

# DAHEIM BETREUT



## Unser Immunsystem:

die körpereigene Abwehr –  
wie sie uns schützt, wie wir sie  
stärken! **Plus: Corona-Update**

**NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY:**  
samoobrona organizmu – jak nas chroni,  
jak ją wzmocnić! **Dodatek: Aktualności  
o COVID-19**

**SISTEMUL NOSTRU IMUNITAR:**  
propria apărare a corpului –  
cum ne protejează, cum îl întărim!  
**Plus: actualizare Corona**

**NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM:**  
vlastná obrana tela – ako nás chráni,  
ako ju posilníme! **Plus: Aktualizácia  
ku koronavírusu**



*Zuhause ist's  
am schönsten.*  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Menedžerowie grup zawodowych  
Preşedinte grupuri profesionale / Preşedinţi 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**  
Fachgruppenobmann  
DI Günter Schwiefert



**Steiermark**  
Fachgruppenobmann  
Andreas Herz, MSc



**Tirol**  
Fachgruppenobmann  
Bernhard Moritz, MSc



**Vorarlberg**  
Fachgruppenobfrau  
KommR Susanne Rauch-Zehetner



**Wien**  
Fachgruppenobmann  
Mag. Harald Janisch

# Selbstständige: Stützen des Systems



Der Bedarf nach Betreuung zu Hause in den eigenen vier Wänden ist enorm. Viele Menschen wollen auch – und gerade – dann, wenn sie den Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können, nicht aus ihrer gewohnten Wohn- und Lebensumgebung gerissen werden. Zum überwiegenden Teil wird die Betreuung von Familienmitgliedern geleistet. Nur ein relativ geringer Teil dieser Betreuungsleistungen wird hingegen von selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuern erbracht. Und dennoch ist es genau dieser Teil, der das ganze System der Betreuung und Pflege in Österreich am Laufen hält. Und weil es immer mehr Betreuungsbedürftige, tendenziell aber immer weniger familiäre Betreuungsressourcen gibt, wird die Bedeutung selbstständiger Betreuungsleistungen noch weiter zunehmen. Speziell die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wichtig – und auch wie sicher und verlässlich – diese Form der Betreuung ist. Dieses System gilt es auszubauen und qualitativ weiterzuentwickeln, seine Stützen – die vielen Tausend Personenbetreuer\*innen, aber auch die Vermittlungsagenturen – zu fördern und zu unterstützen: mehr Qualität, faires Entgelt, gute Rahmenbedingungen etc. Dafür stehen wir als Vertreter der Selbstständigen in der Wirtschaftskammer. Verantwortungslos hingegen sind Versuche, die Grundlagen selbstständiger Personenbetreuung infrage zu stellen.



## OSOBY SAMOZATRUDNIONE: PODPORA SYSTEMU

Istnieje ogromne zapotrzebowanie na opiekę w domu, w bezpieczeństwie własnych czterech ścian. Wiele osób nie chce opuszczać otoczenia, w którym żyją, nawet – a nawet szczególnie – gdy nie są już w stanie samodzielnie radzić sobie w codziennym życiu. Opiekę w większości przypadków sprawują członkowie rodziny. Tylko stosunkowo niewielka część usług pielęgnacyjnych jest świadczona przez samozatrudnionych opiekunów i opiekunki. A jednak to właśnie

ta część utrzymuje cały system opieki i pielęgnacji w Austrii. Ze względu na to, że coraz więcej osób potrzebuje pomocy, natomiast maleje potencjał opieki ze strony rodziny, rola niezależnych usług opiekuńczych będzie jeszcze bardziej wzrastać. Pandemia COVID-19 pokazała, jak niezwykle ważna, a jednocześnie jak bezpieczna i niezawodna jest ta forma opieki. Należy rozszerzać i udoskonalać ten system; należy promować i wspierać jego filary – dziesiątki tysięcy opiekunek i opiekunów, wraz z agencjami pośrednictwa. Wyższa jakość, uczciwe wynagrodzenie, dobre warunki ramowe: za tym opowiadamy się, jako przedstawiciele osób samozatrudnionych w Izbie Gospodarczej. Z drugiej strony, próby podważenia podstaw niezależnej opieki nad osobami starszymi i chorymi są nieodpowiedzialne.



## LUCRĂTORII INDEPENDENȚI: SUȘȚINEREA SISTEMULUI

Nevoia de îngrijire la domiciliu, acasă, este enormă. În plus, mulți oameni – și mai ales atunci când nu mai pot face față singuri vieții de zi cu zi – nu vor să fie smulși din mediul lor de viață și de locuit obișnuit. În cea mai mare parte, îi îngrijesc membrii familiei. Doar o proporție relativ mică din aceste servicii de îngrijire sunt furnizate de asistenți independenți de îngrijire personală. Și totuși tocmai această parte menține funcționarea întregului sistem de îngrijire și asistență din Austria. Și pentru că sunt din ce în ce mai mulți oameni care au nevoie de îngrijire, dar tind să aibă din ce în ce mai puține resurse de îngrijire în familie, importanța serviciilor independente de îngrijire va continua să crească. Pandemia în special a arătat cât de importantă – și, de asemenea, cât de sigură și fiabilă – este această formă de îngrijire. Acest sistem trebuie extins și dezvoltat calitativ în continuare, iar pilonii săi – numeroasele mii de asistenți de îngrijire, dar și agențiile de plasament – promovate și sprijinite: mai multă calitate, salariu echitabil, condiții-cadru bune etc. De aceea noi reprezentăm lucrătorii independenți

la Camera de Comerț. Pe de altă parte, încercările de a pune la îndoială elementele de bază ale îngrijirii personale independente sunt iresponsabile.



## SAMOSTATNE ZÁROBKOVO ČINNÉ OSOBY: OPORA SYSTÉMU

Dopyt po starostlivosti vo vlastnom domácom prostredí je obrovský. Mnohí ľudia – a práve vtedy – keď už sami nedokážu zvládnuť každodenný život, nechcú byť vytrhnutí zo svojho obvyklého domáceho a životného prostredia. V prevažnej miere poskytujú starostlivosť rodinní príslušníci. Naproti tomu len relatívne malú časť týchto opatrovateľských služieb poskytujú nezávislé opatrovatelky a nezávislí opatrovatelia. A napriek tomu je to práve táto časť, ktorá udržiava celý systém starostlivosti a ošetrovateľstva v Rakúsku v prevádzke. A pretože ľudí odkázaných na starostlivosť je stále viac, ale zdrojov, ktoré starostlivosť poskytujú stále menej, bude význam služieb nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek naďalej narastať. Zvlášť pandémie koronavírusu ukázala, aká dôležitá – a tiež bezpečná a spoľahlivá – je táto forma starostlivosti. Tento systém je potrebné rozšíriť a kvalitatívne ďalej rozvíjať, pričom jeho pilieri – tisíce opatrovateľiek a opatrovateľov, ale aj sprostredkovateľské agentúry – podporovať a poskytovať im lepšiu kvalitu, férovú odmenu, dobré rámcové podmienky atď. To je to, za čo sa zasadzujeme ako zástupcovia samostatne zárobkovo činných osôb v Hospodárskej komore. Pokusy spochybniť základy nezávislej osobnej starostlivosti sú naopak nezodpovedné.

## DI Günter Schwiefert

Fachgruppenobmann  
Przewodniczący grupy zawodowej  
Preşedintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny

# Die wichtigsten Internetadressen und Telefonnummern

Rasche und kompetente Information für Corona & Co,  
(über)lebenswichtige Telefonnummern.



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

Auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“ bekommen Sie jeweils aktuell die wichtigsten Informationen zu Covid-19 und zur aktuellen Situation in 12 Sprachen.

Abseits von Corona finden Sie auf [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) auch weitere wichtige Informationen, Downloads von Musterverträgen und Formularen sowie eines Notfallplans und eine Liste aller in Österreich gewerbeberechtigten Agenturen.

2. Informationen zur **Corona-Impfung** und die **Links zur Anmeldung** in den Bundesländern finden Sie auf der Homepage der Initiative „Österreich impft“: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

3. Zu **Corona-Tests** können Sie sich hier anmelden: [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at)

4. Einen Überblick über alle wichtigen Informationen und Maßnahmen zum Corona-Virus und zur Corona-Pandemie bietet die Homepage von Gesundheit.gv.at, dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs: [www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus](http://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus)

5. Wichtige Informationen in 17 Sprachen zu Corona mit weiterführenden Links und Hotline erhalten Sie auf: [www.integrationsfonds.at/coronainfo](http://www.integrationsfonds.at/coronainfo)

6. Online-Ratgeber <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>. Ebenfalls in 12 Sprachen gibt der WKO-Online-Ratgeber Auskunft zu Gründung, Standort- und Wechsel der Betriebsstätte, Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

7. Wichtige Informationen und Links finden Sie auch auf der Homepage des Fachverbands „Personenberatung und Personenbetreuung“: <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>

8. Wichtige Telefonnummern:  
**Rettung:** 144  
**Polizei:** 133  
**Feuerwehr:** 122  
**Euronotruf:** 122  
**Gesundheitstelefon:** 1450 (z. B. bei begründetem Corona-Verdacht).



## NAJWAŻNIEJSZE ADRESY INTERNETOWE I NUMERY TELEFONÓW

**Szybkie i kompetentne informacje szeroko związane z COVID-19, numery telefonów w sprawach (prze)życia i śmierci.**

1. Strona główna [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Tutaj, na stronie głównej stowarzyszenia zawodowego „Doradztwo personalne i

opieka nad osobami”, można uzyskać najważniejsze informacje o COVID-19 oraz o aktualnej sytuacji – w 12 językach.

Poza artykułami o koronawirusie, na stronie [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) znajdują się również inne ważne informacje, wzory umów i formularzy do pobrania, a także informacje przydatne w sytuacjach awaryjnych, jak również wykaz wszystkich agencji upoważnionych do działalności w Austrii.

2. Informacje o **szczepieniu przeciwko koronawirusowi** oraz **linki do rejestracji** w krajach związkowych można znaleźć na stronie inicjatywy „Austria się szczepi”: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

3. Na **testy w kierunku koronawirusa** można zgłosić się tutaj: [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at)

4. Przegląd wszystkich istotnych informacji na temat koronawirusa i pandemii COVID-19 oraz działań z nimi związanych można znaleźć na stronie głównej Gesundheit.gv.at, oficjalnego portalu poświęconemu zdrowiu publicznemu w Austrii, pod adresem: [www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus](http://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus)

5. Ważne informacje na temat koronawirusa w 17 językach oraz dodatkowe linki i infolinię można znaleźć pod adresem: [www.integrationsfonds.at/coronainfo](http://www.integrationsfonds.at/coronainfo)

6. Poradnik online <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>. Internetowy poradnik WKO, dostępny w 12 językach, zawiera informacje na temat zakładania firmy, zmiany lokalizacji i siedziby firmy, ubezpieczeń społecznych i wielu innych kwestii.

7. Ważne informacje i linki można również znaleźć na stronie głównej stowarzyszenia zawodowego „Doradztwo personalne i opieka nad osobami”: <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/habenberatung-betreuung/selbstaendige-habenbetreuer.html>

8. Ważne numery telefonów:  
**Pogotowie ratunkowe:** 144  
**Policja:** 133  
**Straż Pożarna:** 122  
**Europejski numer alarmowy:** 112  
**Telefon zdrowia:** 1450 (np. jeśli istnieje uzasadnione podejrzenie COVID-19).



