

DAHEIM BETREUT



Keine Angst vor Viren

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

НЕ СЕ СТРАХУВАЙТЕ ОТ ВИРУСИ

Тетанус, грип и др.: най-важните
ваксинации с един поглед. Така сте
защитени.

NU VĂ FIE FRICĂ DE VIRUSURI

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

NEBOJTE SA VÍRUSOV

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

**CORONA-
UPDATE
inside**

*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at



Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Председатели на професионалните групи / Председатели на професионалните групи
Președinte grupuri profesionale / Președintii grupuri profesionale
Vedúce/vedúci odborných sekcií



Burgenland
Fachgruppenobmann
Ing. Mag. Harald Zumpf



Kärnten
Fachgruppenobfrau
Irene Mitterbacher



Niederösterreich
Fachgruppenobmann
Robert Pozdena



Oberösterreich
Fachgruppenobfrau
Mag. Dr. Viktoria Tischler



Salzburg
Fachgruppenobfrau
Eva Hochstrasser



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommmR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

Betreuung sichern!



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



СИГУРНА ГРИЖА!

Какво става, когато буквално от ден на ден няма достатъчно хора, желаещи да вършат различни неща, можем да наблюдаваме в много сектори. На летищата избухва хаос, полетите се отменят, а багажът се бави. Туристическите компании вече не могат да намерят достатъчно персонал, който да се грижи за гостите. Услугите могат да се предоставят само в ограничена степен. Веригите за доставки изнемогат от недостатъчни човешки ресурси.

Коронавирусът може да е изострил този проблем. Но причините за недостига са по-дълбоки. Една от тях: все по-малко трудоспособни хора трябва да се „грижат“ за все повече вече пенсионираните хора. Колкото и сериозни да са последиците в широк спектър от области, тази „тенденция“ е особено тревожна при грижите за хора, които вече не могат да управляват ежедневния си живот сами. Следователно трябва да се направи всичко, за да продължи да бъде по време на всякакви кризи тази хуманитарна услуга, предоставяна от независими болногледачи като 24-часова грижа, достъпна за тези, които се нуждаят от нея, и привлекателна за онези, които я полагат. Като се имат предвид актуалните развития, това е голямо предизвикателство. Ако искаме да имаме болногледачи и утре за нашите любими хора, трябва да се изправим пред това предизвикателство.



ASIGURAȚI-VĂ ÎNGRIJIREA!

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

cel oferit de asistenții personali independenți în îngrijirea permanentă, accesibil pentru cei îngrijiti și atractiv pentru cei care îi îngrijesc prin toate crizele. Având în vedere evoluțiile actuale, aceasta este o provocare majoră. Dacă vrem să știm că bătrânii noștri sunt pe cele mai bune mâini, trebuie să facem față acestei provocări.



BEZPEČNÁ STAROSTLIVOSŤ!

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

Mag. Dr. Viktoria Tischler

Fachgruppenobfrau
Председател на професионалните групи
Președinta grupului profesional
Predsedníčka odbornej skupiny

Kurzes CORONA-Update

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



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

Hinweis: Die Wirkung bestehender Impfungen lässt nach einigen Monaten nach, daher regelmäßige Booster-Impfungen ins Auge fassen.

Infos: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

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

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

Mehr Infos: www.daheimbetreut.at



КРАТКА АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗА КОРОНАВИРУСА

Кой е най-добрият начин да защитим себе си и хората, за които се грижим, от инфекция с коронавирус?

Независимо от сезона продължават да се появяват нови мутационни варианти на коронавируса. Не може да се изключи, че (дори) по-опасни варианти на вируса ще се появят и ще се разпространят отново в бъдеще. Но дори и сегашните варианти могат да доведат до тежко протичане, в най-лошия случай дори до смърт или до сериозни дълготрайни последици (Long Covid) – не само, но особено при стари и преди това боледували хора. Въпреки че настоящите ваксини предлагат само много ограничена защита срещу инфекция с вируса, много е вероятно те да предотвратят тежки протичания и необходимостта от болничен престой или интензивно лечение.

Указание: ефектът от съществуващите ваксини изчезва след няколко месеца, така че помислете за редовни

бустерни ваксини.

