

DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT
AWARD 2025:**
alles zur Nominierung im Heft!

*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at

FACHGRUPPENOBFRAUEN / FACHGRUPPENOBMÄNNER



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KÄRNTEN
KommR Irene Mitterbacher



NIEDERÖSTERREICH
Robert Pozdena



OBERÖSTERREICH
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



STIERMARK
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
Monika Frick, MSc



WIEN
Mag. Harald Janisch



Wertschätzung

Lassen Sie uns noch einmal zurückblicken: Im feierlichen Rahmen wurden im März im Wiener Palais Ferstel zum ersten Mal die DAHEIM BETREUT AWARDS vergeben; ins Leben gerufen vom Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer, der beruflichen Standesvertretung der selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer. Geehrt wurden in Österreich tätige selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer – für ihren großartigen Einsatz und für die Empathie, mit der sie den betreuten Menschen begegnen. Bereits beim ersten Mal waren beinahe 500 Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer für den Award nominiert worden. Eine Fachjury hat schließlich 18 Award-Preisträgerinnen gekürt. Stellvertretend für die vielen Tausend Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer, die ihrer Tätigkeit mit dem größten persönlichen Engagement nachgehen. Die Preisträgerinnen durften sich auch über eine namhafte finanzielle Anerkennung freuen. Doch nicht weniger wichtig ist die Wertschätzung, die in diesem Preis zum Ausdruck kommt. Wertschätzung, wie sie jenen, die rund um die Uhr für Menschen da sind, die auf Unterstützung angewiesen sind, das ganze Jahr über gebührt. Nun gibt es diesen Award bereits zum 2. Mal, siehe Seite 4.



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann



Andreas Herz
Fachverbandsobmann

Zukunftsformel

Mit unserem Verhalten und unseren Entscheidungen bestimmen wir als einzelne Menschen, aber auch als Gesellschaft heute in jedem Augenblick mit, wie die Welt von morgen aussehen wird. Wie für alle Bereiche gilt diese Feststellung auch für die Betreuung. Es ist der Einsatzbereitschaft und der Flexibilität vieler Tausend in Österreich tätiger Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer sowie der Professionalität Hunderter engagiert arbeitender Vermittlungsagenturen zu verdanken, dass Betreuung zu Hause in den eigenen vier Wänden für viele Österreicherinnen und Österreicher und deren Angehörige heute – wenn gewünscht – fast so etwas wie eine Selbstverständlichkeit ist; trotz aller Herausforderungen gerade in den vergangenen Jahren. Uns allen muss aber bewusst sein: Dieser Zustand ist kein Selbstläufer. Angesichts der dramatischen demografischen Entwicklung und eines im Laufe der kommenden Jahre und Jahrzehnte absehbar geradezu explodierenden Betreuungsbedarfs sollten wir heute bereits an den richtigen Schrauben drehen, um Betreuung für morgen zu sichern. Betreuung zu Hause muss für die, die sie in Anspruch nehmen, leistungsfähig bleiben. Und für die, die sie leisten, attraktiv. Leistungsfähig und attraktiv: Das ist die Zukunftsformel der Betreuung.



DAHEIM BETREUT AWARD 2025 JETZT BEWERBEN!

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

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

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

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

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

DAHEIM BETREUT AWARD

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

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

WER KANN NOMINIERT WERDEN?
Alle selbstständigen Personenbetreuer*innen.

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

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

WIE KANN MAN NOMINIEREN?
Nominierungen können online unter **www.daheimbetreut.at**, per Mail an **pb-award@wko.at** oder auf dem Postweg eingereicht werden: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Wir bitten um Verständnis, dass **nur Nominierungen in deutscher Sprache** in die Bewertung aufgenommen werden können.

EINSENDESCHLUSS: Dienstag, 31. Dezember 2024.

WIE KANN MAN GEWINNEN & WAS GIBT ES ZU GEWINNEN?