## CELE MAI IMPORTANTE ADRESE DE INTERNET ȘI NUMERE DE TELEFON

**Informații rapide și competente pentru Corona & Co, (prin) numere de telefon vitale.**

1. Pagina principală [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”, puteți obține cele mai importante informații despre Covid-19 și situația actuală, în 12 limbi.

În afară de pandemie, puteți găsi și informații suplimentare, modele de contracte și formulare ce pot fi descărcate, precum și un plan de urgență și o listă a tuturor agențiilor cu autorizație de funcționare în Austria, pe [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at).

2. Informații despre **vaccinarea împotriva coronavirusului și linkuri de înregistrare** în statele federale puteți găsi pe pagina principală a inițiativei „Austria se vaccinează”: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

3. Pentru **teste Corona** vă puteți înregistra aici: [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at)

4. Pagina principală a Gesundheit.gv.at, portalul de sănătate publică din Austria, oferă o prezentare generală a tuturor informațiilor și măsurilor importante referitoare la coronavirus și la pandemie: [www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus](http://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus)

5. Puteți găsi informații importante în 17 limbi despre coronavirus, cu linkuri suplimentare și o linie telefonică la: [www.integrationsfonds.at/coronainfo](http://www.integrationsfonds.at/coronainfo)

6. Ghid online <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>. Ghidul online al Camerei de Comerț din Austria oferă de asemenea informații despre înființarea unei companii, schimbarea locației și a sediilor comerciale, asigurările sociale și numeroase alte întrebări, în 12 limbi.

7. De asemenea, puteți găsi informații importante și linkuri pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”: <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/habenberatung-betreuung/selbstaendige-habenbetreuer.html>

8. Numere de telefon importante:  
**Salvare:** 144  
**Politie:** 133  
**Pompieri:** 122  
**Apel de urgență euro:** 112  
**Telefonul sănătății:** 1450 (de exemplu, dacă există o suspiciune justificată de coronavirus).



## NAJDÔLEŽITEJŠIE INTERNETOVÉ ADRESY A TELEFÓNNE ČÍSLA

**Rýchle a kompetentné informácie o koronavíruse, o životne dôležitých telefónnych číslach.**

1. Domovská stránka [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a

osobnú starostlivosť“ získate najdôležitejšie informácie o ochorení Covid-19 a aktuálnej situácii v 12 jazykoch.

Okrem informácií o koronavíruse nájdete na stránke [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) aj ďalšie dôležité informácie, vzory zmlúv a formuláre na stiahnutie a tiež núdzový plán a zoznam všetkých agentúr oprávnených podnikat v Rakúsku.

2. Informácie o **očkování proti koronavíruse a odkazy na prihlásenie** v spolkových krajinách nájdete na domovskej stránke iniciatívy „Rakúsko očkuje“: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

3. K **testovaniu na koronavírus** sa môžete zaregistrovať tu: [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at)

4. Prehľad všetkých dôležitých informácií a opatrení týkajúcich sa koronavíruse a pandémie ponúka domovská stránka Gesundheit.gv.at, portálu verejného zdravia Rakúska: [www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus](http://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus)

5. Dôležité informácie o koronavíruse v 17 jazykoch s ďalšími odkazmi a horúcou linkou nájdete na stránke: [www.integrationsfonds.at/coronainfo](http://www.integrationsfonds.at/coronainfo)

6. Online-poradca <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>. Online poradca WKO tiež poskytuje informácie v 12 jazykoch o založení spoločnosti, zmene sídla a prevádzky, sociálnom poistení a odpovede na mnohé ďalšie otázky.

7. Dôležité informácie a odkazy tiež nájdete na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“: <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/habenberatung-betreuung/selbstaendige-habenbetreuer.html>

8. Dôležité telefónne čísla:

**Záchranka:** 144  
**Polícia:** 133  
**Požiarň zbor:** 122  
**Európska tiesňová linka:** 112  
**Zdravotnícka linka:** 1450 (napr. ak existuje odôvodnené podozrenie na koronavírus).

# Unser Immunsystem

Wie es funktioniert, was es schwächt und was es stärkt und warum ältere und chronisch kranke Menschen ein schwächeres Immunsystem haben – ein Überblick.



Durch die Corona-Pandemie ist das Immunsystem noch stärker ins Gerede gekommen. Und schon während des ersten Lockdowns haben sich Tausende Menschen auf den Weg ins Freie und in die Natur gemacht, um durch Bewegung an der frischen Luft ihr Immunsystem zu stärken. Das hilft auf alle Fälle. Ob es ausreicht, um zum Beispiel dem Corona-Virus und anderen gefährlichen Krankheitserregern zu trotzen, ist eine andere Frage. Das hängt auch von vielen individuellen Faktoren und Umständen ab. Faktum ist: Das Immunsystem erfüllt eine unverzichtbare Funktion für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



## NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

**Jak działa, co go osłabia, a co wzmacnia oraz dlaczego osoby starsze i przewlekle chore mają słabszy układ odpornościowy – w zarysie.**

Pandemia wywołana przez koronawirusa sprawiła, że coraz więcej mówi się o układzie odpornościowym. Już podczas pierwszych obostrzeń tysiące ludzi zaczęły spędzać więcej czasu na łonie natury, żeby wzmocnić swój system odpornościowy poprzez aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. To oczywiście jest pomocne. Inną kwestią jest, czy to wystarczy, żeby pokonać np. koronawirusa i inne niebezpieczne patogeny. Wszystko zależy od wielu indywidualnych uwarunkowań i okoliczności. Faktem jest, że układ odpornościowy pełni niezbędną funkcję dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.



## SISTEMUL NOSTRU IMUNITAR

**Cum funcționează, ce îl slăbește și ce îl întărește și de ce persoanele în vârstă și bolnavii cronici au un sistem imunitar mai slab - o privire de ansamblu.**

Sistemul imunitar a devenit și mai mult subiect de discuție din cauza pandemiei. Și chiar în timpul primelor restricții, mii de oameni și-au făcut drum în aer liber și în natură pentru a-și consolida sistemul imunitar prin exerciții în aer curat. Cu siguranță acest lucru ajută. Dacă este însă suficient pentru a combate coronavirusul și alți agenți patogeni periculoși, de exemplu, este o altă întrebare. Acest lucru depinde și de mulți factori și circumstanțe individuale. Sigur este că sistemul imunitar îndeplinește o funcție indispensabilă pentru sănătatea și bunăstarea noastră.



## NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM

**Ako funguje, čo ho oslabuje a čo posilňuje a prečo majú starší a chronicky chorí ľudia slabší imunitný systém – prehľad.**

O imunitnom systéme sa v dôsledku pandémie koronavírusu hovorí stále viac. A dokonca aj počas prvého lockdownu sa tisíce ľudí vydali von a do prírody, aby posilnili svoj imunitný systém pohybom na čerstvom vzduchu. To rozhodne pomáha. Či to stačí pre vybudovanie odolnosti napríklad voči koronavírusu a iným nebezpečným patogénom, je iná otázka. Závisí to od mnohých individuálnych faktorov a okolností. Faktom je, že imunitný systém plní nenahraditeľnú funkciu pre naše zdravie a pohodu.



## WAS IST DAS IMMUNSYSTEM?

Das Immunsystem ist ein körpereigenes Abwehrsystem, das uns davor schützt, dass „Eindringlinge“ und Fremdkörper – etwa Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, aber auch diverse Schadstoffe bzw. fehlerhafte Zellen – in unserem Körper Infektionen mit möglicherweise lebensbedrohlichen Folgen auslösen können. Viele Krankheitserreger sind für uns sogar nur deswegen nicht lebensbedrohlich, weil unser Immunsystem mit ihnen fertigzuwerden vermag.

Das Immunsystem besteht aus unterschiedlichsten mechanischen, biochemischen Komponenten. Es ist ein komplexer „Schutzschirm“ aus Organen, speziellen Zellen sowie Substanzen und Molekülen. Ein Teil des Immunsystems – das sogenannte natürliche oder angeborene Immunsystem – ist bereits bei der Geburt vorhanden. Ein anderer Teil – er wird als adaptives bzw. erworbenes Immunsystem bezeichnet – handelt erst in der Konfrontation mit den jeweiligen Erregern. Dabei bilden sich spezifische Abwehrzellen ebenso wie ein sogenanntes Immungedächtnis.

Dringen schädliche Erreger oder Stoffe in den Körper ein, erfolgt eine mehrstufige Immunantwort. Im Optimalfall gelingt es den Abwehrkräften des Immunsystems, den Antikörpern, die gefährlichen Erreger unschädlich zu machen und zu zerstören.

## WAS SCHWÄCHT UNSER IMMUNSYSTEM?

Ein geschwächtes Immunsystem macht den Körper anfälliger für Infekte und Krankheiten. Wir sind öfter krank, der Krankheitsverlauf ist tendenziell gravierender und die Erkrankungen sind hartnäckiger. Es gibt eine Vielzahl von Faktoren und Einflüssen, die sich negativ auf unser Immunsystem auswirken können. Neben chronischen Krankheiten wie Krebs, Diabetes mellitus, AIDS oder Autoimmunerkrankungen wie etwa entzündlichem Rheuma sowie Chemotherapien, Bestrahlungen und der Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr bewusst unterdrücken („Immunsuppressiva“), ist es vor allem unsere Lebensweise, die Einfluss auf das Immunsystem nimmt. Stress, Schlafmangel, der „Genuss“ von Alkohol und Nikotin, ungesunde Ernährung, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, Bewegungsmangel – das alles kann sich negativ auf unser Immunsystem auswirken und unsere Abwehrkräfte schwächen.

## WIRD DAS IMMUNSYSTEM MIT DEM ALTER SCHWÄCHER?

Dass das Immunsystem mit fortschreitendem Alter schwächer wird, ist erwiesen. Die Anfälligkeit für Infekte und Krankheiten nimmt zu. Und speziell chronische Erkrankungen wirken sich auch wieder negativ auf das Immunsystem aus.



Um diese negative Spirale möglichst zu verlangsamen bzw. zu stoppen ist es umso wichtiger, das Immunsystem zu stärken.

## WAS KANN MAN TUN, UM SEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN?

Besonders unseren Lebensstil können wir beeinflussen, um unser Immunsystem und damit unsere Abwehrkräfte zu stärken. Das ist nicht nur für die von uns Betreuten von enormer Bedeutung, sondern trägt auch zu unserer eigenen Gesundheit und zu unserem Wohlbefinden bei. Speziell in der kalten Jahreszeit, wenn alle möglichen Viren und Bazillen zirkulieren, die zu Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislauf-Systems oder des Magen-Darm-Traktes führen können, ist ein starkes Immunsystem sehr viel wert. Es gilt zu bedenken: Was für jüngere Leute vielleicht nur eine lästige Erkältung ist, kann für ältere bzw. Menschen mit Vorerkrankungen möglicherweise sogar lebensbedrohliche Folgen haben.