Информация: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Но внимавайте: Тъй като ваксинациите почти не предпазват от инфекция, е още по-важно да предпазим от инфекция възрастните и особено уязвими хора, но и себе си, като вземем допълнителни мерки. Най-важните от тези мерки са носенето на маска за лице (FFP2) и внимателната хигиена на ръцете. FFP2 маските осигуряват висок процент активна и пасивна защита от инфекции. Редовно и старателно измивайте ръцете си (30 секунди) със сапун и/или ги дезинфекцирайте с подходящи препарати. Също така е важно да спазвате дистанция и да избягвате тълпите, доколкото е възможно. Така защитавате себе си и заобикалящата ни среда.

Внимание: коронавирусът може да причини сериозно и съответно животозастрашаващо заболяване у всеки един човек. Въпреки това възрастните хора и хората с предишни заболявания и отслабена имунна система са особено изложени на риск. Дори и при варианти на вируса, които понякога се описват като „безобидни“, съществува известен риск от тежко протичане и „Long Covid“.

Повече информация: www.daheimbetreut.at



SCURTĂ ACTUALIZARE CU PRIVIRE LA CORONAVIRUS

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

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

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

Dar atenție: pentru că vaccinurile nu prea protejează împotriva infecției, este cu atât mai important să protejăm persoanele în vârstă și deosebit de vulnerabile, dar și pe noi înșine, de infectare, prin luarea de мăсuri suplimentare. Cele mai importante dintre aceste мăсuri sunt purtarea unei мăști de față (FFP2) și igiena atentă a mâinilor. Мăștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor. Spăлаți-вă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu сапун și/sau дезинfectаți-le cu preparate

adequate. De asemenea, este important să păstrați дистанția și să evitați pe cât posibil агlomerația. Аșа ne protejăm pe noi înșине și pe cei дин jurul nostru.

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

Mai multe informații: www.daheimbetreut.at



KRÁTKA AKTUALIZÁCIA KU KORONAVÍRUSU

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

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

Upozornenie: Účinnok existujúcich očkování po niekoľkých mesiacoch vyprchá, preto zväzťe pravidelné posilňovacie očkovania.

Informácie: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

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

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

Viac informácií: www.daheimbetreut.at

Impf-Info

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



TETANUS

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

FRÜHSOMMER-MENINGOENZEPHALITIS (FSME)

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



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

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

PNEUMOKOKKEN

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

INFLUENZA (GRIPPE)

Die Grippe (nicht zu verwechseln mit dem grippalen Infekt)

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

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

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

GÜRTELROSE (HERPES ZOSTER)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Geschichtssplitter:

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



ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАКСИНАЦИЯ

Не само при ковид: вакцинациите предпазват от инфекции с потенциално сериозни, вкл. трайни последици или дори смърт. С напредване на възрастта и при (хронични) предишни заболявания имунната система обикновено става по-слаба. И ефектът от вакцинациите изчезва по-бързо. Още по-важно е да се поддържа защитата от вакцинация. Ето преглед на важна информация за вакцинацията.

ТЕТАНУС

Тетанус се причинява от токсина на тетанусните бактерии. Тетанусните бактерии могат да бъдат открити по целия свят в прах, почва (също градинска или почва за саксии), дърво, както и в животински екскременти. Те могат да попаднат в тялото чрез (дори малки, едва забележими) рани – порязвания, ожулвания, ухапвания, убождания и др. След инкубационен период от няколко дни до няколко седмици първо се появяват грипозни симптоми, които след това (ако пациентът е в пълно съзнание) могат да доведат от тежки мускулни спазми и крампи до парализа на дихателните мускули и смърт. Въпреки подобрените методи на лечение 20 до 30 процента от заразените все още умират. Колкото по-кратък е инкубационният период, толкова по-висока е смъртността. **Ваксинация:** съгласно ваксинационния план основната имунизация (три ваксинации) се извършва през първата година от живота. След първа реваксинация в начална училищна възраст **възрастните до 60 г. на всеки 10 г. трябва да си правят реваксинация, а от 60 г.** (поради намаляване на ваксинационната защита по-често) **на всеки 5 години.** Ваксинацията срещу тетанус се прилага под формата на комбинирана ваксина срещу тетанус, дифтерит, коклюш (и при необходимост) полиомиелит/детски паралич.