Aus allen Nominierungen wählt eine Jury zwei Gewinner*innen pro Bundesland aus. Die Gewinner*innen werden im Rahmen einer Festveranstaltung am Donnerstag, 3. April 2025 in Wien mit dem „Daheim Betreut Award“ des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung geehrt und einem Geldpreis bedacht.

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

ALLERGIEN IM CHECK: HAUSSTAUBMILBENALLERGIE

Weil ihre Symptome jenen eines Schnupfens oder einer Erkältung ähneln, bleiben von Hausstaubmilben ausgelöste Allergien häufig lange unentdeckt und werden (zu) spät diagnostiziert.



Hausstaubmilben: mikroskopisch kleine, mit freiem Auge nicht sichtbare Tierchen, die sich in jedem Haushalt in Teppichen, (Bett-)Wäsche und im Hausstaub versteckt hunderttausend- und millionenfach vermehren; die sich von Hautschuppen ernähren und deren Kotpartikel bei manchen Menschen durch bestimmte Enzyme allergische Reaktionen auslösen. Und weil die Symptome jenen von Schnupfen und anderen Infektionen ähneln, merken es viele nicht einmal.

Bleibt eine Hausstaubmilbenallergie jedoch unentdeckt und unbehandelt, kann das schwerwiegende Folgen nach sich ziehen: Im Laufe der Zeit kann die Allergie von den oberen Atemwegen auf die unteren übergreifen und zum Beispiel Bronchien oder Lungen in Mitleidenschaft ziehen. Man spricht in diesem Fall von einer „Etagenwechsel“ der Erkrankung. Eine mögliche Folge: allergisches Asthma.

DAS SIND MÖGLICHE SYMPTOME EINER HAUSSTAUBMILBENALLERGIE:

- behinderte Nasenatmung
- Dauer- oder Fließschnupfen sowie Niesanfälle
- Bindehautentzündung mit tränenden, brennenden und geröteten Augen und verklebten Augenlidern

TYPISCH FÜR HAUSSTAUBMILBENALLERGIEN IST, DASS DIE SYMPTOME INDOOR, ALSO IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN AUFTRETEN UND DAMIT KONTINUIERLICH DAS GANZE JAHR ÜBER.



- Juckreiz in den Augen und in der Nase, in den Gehörgängen oder im Rachen
- übermäßiger Schleim in Nase und Bronchien
- trockener Reizhusten
- Druckgefühl im Brustraum
- pfeifende oder rasselnde Atemgeräusche, Atemnot
- Hautjuckreiz, Ekzeme, selten auch Nesselsucht (Urtikaria)
- gelegentlich Kopfschmerzen, Schlafstörungen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit infolge z.B. von Schleimansammlung in den Nebenhöhlen

WIE UNTERSCHIEDET SICH DIE SYMPTOME DER HAUSSTAUBMILBENALLERGIE VON ANDEREN ALLERGIEN WIE ETWA DER POLLENALLERGIE ODER VON SCHNUPFEN UND ANDEREN INFESTIONEN DER OBEREN ATEMWEGE?

Typisch für Hausstaubmilbenallergien ist, dass die Symptome indoor, also in den eigenen vier Wänden





auftreten und damit kontinuierlich das ganze Jahr über. Besonders stark jedoch in der Heizperiode, wenn auch die Durchlüftung der Räume geringer ist, sowie am Morgen, nachdem man die ganze Nacht im Bett in einer sehr allergenen Umgebung verbracht hat. Verstärken können sich die Symptome etwa auch beim Wechseln der Bettwäsche oder beim Staubsaugen.

WIE WIRD EINE HAUSSTAUBMILBENALLERGIE DIAGNOSTIZIERT?

Nach einem Gespräch bei Arzt oder Ärztin erfolgt ein Allergietest (Pricktest genannt), nachweisbar ist die Allergie auch durch eine Blutuntersuchung.

WIE WIRD EINE HAUSSTAUBMILBENALLERGIE BEHANDELT?

