храносмилателната дейност, цвеклото е почти незабележимо в храносмилателния тракт – с изключение на кърваочервения пигмент, който може да присъства в нашите изпражнения. Но не се притеснявайте: това е безвреден – и в конкретния случай наистина 100% естествен – оцветител за храна.

Червеното цвекло е родственик напр. със захарното цвекло и крмното цвекло. То представлява култивирана форма на „обикновеното цвекло“ и се появява в Централна Европа заедно с древните римляни. Вероятно води началото си от средиземноморския регион, по-специално от Северна Африка. Беритбата започва през май. При правилно съхранение (при температура над нулата и под пет градуса) трае дълго и след това може да се яде сготвено като гарнитура, на супа или като вкусна салата.

Предвид факта, че червеното цвекло съдържа около 90 процента вода, то е нискокалорично. Въпреки това, поради богатството си от ценни съставки (като напр. минералите калций, фосфор, калий, магнезий и желязо, както и витамини от група В, витамин С и фолиева киселина), то има **висока хранителна стойност**.

Бетанинът, който придава яркочервения цвят на цвеклото, също така се използва като оцветител в хранително-вкусовата промишленост.

Известни, популярни и вкусни **ястия с червено цвекло:** Борш (известната източноевропейска супа, приготвена



от червено цвекло, бяло зеле и различни други съставки според различните регионални вариации), салатата от червено цвекло, различни яхнии от червено цвекло, ризото от червено цвекло, сок от червено цвекло, смути от червено цвекло, паста с пълнеж от червено цвекло, карпачо от червено цвекло ...

Бележка 1: Както и при други сортове зеленчуци, в цвеклото също се абсорбират и натрупват нитрати от почвата, които са резултат от използването на торове. При консумация на нормални количества обаче това нитратно натрупване обикновено не представлява риск за здравето.

Бележка 2: Цвеклото съдържа оксалова киселина. В по-големи количества оксаловата киселина намалява наличността на минерали в тялото и може също така да допринесе за образуването на камъни в бъбреците. Особено хора, които са предразположени към образуването на камъни в бъбреците или които напр. са на терапия поради недостиг на желязо трябва да консумират червено цвекло **само в умерени количества и изцяло да избягват консумацията на сурово червено цвекло**.



PORTRETUL ALIMENTELOR: SFECLĂ ROȘIE

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

Da, dragii noștri: витамини și минерале valoroase - avem nevoie de ele iarna, când virușii și bacteriile 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 afa-

ra 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 originea 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 В, vitamina С 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 nitrați din sol care provin din îngrășămintele. 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 ri-

nichi. 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, která obsahuje všesko.

Áno, milí ľudia: vitamíny a cenné minerály – to potřebujeme v zime, keď na náš imunitný systém zo všetkých strán ohrozujú vírusy a bacity 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 В, vitamín С a kyselina listová) má však **vyšokú 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 rízoto, cviklová šťava, 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**.

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.



АПЧИХУ, ГЪРЛОБОЛ И КОМПАНИЯ

Кашлица, хрема, дрезгав глас – отново е зима. Грипната инфекция отново върлува. Откъде идва тя и как да се справим с нея: по-долу предлагаме кратък преглед.

В ежедневноста си реч рядко наричаме грипната инфекция с истинското ѝ име. Никой не казва: „По дяволите, имам грипна инфекция.“ По-скоро говорим за настинка, втрисане или ползваме отделните симптоми, като напр. хрема, кашлица, гърлобол, дрезгавост, бронхит и др., за да опишем цялостното си състояние.

Терминът **грипна инфекция** е **събирателен термин за различни инфекции на** горните дихателни пътища. Както вече споменахме, класически симптоми са: кашлица, хрема, болки в гърлото. Отговорни за това могат да бъдат различни вируси, а именно рино, адено, параинфлуенца и респираторни синцитиални вируси. Те навлизат в тялото ни или чрез капчици, които вече заразени хора отделят при кашляне, кихане или говор (капкова инфекция), или чрез замърсени предмети, които докосваме, преди да допрем ръцете си до носа, устата или очите (контактна инфекция). Следователно, предпочитаната среда на разпространение за такива вируси включва места и поводи, при които (много) хора се събират, говорят помежду си, докосват едни и същи предмети и т.н.