## CZYM JEST UKŁAD ODPORNOŚCIOWY?

Układ odpornościowy to własny system obronny organizmu, który ma chronić nas przed „intruzami” i ciałami obcymi – ta-

kiimi jak wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty, ale także różnymi zanieczyszczeniami lub uszkodzonymi komórkami, które to mogą wywołać w naszym organizmie infekcje z potencjalnie groźnymi dla życia konsekwencjami. W rzeczywistości wiele patogenów nie zagraża naszemu życiu tylko dlatego, że nasz układ odpornościowy jest w stanie sam sobie z nimi poradzić.

Układ odpornościowy składa się z wielu różnych elementów mechanicznych i biochemicznych. Jest to skomplikowana „tarcza ochronna”, w skład której wchodzi narządy, specjalne komórki, jak również substancje i molekuly. Część układu odpornościowego – tak zwany naturalny lub wrodzony układ odpornościowy – posiadamy już po urodzeniu. Inna część – nazywana adaptacyjnym lub nabytym układem odpornościowym – ujawnia się tylko w kontakcie z odpowiednim patogenem. W tym procesie organizm wytwarza specjalne komórki obronne i uaktywnia się tak zwana pamięć immunologiczna.

Jeśli szkodliwe patogeny lub substancje przenikną do organizmu, następuje wieloetapowa odpowiedź immunologiczna. W idealnej sytuacji siły obronne układu odpornościowego, przeciwciała, unieszkodliwiają i niszczą niebezpieczne patogeny.

## CO OSŁABIA NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY?

Ostabiony układ odpornościowy sprawia, że organizm jest bardziej podatny na infekcje i choroby. Chorujemy częściej,

przebieg choroby bywa poważniejszy, a choroby bardziej uporczywe. Istnieje wiele czynników i uwarunkowań, które mogą mieć negatywny wpływ na nasz układ odpornościowy. Oprócz chorób przewlekłych, takich jak rak, cukrzyca, AIDS lub chorób autoimmunologicznych, takich jak polimyalgia reumatyczna, a także chemioterapii, naświetlania i stosowania leków, które celowo tłumią obronę immunologiczną („leki immunosupresyjne”), na układ odpornościowy wpływa przede wszystkim nasz styl życia. Stres, brak snu, nadużywanie alkoholu i nikotyny, niezdrowa dieta, niewystarczające spożycie płynów, brak ruchu – to wszystko może mieć negatywny wpływ na nasz układ odpornościowy i osłabiać nasze mechanizmy obronne.

## CZY Z WIEKIEM UKŁAD ODPORNOŚCIOWY SŁABNIE?

Jest faktem udowodnionym, że układ odpornościowy słabnie wraz z wiekiem. Zwiększa się podatność na infekcje i choroby. Na układ odpornościowy negatywny wpływ mają przede wszystkim choroby przewlekłe. Dlatego tym ważniejsze jest wzmocnienie układu odpornościowego, żeby maksymalnie spowolnić lub zatrzymać tę negatywną spiralę.

## CO MOŻNA ZROBIĆ, BY WZMOCNIĆ SWÓJ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY?

W celu wzmocnienia naszego systemu immunologicznego, a tym samym naszej obrony, możemy zmienić przede wszystkim nasz styl życia. Ma to nie tylko ogromne znaczenie dla osób, którymi się opiekujemy, ale także przyczynia się do naszego własnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Szczególnie w okresie przeziębień, kiedy krążą wszelkiego rodzaju wirusy i bakterie, które mogą prowadzić do chorób dróg oddechowych, układu krążenia czy przewodu pokarmowego, silny układ odpornościowy jest na wagę złota. Należy pamiętać, że to, co dla młodszych osób może być tylko irytującym przeziębieniem, może mieć konsekwencje zagrażające życiu osób starszych lub osób z istniejącymi wcześniej schorzeniami.



## CE ESTE SISTEMUL IMUNITAR?

Sistemul imunitar este propriul sistem de apărare al organismului care are trebui să ne protejeze de „intruși” și de corpuri străine - precum virusuri bacterii, ciuperci, paraziți, dar și diverși poluanți sau celule defecte - și de declanșarea infecțiilor în corpul nostru cu consecințe potențial fatale. Mulți agenți patogeni nu ne pun viața în pericol doar pentru că sistemul nostru imunitar este capabil să le facă față.

Sistemul imunitar constă într-o mare varietate de componente mecanice, biochimice. Este un „scut protector” complex format din organe, celule speciale, substanțe și molecule. O parte a sistemului imunitar - așa-numitul sistem imunitar natural sau înăscut - este deja prezentă la naștere. O altă parte - se numește sistemul imunitar adaptiv sau dobândit - acționează numai atunci când este confruntat cu agentul patogen

respectiv. În acest proces, se formează celule de apărare specifice, precum și așa-numita memorie imună.

Dacă agenții patogeni sau substanțele dăunătoare pătrund în organism, apare un răspuns imunitar în mai multe etape. În cel mai bun caz, apărarea sistemului imunitar, anticorpilor, sunt capabili să învingă și să distrugă patogenii periculoși.

### CE NE SLĂBEȘTE SISTEMUL IMUNITAR?

Un sistem imunitar slăbit face corpul mai susceptibil la infecții și boli. Suntem bolnavi mai des, evoluția bolii tinde să fie mai gravă și bolile sunt mai persistente. Există o multitudine de factori și influențe care pot avea un efect negativ asupra sistemului nostru imunitar. Pe lângă bolile cronice precum cancerul, diabetul zaharat, SIDA sau bolile autoimune, cum ar fi reumatismul inflamator, precum și chimioterapia, radiațiile și utilizarea medicamentelor care suprimă în mod conștient sistemul imunitar („imunosupresoare”), mai presus de toate modul nostru de viață influențează sistemul imunitar. Stresul, somnul insuficient, „consumul” de alcool și nicotină, dieta nesănătoasă, aportul insuficient de lichide, lipsa exercițiilor fizice - toate acestea pot avea un efect negativ asupra sistemului nostru imunitar și ne pot slăbi apărarea.

### SISTEMUL IMUNITAR DEVINE MAI SLAB ODATĂ CU ÎNAINȚAREA ÎN VÂRSTĂ?

S-a dovedit că sistemul imunitar slăbește odată cu înaintarea în vârstă. Sensibilitatea la infecții și boli crește. Și în special bolile cronice au, de asemenea, un efect negativ asupra sistemului imunitar. Pentru a încetini sau a opri cât mai mult posibil această spirală negativă, este cu atât mai importantă consolidarea sistemului imunitar.

### CE PUTEȚI FACE PENTRU A ÎNTĂRI SISTEMUL IMUNITAR?

Ne putem schimba în special stilul de viață pentru a ne întări sistemul imunitar și, astfel, apărarea. Acest lucru nu este doar de o importanță enormă pentru cei pe care îi îngrijim, ci contribuie și la propria noastră sănătate și bunăstare. Un sistem imunitar valorează foarte mult mai ales în sezonul rece, când circulă tot felul de virusuri și bacili care pot duce la boli ale căilor respiratorii, ale sistemului cardiovascular sau ale tractului gastro-intestinal. Trebuie avut în vedere: ceea ce poate fi o răceală enervantă pentru persoanele mai tinere poate avea consecințe potențial fatale pentru persoanele în vârstă sau persoanele cu comorbidități.



### ČO JE IMUNITNÝ SYSTÉM?

Imunitný systém je vlastný obranný systém tela, ktorý nás má chrániť pred „votrelcami“ a cudzími prvkami – ako sú vírusy, baktérie, huby, parazity, ale aj rôzne znečisťujúce látky alebo chybné bunky, aby nemohli v našom tele vyvolať infekciu s možnými život ohrozujúcimi následkami. Mnohé patogény nie sú pre nás život ohrozujúce len preto, že si s nimi náš imunitný systém dokáže poradiť.

Imunitný systém sa skladá zo širokej škály mechanických, biochemických zložiek. Je to komplexný „ochranný štít“ tvorený orgánmi, špeciálnymi bunkami, látkami a molekulami. Časť imunitného systému – takzvaný prirodzený alebo vrodený imunitný systém – je prítomný už pri narodení. Ďalšia časť – nazýva sa adaptívny alebo získaný imunitný systém – funguje iba vtedy, ak je konfrontovaný s príslušným patogénom. Prítom sa vytvárajú špecifické obranné bunky a takzvaná imunitná pamäť.

Ak škodlivé patogény alebo látky preniknú do tela, nasleduje viacstupňová imunitná reakcia. V optimálnom prípade sa vďaka obranyschopnosti imunitného systému a protilátkam podarí zneškodniť a zničiť nebezpečné patogény.

### ČO OSLABUJE NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM?

Pri oslabení imunitného systému je telo náchylnejšie na infekcie a choroby. Sme častejšie chorí, priebeh choroby býva vážnejší a choroby pretrvávajú dlhšie. Existuje množstvo faktorov a vplyvov, ktoré môžu mať negatívny vplyv na náš imunitný systém. Okrem chronických chorôb, ako je rakovina, diabetes mellitus, AIDS alebo autoimunitné ochorenia, ako je zápalový reumatizmus, ako aj chemoterapia, ožarovanie a užívanie liekov, ktoré zámerne potláčajú imunitný systém („imunosupresíva“), je to predovšetkým náš spôsob života, ktorý ovplyvňuje imunitný systém. Stres, nedostatok spánku, „konzumácia“ alkoholu a nikotínu, nezdravá strava, nedostatok príjmu tekutín, nedostatok pohybu – to všetko môže mať negatívny vplyv na náš imunitný systém a oslabiť našu obranyschopnosť.

### OSLABUJE SA IMUNITNÝ SYSTÉM S VEKOM?

Je dokázané, že s pribúdajúcim vekom sa imunitný systém oslabuje. Zvyšuje sa náchylnosť na infekcie a choroby. A najmä chronické ochorenia tiež negatívne pôsobia na imunitný systém. O to dôležitejšie je posilňovať imunitný systém, aby sa táto negatívna spirála čo najviac spomalila alebo zastavila.

### ČO MÔŽEME UROBIŤ PRE POSILNENIE NÁŠHO IMUNITNÉHO SYSTÉMU?

Aby sme posilnili náš imunitný systém a tým aj našu obranyschopnosť, môžeme ovplyvniť najmä náš životný štýl. To má veľký význam nielen pre tých, o ktorých sa staráme, ale prispieva to aj k nášmu vlastnému zdraviu a pohode. Obzvlášť v chladnom období, keď cirkulujú všetky možné druhy vírusov a baciľov, ktoré môžu viesť k chorobám dýchacích ciest, kardiovaskulárneho systému alebo gastrointestinálneho traktu, má silný imunitný systém veľkú cenu. Uvedomte si, že to, čo môže byť pre mladých ľudí len nepríjemným prechladnutím, môže mať pre starších ľudí alebo ľudí s chronickými chorobami dokonca život ohrozujúce následky.