Allergische Reaktionen können mittels verschiedener Medikamente geblockt bzw. gemildert werden. Sprays lindern die Symptome. Einzige Möglichkeit einer nachhaltigen Behandlung sind Therapien mit dem Ziel, den Körper langfristig an die Allergene zu gewöhnen. Sie dauern oft Jahre und es gibt keine Garantie eines Erfolges. Allerdings kann ein Etagenwechsel (Asthma) häufig verhindert werden.

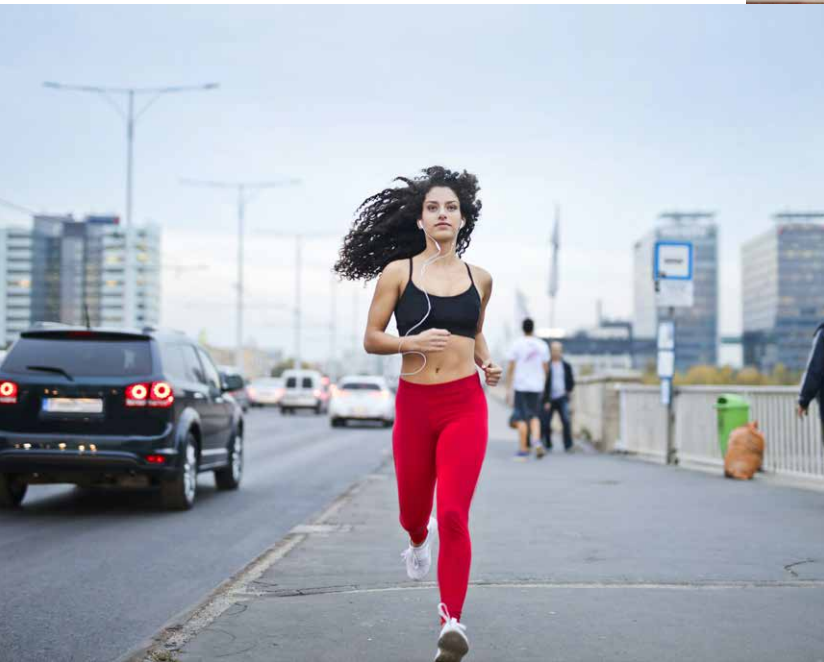
WIE KANN MAN GEGEN DIE MILBEN VORGEHEN, UM DAS RISIKO ALLERGISCHER REAKTIONEN ZU REDUZIEREN?

- Gut lüften, Luftfeuchtigkeit gering halten, Temperaturen niedrig halten
- Glatte Böden, regelmäßig feucht wischen
- Möglichst keine Teppichböden oder Teppiche

- Staub immer feucht wischen, dabei Mundschutz und Schutzbrille verwenden
- Bettwäsche regelmäßig mit über 60 Grad waschen
- Staubfänger aus der Wohnung, wenigstens aus dem Schlafraum entfernen: zum Beispiel Vorhänge, Sofakissen, Polstermöbel, Wolldecken, offene Bücherregale, Stofftiere
- Keine Pflanzen und Luftbefeuchter im Schlafzimmer
- Staubsauger mit speziellen Feinstaubfiltern verwenden
- Kissen, Bettüberzüge, Decken oder Stofftiere, die nicht heiß gewaschen werden sollen, 24 Stunden in Eisfach oder Gefriertruhe legen
- Spezielle Matratzenüberzüge (Encasing-Bettwäsche) verwenden

Hinweis: Allergien treten zwar in der Regel bereits in der Kindheit meist aufgrund erblicher Vorbelastung und entsprechender Umweltfaktoren auf. Allerdings können sie sich verschlimmern und in manchen Fällen auch erst in höherem Alter bemerkbar machen. Gerade die Hausstaubmilbenallergie bleibt häufig lange Zeit unentdeckt.

Quellen:
www.gesundheit.gv.at
www.lungenaerzte-im-netz.de
www.aok.de



FITNESS: Was heißt hier Ausdauer?