РАНЕН ЛЕТЕН МЕНИНГОЕНЦЕФАЛИТ (FSME)

FSME е вирусно заболяване, причинено от ухапване от кърлеж, респ. ужилване. В Австрия нито една федерална провинция не е свободна от риск от FSME. Кърлежите „дебнат“ навсякъде (включително в паркове и градини) по растенията (трева, храсти, дървета). Ако потенциални гостоприемници, като хора, докоснат тези растения, кърлежите ще се залепят за тях. Вирусът навлиза в кръвта през мястото на ухапване. Ако проникне в централната нервна система, може да причини менингит и дори възпаление на мозъка (менингоенцефалит). В този случай

съществува риск от трайно увреждане (около една трета от всички случаи) или в най-лошия случай смърт.

Ваксинация: основната имунизация в хода на ваксинацията срещу FSME се извършва в три етапа на ваксиниране в рамките на една година, **първа реваксинация след три години, следващите реваксинации трябва да бъдат на всеки 5 години до 60-годишна възраст, на всеки 3 години след 60-годишна възраст.**

Внимание: ухапванията от кърлежи също могат да активират заболяване, причинено от бактерии, а именно **лаймска болест.** Срещу лаймската болест няма ваксинация, лекува се с антибиотици. Най-честият симптом е пръстеновидно зачервяване на кожата около ухапването от кърлеж. Ако не се лекува, инфекцията може да има сериозни последици.

ПНЕВМОКОКИ

Пневмококите бактерии се намират в областта на ухото и носа и ако се разпространят, могат да причинят заболявания на горните и долните дихателни пътища, напр. пневмония, но също и инфекции на средното ухо или заболявания на синусите, вътрешната обвивка на сърцето, възпаление на перитонеума (перитонит) или възпаление на ставите (артрит). Ако патогените достигнат иначе свободни от микроби части на тялото, те могат да причинят особено сериозни заболявания – със значително по-висока смъртност – като възпаление на мозъчната кора (менингит) или отравяне на кръвта (сепсис). Децата под 5-годишна възраст и по-възрастните или хората с отслабена имунна система като цяло са изложени на риск от тежко протичане.

Ваксинация: пневмококовата ваксинация намалява риска от заболяване с до 90 процента. Включва се безплатно в програмата за ваксиниране на децата. Препоръчва се за **здрави възрастни от 60-годишна възраст**, при повишен риск (отслабена имунна система) **от 51-годишна възраст** (плюс **допълнителна реваксинация след 60-годишна възраст**), при **особено висок риск на всеки 6 години.**

ИНФЛУЕНЦА (ГРИП)

Грипът (да не се бърка с обикновената настинка) е силно заразно вирусно заболяване, което се предава по капков път. Грипните епидемии (т. нар. грипни вълни), при които се заразяват до 15 процента от хората, възникват ежегодно през студения сезон и, независимо от възрастта, причиняват заболявания, свързани със силно неразположение, висока температура, главоболие, мускулни болки и болки в тялото, възпалено гърло и често суха кашлица, но също и със силна хрема или диария, гадене и повръщане. Бебетата, малките деца, възрастните хора и хората с предишни заболявания са особено засегнати от тежко протичане (със значително повишена смъртност). Въпреки това са възможни тежки протичания във всички възрастови групи.

Ваксинация: ваксинирането срещу грип се препоръчва на всички. Особено се препоръчва за хора над 60-годишна възраст, хронично болни, хора с други рискови фактори, както и здравни работници и болногледачи. Разработват се специални ваксини за хора над 60-годиш-

на възраст, които генерират по-високо ниво на антитела. Ваксините се адаптират **ежегодно** към преобладаващите вирусни щамове и постигат пълния си ефект едва в съответния „грипен сезон“. Най-доброто време за ваксинация е около края на октомври до средата на ноември.