# Boost your immune system

### DAS SIND DIE WICHTIGSTEN ENTSCHEIDUNGEN FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM:

- gesunde Ernährung: vitamin- und mineralstoffreiche Kost, ausreichende Flüssigkeitszufuhr; eine intakte Darmflora ist zudem eine wichtige Voraussetzung für starke Abwehrkräfte
- gutes Raumklima: ausreichend lüften und für eine Befeuchtung der Luft, aber auch der Schleimhäute sorgen
- Bewegung in der frischen Luft bzw. gezieltes Ausdauertraining
- zu viel Stress vermeiden
- auf ausreichenden und gesunden Schlaf achten
- Sonne tanken: Die Sonnenstrahlen regen die Vitamin-D3-Produktion an
- Nikotin und Alkohol meiden
- Handhygiene: gründlich die Hände waschen, um das Infektionsrisiko zu minimieren
- Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes senkt, wie man während der Corona-Pandemie gesehen hat, nicht nur die Gefahr einer Corona-Infektion. Auch für Grippe- und Influenzaerreger bildet er eine Barriere
- Kalt-Warm-Wechselduschen und Saunagänge können, allerdings nur, wenn Sie über die entsprechende Konstitution und Grundgesundheit verfügen, das Immunsystem stärken.

### ACESTEA SUNT CELE MAI IMPORTANTE DECIZII PENTRU UN SISTEM IMUNITAR PUTERNIC:

- nutriție sănătoasă: alimente bogate în vitamine și minerale, hidratare adecvată; o floră intestinală intactă este de asemenea o condiție prealabilă importantă pentru un sistem imunitar puternic
- climat interior bun: aerisiți suficient și asigurați umidificarea aerului, dar și a mucoaselor
- exerciții în aer curat sau antrenament de anduranță vizat
- evitarea stresului
- un somn adecvat și sănătos
- bucurați-vă de soare: razele soarelui stimulează producția de vitamina D3
- Evitați nicotina și alcoolul
- Igiena mâinilor: spălați-vă bine mâinile pentru a minimiza riscul de infecție
- Purtarea de protecție a gurii și a nasului, așa cum s-a văzut în timpul pandemiei, reduce nu doar riscul de infecție cu coronavirus. Formează și o barieră pentru agenții patogeni gripali
- Alternarea dușurilor și a saunelor reci și calde poate întări sistemul imunitar, dar numai dacă aveți o constituție adecvată și o sănătate de bază

### OTO KLUCZOWE CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SILNY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY:

- zdrowe odżywianie: żywność bogata w witaminy i minerały, odpowiednie nawodnienie; prawidłowa flora jelitowa jest również ważnym warunkiem dla silnej odporności.
- właściwy klimat w pomieszczeniu: dostatecznie wietrzyć i zapewnić nawilżenie powietrza, ale także błon śluzowych.
- ćwiczenia na świeżym powietrzu lub ukierunkowany trening wytrzymałościowy
- unikanie zbytniego stresu
- odpowiednio długi i zdrowy sen
- nasycenie słońcem: promienie słoneczne stymulują produkcję witaminy D3
- unikanie nikotyny i alkoholu
- higiena rąk: dokładnie myj ręce, by zminimalizować ryzyko infekcji
- noszenie maseczki na usta i nos, jak to miało miejsce podczas pandemii COVID-19, zmniejsza ryzyko zarażenia się nie tylko koronawirusem. Stanowi ona również barierę dla patogenów przeziębienia i grypy
- Naprzemienne zimne i ciepłe prysznice oraz sauna mogą wzmocnić układ odpornościowy, ale tylko wtedy, gdy masz odpowiednią konstytucję i ogólny stan zdrowia

### TOTO SÚ NAJDÔLEŽITEJŠIE ROZHODNUTIA PRE SILNÝ IMUNITNÝ SYSTÉM:

- Zdravá výživa: potraviny bohaté na vitamíny a minerály, adekvátna hydratácia; nenarušená črevná flóra je tiež dôležitým predpokladom silnej obranyschopnosti
- Dobrá vnútorná klíma: dostatočné vetranie a zabezpečenie zvlhčovania vzduchu, ale aj sliznic
- Pohyb na čerstvom vzduchu alebo cielený vytrvalostný tréning
- Vyhýbanie sa prílišnému stresu
- Zabezpečenie dostatočného a zdravého spánku
- Vychutnávanie si slnka: slnečné lúče stimulujú produkciu vitamínu D3
- Vyhýbanie sa nikotínu a alkoholu
- Hygiena rúk: dôkladné umývanie rúk pre minimalizáciu rizika infekcie
- Nosenie ochranných masiek na ústach a nose, ako to bolo vidieť počas pandémie koronavírusu, znižuje riziko nielen infekcie koronavírusom. Tvorí tiež bariéru pre chrípkové a chrípkové patogény.
- Striedanie studenej a teplej sprchy a sauny môže posilniť imunitný systém, ale iba vtedy, ak máte vhodnú konštitúciu a základné zdravie.



## WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES DARÜBER HINAUS, SEIN IMMUNSYSTEM GEGEN DIE ANGRIFFE BEDROHLICHER KRANKHEITSERREGER ZU WAPPEN?

Impfungen sind eine mittlerweile seit über 200 Jahren erfolgreich eingesetzte Methode zur Stärkung der Immunabwehr. Impfstoffe bewirken die Bildung von Antikörpern und Gedächtniszellen gegen bestimmte Krankheitserreger.

Ob es sinnvoll ist, den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt des Körpers – etwa durch die zusätzliche Verabreichung von Vitamin C, D oder Zink bzw. die Unterstützung der Darmflora – zu unterstützen, beraten Sie am besten mit Hausarzt bzw. Hausärztin. Achtung: Überdosiert können grundsätzlich wertvolle Stoffe auch schädliche Wirkungen haben. Schlucken Sie also keinesfalls wahllos irgendwelche Arzneien oder Nahrungsergänzungsmittel.

## CE ALTE OPTIUNI EXISTĂ PENTRU A PROTEJA SISTEMUL IMUNITAR ÎMPOTRIVA ATACURILOR AGENȚILOR PATOGENI?

Vaccinările sunt folosite cu succes de peste 200 de ani pentru a întări sistemul imunitar. Vaccinurile provoacă formarea de anticorpi și celule de memorie împotriva anumitor agenți patogeni.

Indiferent dacă este logic să susțineți echilibrul vitaminic și mineral al corpului - de exemplu prin administrarea suplimentară de vitamina C, D sau zinc sau prin susținerea florei intestinale - este recomandabil să vorbiți cel mai bine cu medicul dumneavoastră de familie. Atenție: în principiu, substanțele valoroase pot avea efecte nocive dacă sunt supra-dozați. Așadar, nu înghițiți niciun medicament sau supliment alimentar la întâmplare.

## JAKIE SĄ INNE MOŻLIWOŚCI UZBROJENIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO PRZECIWKO ATAKOM GROŹNYCH PATOGENÓW?

Szczepienia są z powodzeniem stosowane od ponad 200 lat w celu wzmocnienia układu odpornościowego. Szczepionki powodują powstawanie przeciwciał i komórek pamięci przeciwko niektórym patogenom.

Niezależnie od tego, czy wspomaganie równowagi witaminowo-mineralnej organizmu ma sens – na przykład poprzez dodatkowe podawanie witaminy C, D lub cynku, czy też poprzez wspomaganie flory jelitowej – najlepiej skonsultować się z lekarzem rodzinnym. Uwaga: Nawet zasadniczo dobre substancje mogą mieć również szkodliwe skutki w przypadku przedawkowania. Nie tykaj więc żadnych leków ani suplementów diety na oślep.

## AKÉ SÚ ĎALŠIE MOŽNOSTI VYBROJENIA IMUNITNÉHO SYSTÉMU ČLOVEKA PROTI ÚTOKOM NEBEZPEČNÝCH PATOGENOV?

Očkovanie sa úspešne používa na posilnenie imunitného systému už viac ako 200 rokov. Vakcíny spôsobujú tvorbu protilátok a pamäťových buniek proti niektorým patogénom.

O tom, či má zmysel podporovať rovnováhu vitamínov a minerálov v tele – napríklad doplnkovým podávaním vitamínu C, D alebo zinku alebo podporou črevnej flóry – je najlepšie poradiť sa so všeobecným lekárom. Pozor: V nadmerných dávkach môžu mať aj v zásade prospešné látky škodlivé účinky. Nepreháňajte preto žiadne lieky alebo doplnky stravy len tak bez výberu.

# Gesunde Lebensmittel



Über unsere Nahrung können wir uns viele Stoffe zuführen, die unser Immunsystem tatkräftig unterstützen, indem sie an der Abwehr schädigender Prozesse beteiligt sind, zum Beispiel **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente** wie zum Beispiel Zink und Selen.

Weniger bekannt ist die Bedeutung sogenannter „**sekundärer Pflanzenstoffe**“ für das Immunsystem:

- Carotinoide sind z. B. in Karotten, Grünkohl und Kürbis enthalten. Sie wirken antioxidativ und können im Körper in Vitamin A umgewandelt werden.
- Glukosinolate sind in allen Kohl- und Krautarten, in Rettich, Kresse und Senf enthalten. Sie dienen der Pflanze als Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger und können diese Funktion auch im menschlichen Körper erfüllen.
- Flavonoide sind etwa in Äpfeln, Birnen, Zwiebeln, Grünkohl, Soja bzw. in Schwarz- und Grüntee enthalten.
- Phytoöstrogene befinden sich in Getreide, Hülsenfrüchten und Leinsamen.



## ZDROWA ŻYWNÓŚĆ

Z pożywienia możemy pozyskać wiele substancji, które aktywnie wspierają nasz układ odpornościowy poprzez udział w obronie przed szkodliwymi procesami, np. **witaminy, minerały i pierwiastki śladowe** takie jak cynk i selen.

Mniej znane jest znaczenie tzw. „**wtórnych związków roślinnych**“ dla układu odpornościowego:

- Karotenoidy to substancje występujące m.in. w marchwi, jarmużu i dyni. Mają one działanie przeciwutleniające i organizm może je przekształcić w witaminę A.
- Glukozynolany znajdują się we wszystkich rodzajach kapusty, rzodkwi, rzeżuchy i gorczycy. Służą roślinie jako substancje obronne przed patogenami i mogą również pełnić tę funkcję w organizmie człowieka.
- Flawonoidy znajdują się w jabłkach, gruszkach, cebuli, jarmużu, soi oraz czarnej i zielonej herbacie.
- Fitoestrogeny znajdują się w zbożach, roślinach strączkowych i siemieniu lnianym.



## ALIMENTE SĂNĂTOASE

Putem lua multe substanțe din alimente, care ne susțin în mod activ sistemul imunitar, fiind implicate în apărarea împotriva proceselor dăunătoare, de exemplu **vitamine, minerale și oligoelemente** precum zincul și seleniul.

Semnificația așa-numitelor „**substanțe vegetale secundare**” pentru sistemul imunitar este mai puțin cunoscută:

- Carotenoidele se găsesc, de exemplu, în morcovi, varză și dovleac. Au un efect antioxidant și pot fi transformate în vitamina A în organism.
- Glucozinolatul se găsește în toate tipurile de varză, ridichii, varză creță și muștar. Servesc planta ca substanțe de apărare împotriva agenților patogeni și pot îndeplini această funcție și în corpul uman.
- Flavonoidele se găsesc în mere, pere, ceapă, varză, soia și ceai negru și verde.
- Fitoestrogenii se găsesc în cereale, leguminoase și semințe de in.



## ZDRAVÉ POTRAVINY

Prostredníctvom stravy môžeme prijímať mnohé látky, ktoré aktívne podporujú náš imunitný systém tým, že sa napríklad zúčastňujú na obrane pred škodlivými procesmi, napríklad **witamíny, minerály a stopové prvky** ako je zinok a selén.