Die Ausdauer: Sie hilft uns dabei, (körperliche) Herausforderungen und Anstrengungen besser zu bewältigen. Was Ausdauer ist, wozu wir sie benötigen und wie wir mehr von ihr bekommen, wird in diesem Artikel erklärt.

Sie kommen bei Bewegung, körperlicher Betätigung und Anstrengungen leicht außer Atem und ermüden rasch: Dann mangelt es Ihnen möglicherweise an Ausdauer. Die Ausdauer ist ein wichtiger „Bestandteil“ der körperlichen Fitness. „Ausdauer“, heißt es im Onlinelexikon Wikipedia, „bezeichnet die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung.“ Ausdauer kommt uns nicht nur bei sportlicher Betätigung, etwa beim Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc. zugute, sie unterstützt uns auch bei allen anderen Tätigkeiten und lässt uns den Alltag körperlich und mental besser bewältigen.





Was erreichen Sie mit regelmäßigem Ausdauertraining? Sie verbessern, wie schon der Name sagt, ihre Ausdauer. Regelmäßiges Ausdauertraining unterstützt uns dabei, eine Bewegung bzw. eine körperliche Leistung über einen längeren Zeitraum durchzuhalten, ohne zu ermüden, ohne also Leistungsabfälle in Kauf nehmen zu müssen. Die Ausdauer zu trainieren, wirkt sich positiv auf die unterschiedlichsten Körperfunktionen aus: auf Herz und Kreislauf, Blutbild, Atmung, Muskulatur und Bewegungsapparat, Stoffwechsel, Immunsystem, aber auch auf die Psyche. Sie werden leistungs- und widerstandsfähiger, letztlich belastbarer. Ausdauertraining beugt aber auch Übergewicht vor bzw. unterstützt Sie dabei, abzunehmen.

Wie trainieren Sie Ihre Ausdauer am besten?

Wichtig ist es, regelmäßig (mindestens zwei- bis dreimal pro Woche) in einem gewissen Umfang (je nach Bewegungsart und Intensität, jedenfalls nicht unter 10 Minuten) und in einer gewissen Intensität zu trainieren. Dabei müssen und sollten Sie sich auch keinesfalls überfordern. Als Faustregel gilt, dass eine körperliche Aktivität für einen gesundheitlichen Nutzen schon ausreichend anstrengend ist, wenn während der Bewegung noch gesprochen werden kann. Das lässt sich auch ohne Pulsuhr recht einfach überwachen. Optimal für den Trainingseffekt ist es, alle diese Werte (Häufigkeit, Umfang, Intensität) im Laufe der Zeit Schritt für Schritt moderat zu steigern.

Welche Bewegungsarten eignen sich für ein Ausdauertraining? Grundsätzlich eignet sich für ein gesundheits- und fitnessförderndes Ausdauertraining alles, was uns aus eigener Kraft bewegt: also (Nordic) Walken, Wandern, Joggen bzw. Laufen, Radfahren oder Ergometertraining, Schwimmen, aber auch Tanzen, um nur ein paar gängige Bewegungsarten aufzuzählen.

Haben Sie Ihren inneren Schweinehund erst einmal überwunden, dann werden Sie rasch bemerken: Bewegung macht Spaß und weckt frische Lebensgeister – und sie wollen gar nicht mehr drauf verzichten.

Hinweis: Um nachhaltig und effektiv zu sein, braucht Training immer auch Regeneration, also Entlastungs- und Erholungsphasen. Also: dranbleiben, aber auch pausieren.

Achtung: Haben Sie schon lange keine sportliche Bewegung mehr gemacht oder leiden Sie unter Vorerkrankungen, sollten Sie jedenfalls medizinischen Rat einholen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

DIE AUSDAUER ZU TRAINIEREN, WIRKT SICH POSITIV AUF DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN KÖRPERFUNKTIONEN AUS: AUF HERZ UND KREISLAUF, BLUTBILD, ATMUNG, MUSKULATUR UND BEWEGUNGSAPPARAT, STOFFWECHSEL, IMMUNSYSTEM, ABER AUCH AUF DIE PSYCHE.