ХЕРПЕС ЗОСТЕР

Херпес зостер е вторична инфекция на варицела, която обикновено се причинява от вируса варицела-зостер в детска възраст. Вирусът на варицела не изчезва напълно от тялото, но остава в определени нервни възли за цял живот, обикновено без да причинява по-нататъшно заболяване. При около 10 до 20 процента от засегнатите обаче херпес зостер често се развива едва след десетилетия. Основният рисков фактор за това е отслабената от възрастта имунна система, предишни заболявания, стрес и др. Болестта на херпес зостер може да бъде без усложнения, макар и да е неприятна (умора, треска, главоболие, парене и болка по кожата, обрив). Могат обаче да възникнат и усложнения с дълготрайни, сериозни последици, включително трайно увреждане на нервите.

Ваксинация: за хората **над 50 години** (при съответните рискови фактори и по-рано) се препоръчва ваксинация с инактивираната ваксина „Shingrix“.

ДРУГИ ВАКСИНАЦИИ, ЗА КОИТО (ВЪЗРАСТНИТЕ) ХОРА ТРЯБВА ДА ВНИМАВАТ:

Дифтерит: инфекциозно заболяване, причинено от бактерии, в тежки случаи може да доведе до увреждане на органи, а в екстремни случаи и до смърт. Болестта, която до голяма степен е изчезнала в Австрия поради високия обхват на ваксиниране, все още присъства в някои части на Европа и света и чука на вратата тук постоянно. Ваксинацията (по правило комбинирана с тетанус и коклюш) трябва да се прави след първична имунизация и реваксинация в детска и юношеска възраст **на всеки 10 години, а над 50-годишна възраст на всеки 5 години** трябва да има реваксинация.

Коклюш: реваксинациите при налична основна имунизация (бебешка и училищна възраст) се препоръчват за възрастни **след 60-годишна възраст**, при **определени (рискови) ситуации** като хронични заболявания, тютюнопушене или контакт с новородени – **на всеки 10 години.**

Полио (полиомиелит, детски паралич): вирусна инфекция, която засяга не само децата. Смяташе се за изчезнала в Европа. Но сега рискът отново се увеличава. Повече от 90 процента от инфекциите са асимптоматични, но симптоматичните протичания могат да доведат до най-тежки увреждания, включително постоянни симптоми на парализа и смърт. Няма специфична терапия. Ваксинация: след основна имунизация при кърмачета и реваксинация в училищна възраст **на всеки 10 години, от 60-годишна възраст на всеки 5 години** (комбинация с дифтерит/тетанус/коклюш).

Морбили, паротит, рубеола (MMR): ваксинациите се

правят в ранна детска възраст. Липсата на MMR ваксинации, според препоръката, може и трябва да се компенсира във всяка възраст.

Други ваксинации: хепатит А, хепатит В, варицела, човешки папиломен вирус, ротавирус, Haemophilus influenzae B, едра шарка, жълта треска, японски енцефалит, бяс

Указание: основната имунизация обикновено не трябва да се повтаря дори след по-дълги интервали. Достатъчно е реваксиниране.

Повече информация от експертите*: лекари*, фармацевти*

Фрагменти от историята:

Испанският грип е грипна пандемия, причинена от необичайно вирулентен дериват на грипния вирус (подтип A/H1N1), който се разпространява на три вълни между 1918 г. – към края на Първата световна война – и 1920 г. и засяга световно население от около 1,8 милиарда, според СЗО между 20 милиона и 50 милиона живота са отнети, оценките варират до 100 милиона. (Източник: Wikipedia)



INFORMAȚII DESPRE VACCINARE

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

TETANOS

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



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

BOALA VIRALĂ MENINGOENCEFALITICĂ TRANSMISĂ DE CĂPUȘE (TBE)

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

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

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

STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE

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

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

GRIPA

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

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

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

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

HERPES ZOSTER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fragmente de istorie:

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



INFORMÁCIE O OČKOVANÍ

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

TETANUS

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

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



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

KLIEŠŤOVÁ ENCEFALITÍDA (TBE)

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

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

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

PNEUMOKOKY

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

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

CHRÍPKA

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

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

PÁSOVÝ OPAR (HERPES ZOSTER)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Viac informácií získate od odborníkov: lekárov, lekárníkov

Historické fragmenty:

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

WAS GIBT'S DA ZU lachen?