Menej známy je význam tzv. „**sekundárnych rastlinných látok**“ pre imunitný systém:

- Karotenoidy obsahuje napr. mrkva, kel a tekvica. Majú anti-oxidačný účinok a môžu sa v tele premeniť na vitamín A.
- Glukozinoláty sa nachádzajú vo všetkých druhoch hlúbovín a kapusty, v red'kovke, žeruche a horčici. Slúžia rastline ako obranné látky proti patogénom a túto funkciu môžu plniť aj v ľudskom tele.
- Flavonoidy sa nachádzajú v jablkách, hruškách, cibuli, kely, sóji a čiernom a zelenom čaji.
- Fytoestrogény sa nachádzajú v obilninách, strukovinách a ľanových semenkách.



## VITAMIN C

Die besten heimischen Vitamin-C-Lieferanten im Herbst und im Winter: Grünkohl, Sauerkraut, Rotkraut, Rote Rüben, Kürbis. Weitere Vitamin-C-Quellen: Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte, Hagbutten, Gartenkresse

## WITAMINA C

Najlepsze rodzime źródła witaminy C jesienią i zimą jarmuż, kapusta kiszona, kapusta czerwona, buraki, dynia. Inne źródła witaminy C to stodka papryka, czarna porzeczka, rokitnik, pietruszka, jarmuż, brokuły, koper włoski, cytrusy, dzika róża, rzeżucha ogrodowa

## VITAMINA C

Cei mai buni furnizori domestici de vitamina C toamna și iarna: varză, varză acră, varză roșie, sfeclă roșie, dovleac. Alte surse de vitamina C: ardei grași, coacăze negre, cătină, pătrunjel, varză, broccoli, fenicul, citrice, măceșe, varză creță de grădină

## VITAMÍN C

Najlepšie domáce zdroje vitamínu C na jeseň a v zime sú: kel, kyslá kapusta, červená kapusta, červená repa, tekvica. Ďalšie zdroje vitamínu C: paprika, čierne ríbezle, rakytník, petržlen, kel, brokolica, fenikel, citrusy, šípky, žerucha.



## VITAMIN D

Das fettlösliche Vitamin D wird teilweise vom Körper selbst durch die Einwirkung von Sonnenlicht erzeugt, ist aber auch in ganz bestimmten Lebensmitteln enthalten. Als Quelle dienen zum Beispiel fette Fische wie Hering, Makrele und Lachs, Lebertran (Fischöl), Eigelb und verschiedene Speisepilze.

## WITAMINA D

Rozpuszczalna w tłuszczach witamina D jest częściowo wytwarzana przez organizm w wyniku ekspozycji na światło słoneczne, ale jest również zawarta w niektórych produktach spożywczych. Jej źródłem są tłuste ryby, takie jak śledź, makrela i łosoś, olej z wątroby dorsza (tran), żółtka jaj i różne grzyby jadalne.

## VITAMINA D

Vitamina D liposolubilă este parțial produsă chiar de corp prin expunerea la lumina soarelui, dar este conținută și în anumite alimente. Peștele gras, cum ar fi hering, macrou și somon, ulei de ficat de cod (ulei de pește), gălbenușuri de ou și diverse ciuperci comestibile servesc drept sursă.

## VITAMÍN D

V tukoch rozpustný vitamín D si telo čiastočne vytvára samo pôsobením slnečného žiarenia, ale obsahujú ho aj určité potraviny. Ako zdroje slúžia tučné ryby ako sled, makrela a losos, olej z tresčej pečene (rybí olej), žltky a rôzne jedlé huby.



## VITAMIN E

Vitamin E ist ein sogenanntes Antioxidans und gilt als Fänger von zellschädigenden freien Radikalen. Vitamin-E-Quellen sind pflanzliche Öle, z.B. Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Rapsöl. Auch in Haselnüssen und Weizenkeimen ist Vitamin E enthalten. Vitamin E ist jedoch empfindlich gegenüber wiederholtem Erhitzen, Licht und Sauerstoff.

## WITAMINA E

Witamina E jest tak zwanym antyoksydantem i jest uważana za pochłaniacz wolnych rodników niszczących komórki. Źródłem witaminy E są oleje roślinne, np. z kłótków pszenicy, słonecznika, kukurydzy, sojowy czy rzepakowy. Witamina E znajduje się również w orzechach laskowych i kłótkach pszenicy. Jednak witamina E jest wrażliwa na wielokrotne ogrzewanie, światło i tlen.

## VITAMINA E

Vitamina E este un așa-numit antioxidant și este considerat captator de radicali liberi care dăunează celulelor. Sursele de vitamina E sunt uleiuri vegetale, de exemplu de germeni de grâu, floarea-soarelui, germeni de porumb, soia sau de rapiță. Vitamina E se găsește și în alune și germeni de grâu. Cu toate acestea, vitamina E este sensibilă la încălzire repetată, lumină și oxigen.

## VITAMÍN E

Vitamín E je takzvaný antioxidant a považuje sa lapač voľných radikálov poškodzujúcich bunky. Zdrojom vitamínu E sú rastlinné oleje, napr. pšeničné klíčky, slnečnicové semenka, kukuričné klíčky, sójový alebo repkový olej. Vitamín E sa nachádza aj v lieskových orieškoch a pšeničných klíčkoch. Vitamín E je však citlivý na opakované zahrievanie, svetlo a kyslík.



## ANTIOXIDANTIEN

Antioxidantien unterstützen den Körper bei der Abwehr sogenannter freier Radikale. Letztere kommen in der Luft, aber auch in der Nahrung vor und können im Übermaß „oxidativen Stress“ verursachen und Krankheitsprozesse auslösen. Antioxidantien sind: Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide, Flavonoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe.

## PRZECIWUTLENIACZE

Przeciwutleniacze pomagają organizmowi w walce z tak zwanymi wolnymi rodnikami. Te ostatnie występują w powietrzu, ale także w pożywieniu i mogą powodować nadmierny „stres oksydacyjny” i wyzwać procesy chorobowe. Antyoksydanty to: Witamina C, witamina E, karotenoidy, flawonoidy i inne wtórne związki roślinne.

## ANTIOXIDANȚI

Antioxidanții ajută organismul să lupte împotriva așa-numiților radicali liberi. Aceștia din urmă apar în aer, dar și în alimente, iar în exces pot provoca „stres oxidativ” și pot declanșa procese patologice. Antioxidanții sunt: vitamina C, vitamina E, carotenoide, flavonoide și alte substanțe fitochimice.

## ANTIOXIDANTY

Antioxidanty pomáhajú telu bojovať proti takzvaným voľným radikálom. Tieto sa vyskytujú vo vzduchu, ale aj v potravinách a môžu spôsobiť nadmerný „oxidačný stres“ a spustiť chorobné procesy. Antioxidanty sú: vitamín C, vitamín E, karotenoidy, flavonoidy a iné sekundárne rastlinné látky.



## ZINK

Zink ist z. B. in roten Fleischsorten, Käse, Haferkleie und Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Weizenkeimen und Weizen, Walnüssen und Pekannüssen, Pilzen und Hefen, Linsen, Meeresfrüchten und Schalentieren und grünem Tee enthalten.

## CYNK

Cynk znajduje się w czerwonym mięsie, serze, otrębach owsianych i płatkach owsianych, nasionach słonecznika, pestkach dyni, kłótkach pszenicy i pszenicy, orzechach włoskich i pekanach, grzybach i drożdżach, soczewicy, owocach morza i skorupiakach oraz zielonej herbacie.

## ZINC

Zincul se găsește, de exemplu, în carne roșie, brânză, tărate de ovăz și fulgi de ovăz, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, germeni de grâu și grâu, nuci și nuci pecan, ciuperci și drojzii, linte, fructe de mare și crustacee și ceai verde

## ZINOK

Zinok je napr. v červenom mäse, syre, ovsených otrubách a ovsených vločkách, slnečnicových semiačkách, tekvicových semenách, pšeničných klíčkoch a pšenici, vlašských a pekanových orechoch, hubách a kvasniciach, šošovici, morských plodoch a mäkkýšoch a zelenom čaji.



## SELEN

Selenquellen sind zum Beispiel Fleisch, Fisch und Eier sowie Pilze, Kohl- und Zwiebelgemüse, Linsen, Spargel und Nüsse, insbesondere Paranüsse. Achtung: Zu viel Selen kann zu Vergiftungserscheinungen führen. Normalerweise nehmen wir mit unserer Nahrung ausreichend Selen zu uns.

## SELEN

Źródłem selenu są na przykład mięso, ryby i jajka, a także grzyby, kapusta i cebula, soczewica, szparagi i orzechy, zwłaszcza te brazylijskie. Uwaga: Zbyt duża ilość selenu może wywołać objawy zatrucia. Zwykle dostarczamy wystarczającą ilość selenu w naszym jedzeniu.

## SELENIU

Sursele de seleniu sunt, de exemplu, carnea, peștele și ouăle, precum și ciupercile, vărzoasele și aliaceele, linte, sparanghel și nuci, în special nucile de Brazilia. Atenție: prea mult seleniu poate duce la simptome de otrăvire. În mod normal, obținem suficient seleniu din mâncare.

## SELÉN

Zdroje selénu sú napríklad mäso, ryby a vajčička, ako aj huby, kapusta a cibuľová zelenina, šošovica, špargľa a orechy, najmä para orechy. Pozor: Príliš veľa selénu môže viesť k príznakom otravy. Bežne prijímame dostatok selénu v potrave.





# Corona Update

Das Corona-Virus mit seinen verschiedenen Varianten hält die Welt weiterhin in Atem. Die wichtigsten Informationen für einen sicheren Herbst.

## IMPFFEN SCHÜTZT UNS UND ANDERE!

Um den Jahreswechsel 2020/21 wurden die ersten Österreicherinnen und Österreicher geimpft. Anfangs war der Impfstoff knapp. Mittlerweile haben bereits Millionen Österreicherinnen und Österreicher Impfungen erhalten und genießen damit weitgehenden Schutz vor einer Erkrankung bzw. einem schweren Verlauf. Es ist nun genug Impfstoff vorhanden, um alle Menschen, die es wünschen, schützen zu können.

Die Impfung ist freiwillig. Sie ist außerdem für Menschen, die in Österreich krankenversichert sind, kostenlos.

Mehrere Impfstoffe verschiedener Hersteller sind zugelassen. Wir haben also die Wahl zwischen Impfstoffen mit teilweise unterschiedlichen Wirkungsweisen. Der Zulassung der Impfstoffe gingen umfassende Prüfungen und strenge Zulassungsverfahren voraus. Mittlerweile wurden Hunderte Millionen Impfungen weltweit verabreicht. Laufend fließen Beobachtungen und neue Erkenntnisse bei Herstellung und Anwendung der Impfstoffe ein.

Alle zugelassenen Impfstoffe schützen davor, an Covid-19 zu erkranken bzw. verhindern schwere Verläufe. Erwiesen ist auch, dass die Impfstoffe die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung des Virus deutlich reduzieren. Die Impfung schützt also uns und andere.