Вирусите са най-ефективни при установяването и разпространението си в човешкото тяло, когато **имунната система** е отслабена. За тази цел не е задължително да страдаме от някакви специални предходни заболявания или да пушим, да се храним нездравословно, да спим малко или да водим изпълнен със стрес живот. (Като, разбира се, всички тези неща могат много да „помогнат“ на вируса да се установи в телата ни.) За да се отслаби имунната ни система и да се улесни навлизането на вирусите са достатъчни и само обичайният зимен студ или

прекалено сухият въздух в отоплено помещение.

Инкубационният период (времето от заразяването до появата на симптомите) е между няколко часа и няколко дни. **Симптомите** обикновено са втрисане, неразположение, течаш нос. Като допълнителни симптоми могат да се появят зачервяване на очите, болки в гърлото, кашлица, главоболие и болки в тялото, както и висока температура или треска. Настинката обикновено не продължава повече от седмица.

В зависимост от тежестта на настинката се препоръчва **въздържане от физическо натоварване или почивка на легло**. Симптомите могат да се облекчат с подходящи лекарства – например намаляващи температурата лекарства, лекарства против кашлица, болкоуспокояващи лекарства, спрейове за нос и т.н., като е препоръчително те да се изписват от лекар. Често се ползват и разнообразни домашни средства като напр. чайове или натуропатични препарати, като във всички случаи се препоръчва да се приема достатъчно количество течности.

Внимание: В отделни случаи грипните инфекции могат да доведат до допълнителни инфекции, като напр. бактериална пневмония. **Симптомите на една настинка обаче могат да наподобяват и тези на „същински“ грип (инфлуенца) или на Covid заболяване.** Затова при симптоми като висока температура, симптоми, които се влошават с времето, болки в гърдите или проблеми с дишането е важно да се потърси медицинска помощ.

Определено най-добрият сценарий е въобще да не се разболяваме от грипподобна инфекция. Няма задължителна ваксинация – като всеки си решава дали това е добра или лоша новина. **Превенцията** на първо място залага на максималното укрепване на имунната система (здравословно хранене, достатъчно сън и упражнения, въздържание от алкохол и никотин, живот без прекомерен стрес) и на второ място на избягването на ситуации и



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**.



KÝCHANIE, BOLESŤ HRDLA A POD.

Kašel, nádcha, chrapot – zimné obdobie. Chřipková infekcia zase straší. Odkiaľ pochádza a ako sa jej zbavíť: Tu je stručný prehľad.

V bežnom jazyku len zriedka nazývame chřipkovú infekciu jej menom. Málokto povie: „Do čerta, mám chřipkovú infekciu.“

Hovoríme skôr o prechladnutí, zimnici, prípadne hovoríme o jednotlivých príznakoch ako je nádcha, kašel, bolesť hrdla, chrapot, zápal priedušiek atď.

Označenie **chřipková infekcia** je **súhrnný pojem pre rôzne infekcie** horných dýchacích ciest. Ako už bolo spomenuté, klasické príznaky sú: kašel, nádcha, bolesť hrdla. Za to je zodpovedná široká škála vírusov, menovite rinovírusy, adenovírusy, vírus parainfluenzy a respiračné syncytiálne vírusy. Do nášho tela sa dostávajú buď kvapôčkami, ktoré vylučujú už infikovaní ľudia pri kašľaní, kýchaní alebo hovorení (kvapôčková infekcia), alebo kontaminovanými predmetmi, ktorých sa dotkneme predtým, ako si priložíme ruky k nosu, ústam alebo očiam (kontaktná infekcia). Obzvlášť obľúbené výmenné burzy pre takéto vírusy sú miesta a príležitosti, kde sa stretáva veľa ľudí, ktorí sa rozprávajú medzi sebou, dotýkajú sa rovnakých predmetov atď.