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



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

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

Mental führe das Lachen zu einer Lockerung der Gedankenmuster und unterstütze Menschen dabei festgefahrene Sichtweisen hinter sich zu lassen und sich neuen Lösungsansätzen zu öffnen – auch nicht schlecht. Tatsächlich bemerken wir ja

häufig, dass das Lachen eine befreiende Wirkung haben kann und scheinbar schwierige Situationen plötzlich viel entspannter erscheinen lässt. Auch sei Lachen ein Optimismus-Booster.

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

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

Hahaha, haha ...



КАКВО СМЕШНО ИМА?

Нahahahaha

Добре, понякога усмивката се губи. Това е жалко, защото се казва, че смехът е здравословен. Ако се смеете, може да живеете по-здравословно и по-дълго, а във всички случаи е по-забавно.

Да ви заболи наистина коремът от смях може да бъде доста освобождаващо. Много хора помнят това от детството и юношеството си, когато пристъпите на смях

– често очевидно безпричинни – се появяват редовно и често не искат да свършат преди достигане на пълно физическо изтощение. Синоним на това е поговорката „да се държиш за корема от смях“.

Във всеки случай е доказано, че смехът има множество положителни ефекти. Така активирате не само мускулите на лицето (срещу висящите ъгли на устата), но и на цялото тяло. Продължителните пристъпи на смях могат дори да доведат до болки в мускулите. Освен това дишането се ускорява (не ни достига въздух), което от своя страна води до обогатяване на кръвта с кислород. Съдържащият се в белите дробове „застоял“ въздух се изхвърля напълно, което от своя страна има пречистващ ефект. Ще се стимулират и процесите на изгаряне в организма. „Тренирането на смеха“ има положителен ефект и върху сърдечно-съдовата система. Едно изследване дори твърди, че смехът укрепва имунната система. Помага и при стрес. Освен това намалява усещането за болка и освобождава хормони на щастието. Хахаха...

Психически смехът води до разхлабване на мисловните модели и подкрепя хората да оставят утвърдените перспективи зад гърба си и да отворят нови подходи за намиране на решения, а това не е лошо. Всъщност често забелязваме, че смехът може да има освобождаващ ефект и да направи привидно трудни ситуации внезапно да изглеждат много по-спокойни. Смехът е и стимулатор на оптимизма.

Сега има отделен клон на науката, посветен на ефектите от смеха: гелотология. Американският психиатър Уилям Фрай (1924-2014) се смята за основател на тази „наука за смеха“. Констатациите на изследователите на смеха се използват в специфични терапии със смях и хумор. Специална форма на приложение е йогата на смеха. При нея без помощта на „изкуствени“ източници на смях (например вицове) хората просто започват да се смеят. Хахаха, хаха, хахахахаха, хаха и т.н. Движението за йога на смеха е основано от индийския гуру на смеха Мадан Катария. Има хиляди клубове на смеха по света и дори световен ден на смеха. Той се празнува със смях в първата неделя на май.

Но едно нещо също трябва да е ясно: смехът не е основана на доказателства медицинска терапия за конкретни заболявания, така че не замества медицинското лечение. И накрая, проучванията не са успели да докажат убедително ефекта на смеха върху цялост-

ното здраве. Няма значение: вероятно няма да навреди, ако се размазваме от смях понякога.

Хахаха, хаха...



CE FACEM SĂ RÂDEM?

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

Râsul în hohote (adică incontrollabil) poate fi destul de eliberator. Mulți oameni își amintesc acest lucru din copilărie și adolescență, când accesele de râs – adeseа aparent fără мотив – се instalau в mod regulat și adeseа nu voiau să се termine, până la limita aptitudinii fizice. Un sinonim pentru aceasta е zicala „а te țине сu mâinилe de burtă de râs“.

În orice caz, râsul е atestat а avea о mare varietate de efecte pozitive. Аșadar, nu numai că activează mușchii feței (împotriva colțurilor агățате ale gurii), ci și mușchii întregului corp. Accesele prelungite de râs pot duce chiar la dureri musculare. Mai mult decât atât, respirația е in-



haha, ...