Offenbar wirken die Impfstoffe bisher auch gegen neue Varianten des Virus, wenn auch teilweise in abgeschwächter Form. Die Impfstoffe werden jedoch kontinuierlich an neue Virusvarianten angepasst. In welchem Ausmaß zu einer langfristigen Immunität weitere Impfungen nötig sein werden und ob dabei unterschiedliche Impfstoffe kombiniert werden können, wird laufend wissenschaftlich beobachtet und bewertet. Mit der Verabreichung von Auffrischungsimpfungen wird gerade begonnen.

Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto besser können die Verbreitung des Virus sowie die Entstehung und die Ausbreitung neuer, möglicherweise noch gefährlicherer Virus-

varianten eingedämmt werden. Und desto besser sind wir als Gemeinschaft geschützt.

### HINWEIS

Vorgehen bei Personen, welche mit Nicht-EU-Impfstoffen geimpft wurden: Das nationale Impfgremium empfiehlt bei Personen, die mit nicht EU-weit zugelassenen Impfstoffen geimpft wurden (wie z. B. Sputnik), dass eine Nachimpfung mit einem in der EU zugelassenen Impfstoff gemäß dem jeweiligen Impfschema erwogen werden kann.

Wie bei jeder Schutzimpfung kann es zu körperlichen Reaktionen kommen, die in der Regel jedoch rasch abklingen und unproblematisch sind. Vereinzelt wurden auch schwerwiegende Nebenwirkungen festgestellt, wie sie auch bei anderen Impfungen und Medikamenten vorkommen. Sie werden von den zuständigen Stellen beobachtet und bewertet. Die Erkenntnisse fließen laufend in den Zulassungsprozess ein.

Corona-Impfstoffe verändern menschliches Erbgut erwiesenermaßen nicht und haben auch keine Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit.

## E-IMPFPASS & GRÜNER PASS

Eine in Österreich vollzogene Covid-19-Schutzimpfung wird im (elektronischen) Impfpass dokumentiert. Mittels Bürgerkarte oder Handysignatur kann man auf der Homepage [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) Einblick nehmen und Impfzertifikate mit EU-konformen QR-Codes downloaden.

Mit der App „Grüner Pass“ kann man Zertifikate, dass man die Schutzimpfung („Impfzertifikat“) erhalten hat, getestet („Testzertifikat“) oder genesen („Genesungszertifikat“) ist, mittels QR-Code lokal auf dem Smartphone abspeichern und vorweisen. Gültig in Kombination mit einem Lichtbildausweis! Der „Grüne Pass“ bzw. Impfpass und Impfzertifikate gelten auch international – je nach den vor Ort geltenden Regeln – als Nachweis.

Informationen: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

## HERBST UND WINTER: BESONDERE VORSICHT!

**Neue, teilweise noch ansteckendere Virusvarianten, noch keine langfristigen Erfahrungen mit der Wirkungs-dauer von Impfungen sowie Lücken bei der Durchimpfung: Schon im eigenen Interesse, aber noch mehr aus Obsorge um die Betreuten ist weiterhin höchste Vorsicht geboten.**

**Die wichtigsten Verhaltensregeln für einen sicheren Herbst:**

- Sich selbst testen bzw. sich testen lassen! Warum? Da ständig neue Virusvarianten im Umlauf sind und nicht auszuschließen ist, dass wir auch nach einer Schutzimpfung das Virus übertragen bzw. in einer leichten Form an Covid erkranken können, ist es gerade im Umgang mit älteren und gefährdeten Menschen ratsam, sich weiterhin testen zu lassen – um zu verhindern, unbemerkt andere Menschen mit dem Virus anzustecken.
- Mund-Nasen-Schutz tragen. FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz.
- Abstand halten.
- Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- Niemandem die Hand geben, keine Begrüßungsküsse und Umarmungen.
- Möglichst nichts berühren, was auch von anderen berührt wird.
- Nicht mit der Hand ins Gesicht fassen (Mund, Nase, Augen).
- Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren.
- Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.
- Räume regelmäßig und gründlich durchlüften. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

Informationen zur **Corona-Impfung** und die **Links zur Anmeldung** in den Bundesländern finden Sie auf der Homepage der Initiative „Österreich impft“: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Infos über Selbsttests und Anmeldungen zu den **Covid-19-Schnelltests** über [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), bei Apotheke mit Testmöglichkeit oder beim Hausarzt bzw. bei der Hausärztin.

Informationen zu Corona, Tests und Impfungen auch auf [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## COVID-19 AKTUALNOŚCI

**Koronawirus wraz ze swoimi różnymi wariantami nadal trzyma świat w napięciu. Najważniejsze informacje na bezpieczną jesień**

## SZCZEPNIENIE CHRONI NAS I INNE OSOBY!

Pierwsi mieszkańcy i mieszkanki Austrii zostali zaszczepieni na przełomie roku 2020/21. Początkowo szczepionka była trudno dostępna. W międzyczasie miliony Austriaków i Austriaczek zostały już zaszczepione i w ten sposób korzystają z szerokiej ochrony przed zachorowaniem lub ciężkim przebiegiem choroby. Obecnie jest wystarczająco dużo szczepionek, by zapewnić ochronę każdemu, kto jej chce.

## BEKÄMPFEN ODER SCHÜTZEN?

Ein starkes Immunsystem unterstützt uns im Kampf gegen Krankheitserreger, doch es ist keine Garantie, sich nicht mit gefährlichen Krankheitserregern zu infizieren bzw. (möglicherweise auch schwer und lebensbedrohlich) zu erkranken. Erhöhten bzw. (fast) vollständigen Schutz bietet hingegen die Immunisierung durch Impfungen, wo immer es möglich ist.

## ZWALCZAĆ CZY CHRONIĆ?

Silny układ odpornościowy wspiera nas w walce z patogenami, ale nie gwarantuje, że nie zarazimy niebezpiecznymi patogenami i nie zachorujemy (być może również poważnie i z zagrożeniem życia). Z drugiej strony, immunizacja poprzez szczepienia, o ile jest dostępna, zapewnia zwiększoną lub (prawie) całkowitą ochronę.

## LUPTAȚI SAU PROTEJAȚI?

Un sistem imunitar puternic ne sprijină în lupta împotriva agenților patogeni, dar nu există nicio garanție că nu ne vom infecta cu agenți patogeni periculoși sau că nu ne vom îmbolnăvi (posibil grav și punându-ne viața în pericol). Pe de altă parte, imunizarea prin vaccinări, ori de câte ori este posibil, oferă o protecție sporită sau (aproape) completă.

## BOJOVAŤ ALEBO CHRÁNÍŤ?

Silný imunitný systém nás podporuje v boji proti patogénom, ale neexistuje žiadna záruka, že sa nenakazíme nebezpečnými patogénmi alebo neochorieme (možno aj vážne, s ohrozením života). Na druhej strane imunizácia očkovaním, kdekoľvek je to možné, ponúka zvýšenú alebo (takmer) úplnú ochranu.

Szczepienie jest dobrowolne. Jest również bezpłatne dla osób, które posiadają ubezpieczenie zdrowotne w Austrii.

Zatwierdzono kilka szczepionek różnych producentów. Mamy więc wybór między szczepionkami o częściowo różnych mechanizmach działania. Zatwierdzenie szczepionek poprzedziły szeroko zakrojone badania i rygorystyczne procedury dopuszczenia do obrotu. Na całym świecie podano już setki milionów szczepionek. Obserwacje i nowe odkrycia są uwzględniane na bieżąco w produkcji i stosowaniu szczepionek.

Zatwierdzone szczepionki chronią przed zachorowaniem na COVID-19 lub zapobiegają ciężkiemu przebiegowi choroby. Wykazano również, że szczepionki znacznie zmniejszają prawdopodobieństwo transmisji wirusa. Szczepienie chroni zatem nas i innych.

Jak się wydaje, szczepionki były dotychczas skuteczne również przeciwko nowym wariantom wirusa, choć częściowo w formie atenuowanej. Szczepionki są również stale dostosowywane do nowych wariantów wirusa. Zakres, w jakim dalsze szczepienia są niezbędne do uzyskania długotrwałej odporności, i dopuszczalność łączenia różnych szczepionek, podlegają bieżącej obserwacji i ocenie naukowej. Podawanie dawek przypominających dopiero się zaczyna.

Im więcej osób zostanie zaszczepionych, tym lepiej będzie można powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa oraz pojawianie się i rozprzestrzenianie nowych, być może jeszcze niebezpieczniejszych, wariantów wirusa. I tym lepiej jesteśmy chronieni jako społeczeństwo.

#### UWAGI

*Procedura dla osób zaszczepionych szczepionkami spoza UE: Krajowy zespół ds. szczepień zaleca, aby w przypadku osób zaszczepionych szczepionkami dopuszczonymi do obrotu poza UE (takimi jak Sputnik) można było rozważyć szczepienie uzupełniające szczepionką dopuszczoną do obrotu w UE zgodnie z odpowiednim programem szczepień.*

Jak w przypadku każdego szczepienia mogą wystąpić odczyny niepożądane, które jednak zwykle szybko ustępują i nie są problematyczne. W pojedynczych przypadkach obserwowano również poważne działania niepożądane, które występują również w przypadku innych szczepień i leków. Są one monitorowane i oceniane przez właściwe organy. Ustalenia są stale uwzględniane w procesie zatwierdzania.

Udowodniono, że szczepionki przeciwko koronawirusowi nie zmieniają genomu ani nie mają wpływu na płodność.

#### ELEKTRONICZNY CERTYFIKAT SZCZEPIENIA I „GRÜNER PASS”

Szczepienie przeciwko COVID-19 przeprowadzone w Austrii jest udokumentowane w (elektronicznym) certyfikacie szczepień. Za pomocą karty obywatela lub podpisu na telefonie komórkowym można zajrzeć na stronę internetową [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) i pobrać

świadectwa szczepień z kodami QR zgodnymi z wymogami UE.

Dzięki aplikacji „Grüner Pass” można zapisać na swoim smartfonie zaświadczenie o otrzymaniu szczepienia („potwierdzenie szczepienia”), przejściu testu („potwierdzenie testu”) lub wyzdrowieniu („potwierdzenie wyzdrowienia”) i okazywać je za pomocą kodu QR. Ważne w połączeniu z dowodem tożsamości ze zdjęciem! „Grüne Pass” lub karta szczepień i świadectwa szczepień mogą służyć jako dowód również za granicą, w zależności od lokalnych przepisów.

Informacja: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

#### JESIEŃ I ZIMA: ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ!

**Nowe, czasami jeszcze bardziej zakaźne warianty wirusów, brak długoletnich doświadczeń w zakresie skuteczności szczepień i luki w pokryciu szczepień – we własnym interesie, ale przede wszystkim w trosce o osoby, którymi się opiekujemy, należy zachować najwyższą ostrożność.**

**Najważniejsze zasady postępowania na bezpieczną jesień:**

- Zrób test! Dlaczego? Ponieważ ciągle krążą nowe warianty wirusa i nie można wykluczyć, że nawet po szczepieniu możemy przenieść wirusa lub zachorować na łagodną postać COVID-19, zaleca się, zwłaszcza w przypadku osób starszych i podatnych na zachorowania, testowanie w dalszym ciągu, by zapobiec niepostrzeżonemu zarażeniu wirusem innych osób.
- Nosić maseczkę zastępującą usta i nos. Maski FFP2 zapewniają wysoki procent aktywnej i pasywnej ochrony przed infekcjami.
- Zachowywać dystans
- Ogranicz kontakty, unikaj tłumów.
- Nie podawaj dłoni, unikaj pocałunków i przytulania na powitanie.
- W miarę możliwości nie dotykaj przedmiotów, które są dotykane przez inne osoby.
- Nie dotykaj dłońmi twarzy (ust, nosa, oczu).
- Regularnie i dokładnie myj ręce (30 sekund) mydłem i/lub dezynfekuj odpowiednimi środkami.
- Regularnie czyść powierzchnie dotykane przez różne osoby lub dezynfekuj je przed kontaktem.
- Regularnie i dokładnie wietrz pomieszczenia. Zaleca się unikania zamkniętych pomieszczeń, w których przebywają inne osoby.