Schnell erklärt: Gütesiegel für Lebensmittel

Bio, Herkunft und Co: Jede Menge Gütesiegel und Herkunftsbezeichnungen „schmücken“ unsere Lebensmittelverpackungen. Was sagen Sie aus und worauf können wir uns verlassen? Hier ein kurzer Überblick.

Im Lebensmittelbereich gibt es eine Vielzahl verschiedenster Siegel und Zeichen, die etwas über die Qualität beziehungsweise die Herkunft von Lebensmitteln aussagen wollen. Sie haben ganz unterschiedliche rechtliche und sonstige Hintergründe. So beruhen manche auf gesetzlichen Regelungen (auf nationaler oder EU-europäischer Ebene) und unterliegen unabhängigen Kontrollen. Andere werden von privaten Einrichtungen, etwa Vereinen, vergeben. Um ein solches Siegel zu bekommen, müssen bestimmte Regeln der vergebenden Stelle eingehalten und die vorgesehenen Kontrollen absolviert werden. Eine gesetzliche Grundlage und eine in diesem Sinne unabhängige Kontrolle gibt es jedoch nicht. Weiters gibt es auch Lebensmittelmarken, die Gütezeichen recht ähnlich sehen können, etwa weil das Markenlogo einem Gütezeichen ähnelt oder auf den Verpackungen eine gütezeichenähnliche Plakette aufgedruckt ist. Solche Marken genießen in der Regel Markenschutz und befinden sich im Besitz von Unternehmen. Es handelt sich jedoch dabei weder um staatliche noch um von privaten Einrichtungen vergebene Gütezeichen.

NATIONALE ÖSTERREICHISCHE GÜTEZEICHEN

Die „AgrarMarkt Austria“ (abgekürzt AMA) ist eine Körperschaft öffentlichen Rechts und handelt damit quasi im öffentlichen Interesse. Für den Lebensmittelbereich vergibt die AMA drei Siegel, die, wie es auf der AMA-Homepage heißt, staatlich anerkannt und darüber hinaus von den zuständigen Behörden der EU notifiziert, also kenntlich gemacht sind.



Das **AMA-Gütesiegel** versteht sich als Nachweis eines ganzheitlichen Qualitätssicherungsprogramms, das alle Stufen der Lebensmittelherstellung einbezieht – vom Feld bzw. Stall bis ins Kühlregal. Es „gibt verlässlich Auskunft über

nachvollziehbare Herkunft, geprüfte Qualität und darüber, dass die damit ausgezeichneten Lebensmittel unabhängig kontrolliert wurden“. Das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel soll garantieren, dass ein Produkt aus Österreich stammt, dass es nach gewissen Qualitätskriterien erzeugt wurde und dass dieser Erzeugungsprozess unabhängigen Kontrollen unterliegt. Herkunft aus Österreich bedeutet bei Fleisch zum Beispiel, dass die Tiere in Österreich geboren, gefüttert, geschlachtet und zerlegt wurden.



Das **AMA-Biosiegel** garantiert „eine hohe Lebensmittelqualität, zusätzliche Umweltstandards und die gesicherte Nachvollziehbarkeit der Herkunft“. Dabei gehen die Anforderungen über die des EU-Bio-Logos hinaus. Das rot-weiße AMA-Biosiegel mit der Herkunftsangabe AUSTRIA garantiert Österreich als Herkunftsort der landwirtschaftlichen Rohstoffe und auch als Ort der Be- und Verarbeitung. Fleisch und Fleischerzeugnisse dürfen nur dann das rot-weiße AMA-Biosiegel tragen, wenn die Tiere in Österreich geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt wurden.