Hahaha, ...

tensificată (gâfăim după aer), ceea ce, la rândul său, duce la îmbogățirea sângelui сu oxigen. Aerul „învechit“ din plămâni е complete expulzat, ceea ce, la rândul său, are efect de curățare. Sunt de asemenea stimulate procesele de ardere din organism. „Antrenamentul de râs“ are și efecte pozitive asupra sistemului cardiovascular. Un studiu susține chiar că râsul întărește sistemul imunitar. De asemenea, ajută la stres. Mai mult, atenuează senzația de durere și eliberează hormoni fericirii. Hahaha...

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

Există acum о ramură separată de cercetare dedicată efectelor râsului: гелотология. Psihiatrul american William F. Fry (1924-2014) е considerat fondatorul acestei „științe а râsului“. Descoperirile cercetătorilor în râs sunt folosite în terapii specifice de râs și umor. О formă specială de aplicare е yoga râsului. Аici, fără ajutorul surselor „artificiale“ de râs (de exemplu, glume), oamenii pur și simplu încep să râдă. Hahaha, haha, hahahahaha, haha etc. Mișcarea de yoga а râsului а fost fondată de guru-ul indian ал râsului Madan Kataria. Există mii de cluburi de râs în întreaga lume și chiar о zi mondială а râsului. Aceasta е sărbătorită сu râs în prima duminică а lunii mai.

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

Hahaha, haha...



ČO JE TU K SMIECHU?

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

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

V každom prípade je dokázané, že smiech má širokú škálu pozitívnych účinkov. Aktivujte nielen svaly na tvári (proti ovisnutým kútikom úst), ale ja na celom tele. Dlhotrvajúce záchvaty smiechu môžu dokonca viesť k svalovej horúčke. Ďalej sa zintenzívňuje dýchanie (lapáme po vzduchu), čo následne



vedie k obohateniu krvi о kyslík. „Zatuchnutý“ vzduch obsiahnutý v pľúcach je úplne vypudený, čo má následne čistiaci účinok. Stimulovali by sa aj spaľovacie procesy v tele. „Tréning smiechu“ má pozitívne účinky aj na kardiovaskulárny systém. Jedna štúdia dokonca tvrdí, že smiech posilňuje imunitný systém. Pomáha aj pri strese. Okrem toho tlmí pocity bolesti а uvoľňuje hormóny šťastia. Hahaha ...

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

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

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

Hahaha, haha ...

Lebensmittelporträt:

DIE KARTOFFEL

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



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

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

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

STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

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

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

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

WARNUNG NR. 1:

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

WARNUNG NR. 2:

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

KARTOFFELWISSEN

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

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

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

Quellen: Wikipedia, www.landschafttleben.at



ПОРТРЕТ НА ХРАНАТА: КАРТОФЪТ

Картофът, наричан още земна ябълка в някои части на Австрия - истинска грудка-чудо. Той не само осигурява засищане, но и съдържа много ценни съставки.

Картофът е особено богат на калий, магнезий, желязо, витамини от група B и витамин C. Състои се от почти 78 процента вода, почти 15 процента от картофите са въглехидрати, останалото е разделено между фибри, протеини и вече посочените по-горе витамини и минерали. А при около 0,1 процента тяхното съдържание на мазнини е изключително ниско.

Като цяло картофите са една от храните с най-високо съдържание на хранителни вещества в нашата кухня. Единственият недостатък: не е подходящ за ядене суров и част от ценните хранителни вещества отново се губят при приготвянето. Въпреки това картофите са една от най-важните съставки в австрийската кухня. Колкото по-внимателно се приготвят картофите, толкова повече съставки се запазват. Със сигурност най-щадящият начин за приготвяне на картофите е в тенджерата под налягане с кората, Особено популярни са картофите като гарнитура: варени или печени, с магданоз, под формата на пържени картофи, като осолени картофи, огретен или пюре, като салата. Но и в супата. Класическо австрийско ястие е картофеният гулаш.

Картофите не ви правят дебели. Ниското им съдържание на мазнини и енергийна стойност от 70 килокалории на 100 грама ги прави доста нискокалорична храна в сравнение с ориза или тестените изделия. Те обаче могат да променят състава си при обработката. Ако използвате много мазнина в приготвянето, увеличавате и съдържанието на калории.