Informacje o **szczepieniu przeciwko koronawirusowi** oraz **linki do rejestracji** w krajach związkowych można znaleźć na stronie inicjatywy „Austria się szczepi”: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Rejestracja na **szybki test antygenowy Covid-19** możliwa jest za pośrednictwem strony internetowej [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), w aptece z punktem pobrania lub u lekarza pierwszego kontaktu.

Informacje o wirusie, badaniach i szczepieniach również na [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



#### COVID-19 ACTUALIZARE

**Coronavirusul cu diferitele sale variante continuă să țină lumea cu sufletul la gură. Cele mai importante informații pentru o toamnă sigură**

#### VACCINAREA NE PROTEJEAZĂ PE NOI ȘI PE CEILALȚI!

Primii austrieci au fost vaccinați la începutul anului 2020/21. La început vaccinul a fost mai greu de găsit. Milioane de austrieci au primit acum vaccinul și se bucură astfel de o protecție extinsă împotriva îmbolnăvirii sau a îmbolnăvirii severe. Acum există suficiente doze de vaccin pentru a proteja pe oricine dorește.

Vaccinarea este voluntară. De asemenea, este gratuită pentru persoanele care au asigurări de sănătate în Austria.

Sunt aprobate mai multe vaccinuri de la diferiți producători. Așadar, avem de ales între vaccinuri cu moduri diferite de acțiune. Aprobarea vaccinurilor a fost precedată de teste ample și procese stricte de aprobare. Sute de milioane de vaccinuri au fost administrate acum în întreaga lume. Observațiile și noile cunoștințe sunt încorporate continuu în fabricarea și utilizarea vaccinurilor.

Toate vaccinurile aprobate protejează împotriva îmbolnăvirii cu Covid-19 sau cel puțin previn cursurile severe ale bolii. De asemenea, s-a demonstrat că vaccinurile reduc semnificativ probabilitatea transmiterii virusului. Deci vaccinarea ne protejează pe noi și pe ceilalți.

Aparent, vaccinurile au fost eficiente până acum împotriva noilor variante ale virusului, deși parțial într-o formă slăbită. Vaccinurile sunt, în plus, adaptate continuu la noile variante de virus. Se monitorizează în mod constant și se evaluează științific măsura în care sunt necesare vaccinări suplimentare pentru imunitatea pe termen lung și dacă pot fi combinate diferite vaccinuri. Acum se începe și administrarea rapelurilor.

Cu cât mai mulți oameni sunt vaccinați, cu atât pot fi mai bine limitate răspândirea virusului, precum și apariția și răspândirea de noi variante de virus, posibil chiar mai periculoase. Și cu atât suntem mai bine protejați ca o comunitate.

#### NOTĂ

*Procedura pentru persoanele care au fost vaccinate cu vaccinuri non-UE: comitetul național de vaccinare recomandă ca persoanele care au fost vaccinate cu vaccinuri care nu sunt aprobate în întreaga UE (cum ar fi Sputnik) să fie considerate vaccinate după încă un vaccin aprobat în UE în conformitate cu programul de vaccinare respectiv.*

La fel ca în cazul oricăru vaccin, pot apărea reacții fizice care, totuși, se ameliorează rapid și fără să prezinte probleme. Ocazional, s-au constatat și efecte secundare grave, ca și în cazul altor vaccinări și medicamente. Acestea sunt monitorizate și evaluate de autoritățile responsabile. Constatările sunt încorporate în continuu în procesul de aprobare.

S-a dovedit că vaccinurile împotriva coronavirusului nu modifică genomul uman și nu au efecte asupra fertilității.

## PAȘAPORTUL ELECTRONIC DE VACANȚĂ ȘI PAȘAPORTUL VERDE

O vaccinare Covid-19 efectuată în Austria este documentată în permisul de vaccinare (electronic). Puteți utiliza cartea de identitate sau semătura telefonului mobil pe pagina principală [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) Aruncați o privire și descărcați certificatele de vaccinare cu coduri QR conforme UE.

Cu aplicația „Grüner Pass” puteți salva și prezenta certificatele care atestă că ați primit vaccinul („certificatul de vaccinare”), ați fost testați („certificatul de testare”) sau v-ați recuperat („certificatul de recuperare”) folosind un cod QR local pe smartphone-ul dvs. Valabil în combinație cu un act de identitate cu fotografie! „Green Pass” sau permisul de vaccinare și certificatele de vaccinare sunt valabile și la nivel internațional - în funcție de regulile locale - ca dovadă.

Informații: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

## TOAMNA ȘI IARNA: AVEȚI GRIJĂ DEOSEBITĂ!

**Noi variante de virus, unele chiar mai contagioase, fără experiențe pe termen lung cu durata efectului vaccinărilor și lacune în acoperirea vaccinării: în interesul dvs., dar și mai mult din grija pentru cei aflați în îngrijire, este necesară totuși cea mai mare prudență.**

**Cele mai importante reguli de conduită pentru o toamnă sigură:**

- Testați-vă acasă sau la centre! De ce? Deoarece noile variante de virus sunt în circulație constantă și nu se poate exclude faptul că putem transmite virusul sau contracta Covid într-o formă ușoară chiar și după o vaccinare, este recomandabil să ne testăm în continuare, mai ales atunci când avem de-a face cu persoane mai în vârstă și în pericol - pentru a preveni infectarea altor persoane fără a ne da seama.
- Purtați protecție pentru gură și nas. Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor.
- Păstrați distanța față de alte persoane.
- Reduceți contactele, evitați aglomerația.
- Nu dați mâna când vă salutați, nu vă sărutați sau îmbrățișați.
- Evitați să atingeți orice este atins de alții.
- Nu puneți mâna pe față (gură, nas, ochi).

- Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate.
- Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfectați-le înainte de a le atinge.
- Aerisiți încăperile în mod regulat și temeinic. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

Informații despre **vaccinarea împotriva coronavirusului și linkuri de înregistrare** în statele federale puteți găsi pe pagina principală a inițiativei „Austria se vaccinează”: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Informații despre auto-testare și înscrieri pentru teste rapide **Covid-19** pe [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), la o farmacie cu un centru de testare sau la medicul generalist.

Informații despre coronavirus, teste și vaccinări și pe [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## KORONAVÍRUS AKTUALIZÁCIA

**Koronavírus so svojimi rôznymi variantmi stále drží svet v šachu. Najdôležitejšie informácie pre bezpečnú jeseň**

### OČKOVANIE CHRÁNI NÁS I OSTATNÝCH!

Prví Rakúšania boli očkovaní na prelome rokov 2020/21. Vakcín bolo spočiatku málo. Medzičasom už milióny Rakúšanov dostali vakcínu a tešia sa tak rozsiahlej ochrane pred ochorením alebo ťažkým priebehom. Teraz je dostatok vakcín na ochranu každého, kto si to želá.

Očkovanie je dobrovoľné. Pre ľudí, ktorí majú zdravotné poistenie v Rakúsku, je to navyše zadarmo.

Je schválených niekoľko vakcín od rôznych výrobcov. Máme teda na výber medzi vakcínami, z ktorých niektoré majú odlišný spôsob účinku. Schváleniu vakcín predchádzali rozsiahle testy a prísne schvaľovacie procesy. Celosvetovo už bolo podaných stovky miliónov vakcín. Neustále prebiehajú pozorovania a nové poznatky sú zohľadnené pri výrobe a aplikácii vakcín.

Všetky schválené vakcíny chránia pred ochorením na COVID-19 resp. zabraňujú závažnému priebehu. Ukázalo sa tiež, že vakcíny významne znižujú pravdepodobnosť prenosu vírusu. Takže očkovanie chráni nás aj ostatných.

Vakcíny zatiaľ evidentne účinkujú aj proti novým variantom vírusu, aj keď čiastočne v oslabenej forme. Vakcíny sa však neustále prispôbujú novým variantom vírusu. V akej miere



bude potrebné ďalšie očkovanie pre dosiahnutie dlhodobej imunity a či je možné kombinovať rôzne vakcíny, sa neustále sleduje a vedecky hodnotí.

Podávanie posilňovacích očkování sa práve začína.

Čím viac ľudí sa dá zaočkovať, tým lepšie bude možné zastaviť šírenie vírusu ako aj vznik a šírenie nových, možno ešte nebezpečnejších variantov vírusu. A tým lepšie sme chránení ako spoločnosť.

### UPOZORNENIE

*Postup pre osoby, ktoré boli očkované vakcínami neschválenými v EÚ: Národný vakcinačný výbor odporúča, aby ľudia, ktorí boli očkovaní vakcínami, ktoré nie sú schválené v celej EÚ (ako napr. Sputnik), zväzili dodatočné očkovanie vakcínou schválenou v EÚ v súlade s príslušným očkovacím plánom.*

Ako pri každom očkovaní, sa aj tu môžu ojedinele vyskytnúť fyzické reakcie, ktoré však zvyčajne rýchlo ustúpia a sú bezproblémové. Príležitostne sa zistili aj závažné vedľajšie účinky, ako pri iných očkovaníach a liekoch. Tieto sa monitorujú a hodnotia zodpovednými orgánmi. Zistenia sú priebežne zapracovávané do schvaľovacieho procesu.

Je dokázané, že vakcíny proti koronavírusu nemenia ľudský genóm a nemajú žiadny vplyv ani na plodnosť.

## E-OČKOVACÍ PREUKAZ A ZELENÝ PAS

Očkovanie proti COVID-19 vykonané v Rakúsku je zdokumentované v (elektronickom) očkovacom preukaze. Na domovskej stránke [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) si môžete pomocou občianskeho preukazu alebo elektronického podpisu mobilným telefónom zobraziť a stiahnuť očkovacie certifikáty s QR kódmi zhodnými v celej EÚ.

Pomocou aplikácie „Green Pass“ (Zelený pas) si môžete uložiť na svoj smartfón a prostredníctvom QR-kódu predložiť osvedčenia o tom, že ste boli zaočkovaní („očkovací certifi-

kát“), testovaní („testovací certifikát“) alebo že ste prekonali Covid-19 („osvedčenie o prekonaní“). Platí v kombinácii s preukazom totožnosti s fotografiou! „Zelený pas“ alebo očkovací preukaz a certifikáty o očkovaní sú platné ako doklad aj na medzinárodnej úrovni - v závislosti od pravidiel platných v danom regióne.