Das Gütesiegel **AMA GENUSS REGION** „garantiert Qualität und klare Herkunft bei bäuerlichen Direktvermarkterinnen und -vermarktern, Lebensmittelmanufakturen und Gastronomiebetrieben“ und „teilnehmende Betriebe müssen durch Rechnungen und Lieferscheine die Herkunft ihrer verwendeten Produkte belegen können“.



Ein weiteres anerkanntes nationales Gütezeichen ist das **ÖGE-Gütesiegel** (ÖGE = Österreichische Gesellschaft für Ernährung). Es wird ausschließlich für Betriebe vergeben, die in der Gemeinschaftsverpflegung (Kantinen, Großküchen) tätig sind. Es





besagt, dass die Speisen im Sinne einer gesundheitsfördernden Ernährung nährstoffoptimiert und -schonend zubereitet werden.



Das nicht nur für die Lebensmittelherstellung vergebene **Austria Gütezeichen** bezeichnet „überdurchschnittliche Qualität“ und „nachvollziehbare Herkunft mit mindestens 50 Prozent österreichischer Wertschöpfung“.

ZEICHEN DER EUROPÄISCHEN UNION

Vier im Lebensmittelbereich geltende Zeichen stützen sich auf EU-Verordnungen.



Das **EU-Bio-Logo**, heißt es auf der Homepage der Europäischen Kommission, „dürfen nur Produkte tragen, für die eine zugelassene Kontrollstelle bescheinigt hat, dass sie biologisch erzeugt wurden. Das heißt, dass sie strenge Bedingungen für Herstellung, Verarbeitung, Transport und Lagerung erfüllen müssen. Zulässig ist das Logo nur auf Produkten, die zu mindestens 95 % aus Bio-Zutaten bestehen und zusätzlich strenge Vorgaben für die verbleibenden 5 % erfüllen. Neben/unter dem Logo steht die Codenummer der Kontrollstelle und die Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe.“

Drei weitere EU-Zeichen beziehen sich auf die geografische Herkunft bzw. die Zusammensetzung und Herstellungsart bestimmter Lebensmittel. Die betreffenden Produkte scheinen in Listen auf und sind EU-weit geschützt:



Trägt ein Lebensmittel das Label „**geschützte geografische Angabe**“ (g.g.A), heißt das, dass wenigstens einer der Produktionsschritte in einem abgegrenzten Gebiet erfolgt sein muss. Das Label „**geschützte Ursprungsbezeichnung**“ (g.U.) bedeutet, dass alle Produktionsschritte in einem abgegrenzten Gebiet erfolgen müssen. „**Garantiert traditionelle Spezialität**“ (g.t.S.) weist Produkte aus, die geschützt sind, weil sie entweder aus bestimmten traditionellen Rohstoffen produziert werden oder eine traditionelle Zusammensetzung aufweisen bzw. durch ein traditionelles Herstell-

ungsverfahren erzeugt werden.

Produkte, die diesen Kriterien nicht entsprechen, dürfen auch nicht so bezeichnet werden. Zum Beispiel: Kåferbohnen dürfen nur dann als „steirische“ Kåferbohnen bezeichnet werden, wenn sie tatsächlich in der Steiermark angebaut, geerntet und verarbeitet wurden und mit dem entsprechenden g.U.-Zeichen gekennzeichnet sind.

AUSWAHL WEITERER PRIVATER LABELS UND ZEICHEN



Das **Bio-Austria-Logo** von „Bio Austria – Verein zur Förderung des Biologischen Landbaus“ kennzeichnet Bio-Lebensmittel, die den Kriterien der Bio-Austria-Qualität entsprechen und findet sich hauptsächlich auf direkt vermarkteten Bio-Produkten. Die Biobäuerinnen und Biobauern von Bio Austria wirtschaften nach Verbandsrichtlinien, die strenger sind als von der EU-Bio-Verordnung vorgegeben.



Das Zeichen „**Ohne Gentechnik hergestellt**“ der ARGE Gentechnik-frei bezeichnet konventionelle, also nicht biologische Lebensmittel, die kontrolliert frei von gentechnisch veränderten Zutaten sind.