ПЛЮСОВЕ И МИНУСИ

Колкото повече нишесте съдържат картофите, толкова по-брашнесте са те. Лепкащите (или мазни) картофи съдържат малко нишесте. Те са по-подходящи за обработка, например в салати или в класически картофени гарнитурни. Брашнестите картофи използват например за пюрета, но също и за супи или картофен гулаш. По средата са „предимно залепващите“ картофи.

Сами по себе си нежно приготвените или пюрирани картофи са храна, която се понася добре и от възрастните хора. Въпреки това могат да възникнат неприятни странични ефекти, като подувания, коремни болки или запек, ако червата не са свикнали да абсорбират „устойчиви нишестета“. За яснота: нормалното нишесте се разгражда от ензими в тънките черва. Така нареченото „устойчиво нишесте“ първо се усвоява от чревната флора на дебелото черво. Там също е ценна храна за тази чревна флора и следователно е здравословно. Като диетични фибри то също така причинява по-дълготрайно усещане за ситост и по-бавно покачване на кръвната захар. Устойчивото нишесте се образува главно при охлаждане на картофите и (още повече) при повторно нагряване. Можете да привикнете червата към това нишесте, като редовно ядете картофи, които са били охладени или претоплени. Също така е радостно, че почти няма алергични реакции към варени картофи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 1:

Химическото съединение соланин се образува все повече в кълновете на покълналите картофи и в картофените обелки, които са позеленели от излагане на светлина. Соланинът е слабо отровен. Обелката на пресните картофи може да се яде без притеснения; щедро отстранете засегнатите места от картофи, които са били съхранявани дълго време, проникнали са, спаружени са или имат зелена обелка. Давайте на бебета и малки деца само обелени, чисти картофи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 2:

Веществото акриламид е класифицирано като вероятно канцерогенно. Получава се, когато храни, съдържащи въглехидрати, като картофи например, се нагряват твърде много, например при пържене. Затова приготвяйте



пържени картофи от варени, а не от сурови картофи и пригответе пържени картофи на горно и долно нагриване при максимум 200°градуса, във фритюрник на максимум 175°градуса.

ЗНАНИЯ ЗА КАРТОФИТЕ

Картофите, култивирани днес, първоначално идват от сортове от южноамериканските Анди. През 16 век растението идва в Европа през Канарските острови. По света са известни няколко хиляди сорта картофи. В зависимост от сорта те се събират по нашите географски ширини от средата на май. В Австрия има специално име за тези млади картофи. Те могат да се продават като такива до 10 август. Много сортове картофи могат да се съхраняват добре. Особено на фермерските пазари фермерите предлагат и пъстра гама от доста редки (стари и регионални) сортове, които се различават по форма и вкус от обикновените сортове в супермаркетите.

Източници: Wikipedia, www.landschaftleben.at



PORTRET ALIMENTAR: CARTOFUL

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

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

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

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

ASPECTE POZITIVE ȘI CARENȚE

Cu cât mai mult amidon conțin cartofii, cu atât sunt mai făinoși. Cartofii ceroși (sau grași) conțin puțin amidon. Sunt mai

potriviti pentru preparare, de exemplu, în salate sau ca garnitură. Folosim картофи făinoși, de exemplu, pentru piureuri, dar și pentru supe sau gulaș de картофи. La mijloc se află картофи „predominant ceroși”.

În sine, картофи pregătiți ușor sau în piure sunt un aliment bine tolerat și de persoanele în vârstă. Cu toate acestea, reacții adverse neplăcute precum flatulența, durerile abdominale sau constipația pot apărea dacă intestinul nu este obișnuit să absoarbă „amidonul rezistent”. Pentru a explica: amidonul normal este descompus de enzimele din intestinul subțire. Așa-numitul „amidon rezistent” este mai întâi digerat de flora intestinală a intestinului gros. Acolo este și hrană valoroasă pentru această floră intestinală și, prin urmare, sănătoasă. Ca fibre alimentare, provoacă, de asemenea, o senzație de sațietate de durată și o creștere mai lentă a zahărului din sânge. Amidonul rezistent se formează în principal când картофи sunt răciți și (cu atât mai mult) când sunt reîncălziți. Puteți obișnui intestinele cu acest amidon mâncând în mod regulat картофи care au fost răciți sau reîncălziți. De asemenea, este plăcut că nu există aproape deloc reacții alergice la картофи fierți.