Informácie: [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)

## JESEŇ A ZIMA: BUĎTE OBZVLÁŠŤ OPATRNÍ!

**Nové, niekedy ešte nákazlivejšie varianty vírusu, žiadne dlhodobé skúsenosti s trvaním účinku očkovania a medzery pri preočkovaní: Vo vašom vlastnom záujme, ale najmä s ohľadom na opatrované osoby, je stále potrebná maximálna opatrnosť.**

### Najdôležitejšie pravidlá správania sa pre bezpečnú jeseň:

- Otestujte sa alebo sa nechajte otestovať! Prečo? Pretože sú stále v obehu nové varianty vírusu a nemožno vylúčiť, že aj po očkovaní dokážeme prenášať vírus alebo nakaziť sa Covidom-19 v miernej forme, odporúča sa pokračovať v testovaní, najmä pokiaľ ide o starších a ohrozených ľudí - aby sa zabránilo nakazeniu ďalších ľudí vírusom bez povšimnutia.
- Noste ochranu úst a nosa. Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred infekciami.
- Dodržiavajte odstup.
- Obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom ľudí.
- Nepodávajte si s nikým ruky, pri zdravení sa nebozkávajte ani neobjímajte.
- Podľa možnosti sa nedotýkajte ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní.
- Nesiahajte si rukou na tvár (ústa, nos, oči).
- Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami.
- Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní alebo si predtým dezinfikujte ruky.
- Miestnosti pravidelne a dôkladne vetrajte. Je lepšie vyhnúť sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

Informácie o **očkovaní proti koronavírusu a odkazy na prihlásenie** v spolkových krajinách nájdete na domovskej stránke iniciatívy „Rakúsko očkuje“: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Informácie o samotestovaní a prihlásení sa na testovanie rýchlotestami na **Covid-19** môžete prostredníctvom stránky [www.oesterreich-testet.at](http://www.oesterreich-testet.at), v lekárni, ktorá je zároveň aj testovacím miestom alebo u všeobecného lekára.

Informácie o koronavírusu, testoch a očkovaní sú aj na stránke [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

# Richtung altes Leben



Seit bald zwei Jahren sehnen wir uns nun schon nach Normalität – nach einer Rückkehr in unser „altes Leben“. Hand aufs Herz: Wer wollte damals, als wir zum ersten Mal von einem Virus erfahren, das sich im – vermeintlich – fernen China zu verbreiten begann, schon wissen, wie fundamental und nachhaltig dieses winzige Virus unser Leben verändern würde. Anfangs mochte der eine oder die andere noch gehofft haben, das Corona-Virus würde uns nicht erreichen, vor unseren Grenzen haltmachen oder so plötzlich wieder verschwinden, wie es aufgetaucht war. Vergebens. Das Virus „begleitet“ uns nach wie vor – mittlerweile in seiner x-ten Variante. Es bedroht unsere Gesundheit, verändert unser Leben, stellt uns als Individuen und Gesellschaften vor riesige Herausforderungen und lässt uns sorgenvoll oder wenigstens ungewiss in die Zukunft blicken. Das viel beschworene alte Leben wird es wohl – so bald wenigstens – nicht wieder zurückgeben. Wir werden uns in einer neuen Normalität einrichten müssen. Eine Normalität, in der es eben normal ist, Vorsicht walten zu lassen, Rücksicht auf Schwächere und Gefährdete zu nehmen, Maßnahmen mitzutragen, die uns und andere schützen. Zum Beispiel, indem wir uns impfen lassen. Denn die Impfung ist der derzeit stärkste Wegweiser Richtung Normalität – vielleicht sogar irgendwann wieder zurück zum alten Leben.



## POWRÓT DO STAREGO

Od prawie dwóch lat tęsknimy za normalnością – za naszym powrotem „do starego”. Z ręką na sercu: Czy ktoś z nas, po usłyszeniu o wirusie, który zaczął się rozprzestrzeniać w – niby to – dalekich Chinach, domyślał się, jak radykalnie i trwale ten maleńki wirus zmieni nasze życie? Na początku niektórzy mogli mieć nadzieję, że koronawirus nie dotrze do nas, że zatrzyma się na naszych granicach lub że zniknie tak nagle, jak się pojawił. Na próżno. Wirus nadal nam „towarzyszy” – teraz

w swoim kolejnym wariacie. Zagroza naszemu zdrowiu, zmienia nasze życie, stawia nas jako jednostki i spoteczeństwa przed ogromnymi wyzwaniami i przysparza nam zmartwień lub przynajmniej niepewności co do przyszłości. Tak ciepłe wspomniane „stare” prawdopodobnie już nie wróci – przynajmniej nie w najbliższym czasie. Będziemy musieli przyzwycząić się do nowej normalności, w której normą jest zachowanie ostrożności, okazywanie szacunku słabszym i bezbronny, wspieranie dzieci, które chronią nas samych i innych. Na przykład poprzez szczepienie. Bo szczepienie jest obecnie najlepszą drogą w kierunku normalności – może nawet w pewnym momencie powrotu „do starego”.



## SPRE VIAȚA DE MAI ÎNAINTE

De aproape doi ani tânjim după normalitate - după o întoarcere la „vechea noastră viață”. Cu mâna pe inimă: când am auzit pentru prima oară despre un virus care începea să se răspândească - teoretic - în îndepărtata Chină, cine a vrut să știe cât de fundamental și durabil acest mic virus ne va schimba viața? La început s-ar fi putut spera că virusul nu va ajunge la noi, se va opri la granițele noastre sau va dispărea la fel de brusc cum a apărut. Degeaba. Virusul încă ne „însoțește” - acum în a n-șpea variantă. Ne amenință sănătatea, ne schimbă viața, ne confruntă ca indivizi și societăți cu provocări uriașe și ne lasă îngrijorați sau cel puțin nesiguri cu privire la viitor. Viața de dinainte mult invocată probabil că nu o vom avea - cel puțin în curând - înapoi. Va trebui să ne obișnuim cu un nou normal. O normalitate în care este normal să fim prudenți, să arătăm considerație pentru cei mai slabi și cei în pericol, să susținem măsuri care ne protejează pe noi și pe ceilalți. De exemplu, prin vaccinare. Deoarece vaccinarea este în prezent cel mai puternic indicator către normalitate - poate chiar înapoi la viața de dinainte la un moment dat.



## SMEROM K STARÉMU ŽIVOTU

Takmer dva roky sme túžili po normalnosti – po návrate k nášmu „starému životu”. Ruku na srdce: Kto by vtedy, keď sme sa prvýkrát dozvedeli o víruse, ktorý sa začal šíriť – údajne – v ďalekej Číne, predpokladal, ako zásadne a trvalo tento malý vírus zmení náš život? Spočiatku jedni alebo druhí chceli ešte dúfať, že sa k nám koronavírus nedostane, že sa zastaví na našich hraniciach alebo zmizne tak náhle, ako sa objavil. Márne. Vírus nás stále „sprevádza” – teraz už vo svojom x-tom variante. Ohrozuje naše zdravie, mení náš život, stavia nás ako jednotlivcov a spoločnosť pred obrovské výzvy a vyvoláva v nás znepokojenie alebo neistotu z budúcnosti. Toľko vzývaný starý život sa pravdepodobne – aspoň nie tak skoro – nevráti. Budeme sa musieť vyrovať s novým normálom. Normálnosť, v ktorej je práve teraz normálne byť opatrný, prejavovať ohľaduplnosť voči slabším a ohrozeným a podporovať opatrenia, ktoré chránia nás a ostatných. Napríklad tým, že sa necháme očkovať. Pretože očkovanie je v súčasnej dobe najsilnejšou smerovkou k normalnosti – možno nám niekedy dokonca pomôže vrátiť sa k starému životu.



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Przewodniczący Stowarzyszenia  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia

# let's cook

## BRATWURST MIT SAUERKRAUT



KIELBASA Z KISZONĄ KAPUSTA / CÂRNAȚI CU VARZĂ MURATĂ /  
KLOBÁSA S KYSLOU KAPUSTOU



### Zutaten für 4 Portionen

- » 4 Bratwürste
- » Öl für die Pfanne
- » 400 g Sauerkraut
- » 2 Zwiebeln
- » 2 Äpfel
- » 1 Prise Salz
- » 1 Prise Zucker
- » 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

Das Sauerkraut waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Salz, Zucker, Pfeffer, Zwiebel und Äpfel hinzugeben. Einmal kurz aufkochen lassen, gelegentlich umrühren. Die Bratwurst in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl ca. 10 Minuten beidseitig braten. Nun auf einem Teller mit dem Sauerkraut portionieren. Wer möchte, kann zusätzlich als Beilage gekochte Kartoffeln servieren.



### Składniki na 4 porcje

- » 4 kiełbaski do smażenia
- » olej do smażenia
- » 400 g kiszzonej kapusty
- » 2 cebule
- » 2 jabłka
- » 1 szczypta soli
- » 1 szczypta cukru
- » 1 szczypta pieprzu

### Przygotowanie

Kapustę umyć, odcedzić i włożyć do rondla. Obrac i posiekać cebulę. Jabłka obrać, wyjąć rdzeń i pokroić w drobną kostkę. Dodać sól, cukier, pieprz, cebulę i jabłka. Krótko zagotować, od czasu do czasu mieszając. Kielbasę smaży na patelni z odrobiną oleju przez około 10 minut z obu stron. Następnie nałożyć na talerz razem z kapustą kiszoną. Można podawać z dodatkiem ugotowanych ziemniaków.



### Ingrediente pentru 4 porții

- » 4 cârnați
- » Ulei pentru tigaie
- » 400 g varză murată
- » 2 cepe
- » 2 mere
- » 1 vârf de cuțit de sare
- » 1 vârf de zahăr
- » 1 vârf de piper

### Mod de preparare

Spălați varza murată, scurgeți-o și puneți-o într-o cratiță. Curățați și tocați ceapa. Curățați merele, scoateți miezul și tăiați cuburi mici. Se adaugă sare, zahăr, piper, ceapă și mere. Aduceți la fierbere scurt, amestecați ocazional. Prăjiți cârnații într-o tigaie acoperită, cu puțin ulei, timp de aproximativ 10 minute pe ambele părți. Acum porționați pe o farfurie cu varza murată. Dacă doriți, puteți servi și cartofi fierți ca garnitură.



### Suroviny pre 4 porcie

- » 4 klobásy
- » Olej do panvice
- » 400 g kyslej kapusty
- » 2 cibule
- » 2 jablká
- » 1 štipka soli
- » 1 štipka cukru
- » 1 štipka korenia

### Příprava

Kyslú kapustu umyjeme, necháme odkvapkať a dáme do hrnca. Ošúpeme a nakrájame cibuľu. Jablká ošúpeme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na malé kocky. Pridáme sol', cukor, korenie, cibuľu a jablká. Krátko povaríme, občas premiešame. Klobásu opečieme na panvici s trochou oleja asi 10 minút z oboch strán. Servírujeme na tanieri s kyslou kapustou. Kto chce, môže ako prílohu podávať aj varené zemiaky.

# Gutes Gelingen!

Powodzenia! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!

# Kontakt



## BURGENLAND

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



## KÄRNTEN

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



## NIEDERÖSTERREICH

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



## OBERÖSTERREICH

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



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E jhager@wks.at  
[wko.at/sbg/lsbundpb](http://wko.at/sbg/lsbundpb)



## STEIERMARK

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



## TIROL

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



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
[www.wkv.at/betreuung](http://www.wkv.at/betreuung)



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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



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