Das **FAIRTRADE-Siegel** von „FAIRTRADE Österreich – Verein zur Förderung des fairen Handels mit den Ländern des Südens“ kennzeichnet in verschiedenen Varianten Waren, die definierten Kriterien des fairen Handels entsprechen.



Das **V-Label**, lizenziert von der Lebensmittelindustrie und nach eigenen Angaben weltweit führendes Siegel in diesem Segment, bezeichnet in seinen zwei Varianten vegane bzw. vegetarische Lebensmittel.



Das internationale **Glutenfrei-Symbol** ist ein geschütztes Markenzeichen. Die durchgestrichene Ähre ist seit über 50 Jahren das Zeichen für glutenfreie Lebensmittel. 2009 wurden einheitliche Vergabe- und Kontrollrichtlinien für die Lizenzierung dieses Symbols von AOECs (Association of European Coeliac Societies) beschlossen. Es wird von den nationalen Zöliakiegesellschaften an Unternehmen im jeweiligen Land für ihre zertifizierten glutenfreien Lebensmittel vergeben.

Lebensmittel im Porträt:



Wenn der Hafer sticht

Keine Angst, der Hafer sticht nicht. Richtig zubereitet begeben sich die Haferflocken geschmeidig und ohne zu kratzen auf die Wanderung vom Mund in den Magen, nicht ohne den Gaumen durch ihren unaufdringlich sanft nussigen Geschmack dezent zu verwöhnen. Positive Nebenwirkung: Jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe wandern mit.

Woher kommt eigentlich die Redewendung, jemanden sei vom Hafer gestochen? Angeblich aus der Pferdehaltung des 16. oder 17. Jahrhunderts. Pferden, denen Hafer verabreicht worden war, hätten sich besonders feurig verhalten, so die Beobachtung. Na gut, da Pferde aber sowieso temperamentvolle Tiere sind, wurde die Bedeutung des Hafers auf die Pferdepsyche vielleicht ein bisschen überschätzt. Keine Sorge also: Hafer macht nicht crazy. Wenn überhaupt, dann wirkt Hafer auf die Psyche eher beruhigend und unterstützt dabei, Stress zu verarbeiten.

VOM HAFER PROFITIEREN

Nicht nur Pferde profitieren vom Hafer, auch wir Menschen tun uns an dem Getreide gütlich. Zumeist nehmen wir den Hafer in Form von Haferflocken zu uns. Einst gerne vorwiegend Kindern (und älteren Menschen) als Haferbrei verabreicht, sind die Haferflocken seit dem Siegeszug des ursprünglich aus der Schweiz stammenden Müslis aus unserer Ernährung kaum mehr wegzudenken. Und als gesundes und wertvolles Frühstück voll im Trend.

So werden Haferflocken hergestellt: Der rohe Hafer wird mehrere Stunden zuerst mit Dampf, dann mit trockener Hitze behandelt, wobei das (angeblich) sanft nussige Aroma entsteht und die Wirkung bitter machender Enzyme entschärft wird. In einem speziellen Verfahren werden die Haferkerne von den Spelzen (Hüllen) getrennt. Die Kerne werden zu Grütze weiterverarbeitet und zerkleinert. Schließlich werden die Kerne in einer speziellen Maschine zu Flocken platt gedrückt. Dabei wird das volle Korn





(Haferflocken sind ein Vollkornprodukt!) verarbeitet und wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