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, kašel, 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 chřipkové infekcie viesť k ďalším infekciám, ako je napr. bakteriálny zápal pľúc. **Príznaky prechladnutia sa však môžu podobáť aj tým, ktoré súvisia s „pravou“ chřipkou (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 chřipkovú infekciu. Očkovanie neexistuje – či to budete brať ako dobrú alebo zlú správu, je len na vás. **Prevenčia** 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.



НАРЦИ, ДУРЕРЕ ІН ГЪТ & СО

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 sincițialele 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



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!



ПОЛАГАНЕТО НА ГРИЖИ: УСЛУГА С ВИСОКА СТОЙНОСТ

Това е вече третата Коледа, която празнуваме в сянката на коронавируса. Научихме се да живеем с вируса, но болестта все още съществува и продължава да бъде заплаха за мнозина. Важно е все още да внимаваме, за да намалим възможно най-много риска да се разболеем или да заразим други хора. Но тъкмо в момента, в който успяхме да си изградим определена рутина в справянето с коронавируса, ни връхлетя следващата сериозна криза с нападението на Путин и Русия срещу Украйна. Страданието на потърпевшите от тази агресия е тежко и не може да бъде компенсирано с нищо. Ефектите върху нашия живот са несравнимо по-малки. И въпреки това е важно да

отчетем факта, че това събитие води до дълбоки промени в живота ни и те вероятно ще се задържат в дългосрочен план. Сценарии, в които съществува заплаха за нашата сигурност – нещо, което преди смятахме за крайно неправдоподобно – както и недостигът на енергия, повишаването на цените и инфлацията трансформират облика на света, в който живеем. Ще трябва да преоценим някои неща. И също така ще трябва да решим кое наистина си струва за нас в бъдеще. За нас, като общество, увереността, че много хиляди австрийци и австрийци са в добри ръце и получават грижи в собствените си четири стени, определено би трябвало да е нещо, което си струва. Достъпност за обгрижваните, справедливо заплащане за полагащите грижи – изключително важно е тези стълбове на полагането на грижи да стоят върху стабилни основи.

Весела, мирна Коледа!



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 izbucnit asupra noastră cu atacul lui Putin asupra Ucrainei. Suferința celor afectați atâră foarte greu și nu poate fi compensată cu nimic. Impactul asupra vieții noastre nu poate fi estimat. Și totuși ne confruntăm cu faptul că fundamentale 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 îngrijiti, 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!



STAROSTLIVOST': 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. Scénare 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!



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Andreas Herz, magister na naukite
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

Let's make Kartoffelgulasch

KАРТОФЕН ГУЛАШ / GULAȘ DE CARTOFI / ZEMIAKOVÝ GULÁŠ



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 Rindssuppe aufgießen, Paprikapulver, Braunschweiger, Chilipulver, Kartoffeln und die Lorbeerblätter hinzugeben. Mit dem Mehl nach Belieben abbinden und das Kartoffelgulasch 10 Minuten ziehen lassen.



INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- » 800 de grame de cartofi
- » 300 g cârnat Braunschweiger (tăiat 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.



СЪСТАВКИ ЗА 4 ПОРЦИИ

- » 800 гр. картофи
- » 300 гр. наденица Брауншвайгер (нарязана на лентички)
- » 2 глави лук (нарязани на кубчета)
- » 40 гр. червен пипер на прах (лют)
- » 1 щипка чили на прах
- » 2 дафинови листа
- » 750 мл телешки бульон
- » 3 супени лъжици брашно (за съгъстяване)
- » 1 ракиена чашка олио

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Картофите се обелват, нарязват се на хапки и се сваряват в подсолена вода. Лукът се запързва с наденицата Брауншвайгер в малко олио. След това се налива телешкия бульон, добавят се червения пипер, наденицата Брауншвайгер, чилито, картофите и дафиновите листа. Съгъстява се с брашно по желание и след това картофения гулаш се оставя да престои 10 минути.



SUROVINY NA 4 PORCIE

- » 800 g zemiakov
- » 300 g salámy Braunschweiger (nakrájanej na pásky)
- » 2 cibule (nakrájanej 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 opražíme cibuľku 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.



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@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



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