WERTVOLLE FLOCKEN

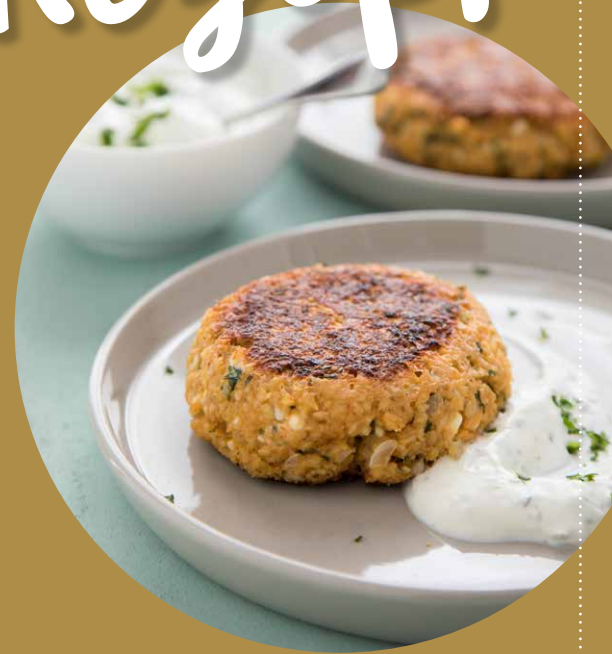
Was ist drin in Haferflocken? Der Hafer punktet mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten (rund 70 %), Eiweiß (rund 15 %), einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und löslichen Ballaststoffen; außerdem mit Glucanen wie dem Schleimstoff Lichenin, den Vitaminen B1, B6 und E sowie Zink, Eisen, Calcium, Magnesium und Phosphor. Beta-Glucan hat positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und kann den Cholesterinspiegel senken. Haferflocken fördern zudem eine gesunde Darmflora und wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Auch das Gefühl der Sättigung hält bei Haferflocken überdurchschnittlich lange an. Als Brei sind Haferflocken besonders leicht verdaulich und eignen sich daher auch als Schonkost, zumal ihr Nährwert relativ hoch ist.

KAUM NEBENWIRKUNGEN

Gibt es problematische Nebenwirkungen beim Hafergenuss? Kaum. Hafer ist zwar nicht glutenfrei, aber glutenarm. Wer unter einer Unverträglichkeit leidet oder auf Inhaltsstoffe allergisch reagiert, sollte jedenfalls vorsichtig sein. Zu achten ist auch darauf, dass sich bei der Lagerung keine Schimmelpilze bilden und dass die Flocken nicht mit Pestiziden oder Schwermetallen belastet sind.

In welcher Form können wir Hafer zu uns nehmen? Man kann (muss aber nicht) Haferflocken vor dem Verzehr (zum Beispiel über Nacht, mindestens aber 30 Minuten) in Wasser, Milch, Joghurt etc. einweichen. Heute werden über Nacht eingeweichte Flocken auch trendig als „Overnight Oats“ bezeichnet. Dann einfach solo oder im Müsli verzehren. Den vor allem unter dem englischen Namen Porridge bekannten Frühstückshaferbrei bereitet man zu, indem man Haferflocken mit Wasser (oder Milch) und etwas Salz kocht, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Diesen Brei kann man auch mit Honig, Nüssen, Obst und Co. aufpeppen. Haferflocken eignen sich aber auch für Kekse, Kuchen, süße oder pikante Aufläufe, Puffer, Suppen etc. Guten Appetit!

Rezept



Haferflocken-puffer

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Haferflocken
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 50–80 ml kochendes Wasser
- Salz, Paprika, Curry

ZUBEREITUNG:

Haferflocken in eine große Schüssel geben. Zucchini und Karotte mit Kartoffelreibe bearbeiten. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Alles zusammen mit den Gewürzen und Tomatenmark in die Schüssel geben und mit den Händen vermischen. 50–80 ml kochendes Wasser dazugeben. Mit wenig Wasser beginnen, von Hand vermischen und testen, bis Konsistenz passt, um Bratlinge zu formen. 10 min ziehen lassen. In einer Bratpfanne mit etwas Öl auf eher hoher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passt grüner Salat!



KONTAKT



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3140
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at
<https://www.wko.at/bgld/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<https://www.wko.at/ktn/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



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@wkooe.at
<https://www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



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

Körbnergasse 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
<https://www.wko.at/tirol/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<https://www.wko.at/vlbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



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

Tirol