AVERTISMENT NR. 1:

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

AVERTISMENT NR. 2:

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

CUNOȘȚINȚE DESPRE CARTOFI

Cartofii cultivați astăzi provin inițial din soiuri din Anzii din America de Sud. În secolul al XVI-lea planta a ajuns în Europa prin Insulele Canare.

Câteva mii de soiuri de картофи sunt cunoscute în întreaga lume. În funcție de soi, se recoltează la latitudinile noastre de la jumătatea lunii mai. În Austria, acești картофи noi sunt numiți și „cartofii noi”. Ei pot fi vânduți sub acest nume până pe 10 august. Multe soiuri de картофи pot fi păstrate foarte bine. În special la piețele de țărani, fermierii oferă, de asemenea, o gamă colorată de soiuri parțial rare (vechi și regionale), care diferă ca formă și gust de soiurile comune de supermarket.

Surse: Wikipedia, www.landschaftleben.at



POTRAVINOVÝ PORTRÉT: ZEMIAK

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

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

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

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

PREDNOSTI A NEDOSTATKY

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

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

VAROVANIE Č. 1:

V klíčkoch klíčiach zemiakov a v šupkách zemiakov, ktoré vplyvom svetla zozelenali, sa vo zvýšenej miere tvorí chemická zlúčenina solanín. Je mierne jedovatý. Šupku čerstvých



zemiakov je možné konzumovať bez obáv, pri dlho skladovaných, klíčiach, scvrknutých alebo zelených zemiakoch je nutné postihnuté miesta dôkladne odstrániť. Dojčatám a malým deťom podávajte len bezchybné ošúpané zemiaky.

VAROVANIE Č. 2:

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

POZNATKY O ZEMIAKOC

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

Zdroje: Wikipedia, www.landschaftleben.at

ENERGIESPAR-PROGRAMM FÜR DEN HAUSHALT

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

LÜFTEN

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

HEIZEN

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

GESCHIRR UND WÄSCHE

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

KOCHEN

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

BELEUCHTUNG

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

KÜHLSCHRANK

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

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

KÖRPERHYGIENE

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



ПРОГРАМА ЗА ПЕСТЕНЕ НА ЕНЕРГИЯ В ДОМАКИНСТВОТО

Климатична криза, недостиг на енергия, инфлация: енергията се превърна в оскъден, ценен, а вече и в много скъп ресурс. Следователно пестенето на енергия е задължително. Ние също можем да дадем своя принос в домакинството. Ето най-простите и често срещани съвети.

ПРОВЕТРЯВАНЕ

Редовното проветряване е важно и през студения сезон – за добър, хигиеничен вътрешен климат и за избягване на образуването на мухъл. Ето как да проветрявате правилно: кръстосана и/или периодична вентилация. Това означава: отворете прозорците и вратите, вкарайте и изкарайте свеж въздух, затворете отново след няколко минути. Внимание: не наклоняйте прозореца!

ОТОПЛЕНИЕ

Освободете радиаторите, за да позволите на въздуха да циркулира. Намалете стайната температура, идеалната температура в хола е от 19 до 22 градуса, в останалите стаи е достатъчно 18 градуса, в спалнята дори по-малко. Намалете температурата по време на (по-дълги) отсъствия и през нощта. Уплътнете прозорци и външни врати. Обезвъздушете радиатора. Затваряйте или дърпайте щорите, капациите, жалюзите и завесите през нощта.

СЪДОВЕ И ПРАНЕ

Използвайте съдомиялната и пералнята само когато са пълни. Използвайте по-икономични програми с по-ниска температура. Ако е възможно, не сушете прането в сушилня, а го изсушете на въздух. Гладете само когато наистина е необходимо.

ГОТВЕНЕ

Покрийте тенджерите и тиганите, поставете тенджерите на съответните котлони, изключете котлоните или фурната по-рано и завършете с остатъчната топлина. Използвайте микровълнова печка и чайник.

ОСВЕТЛЕНИЕ

Изключвайте осветлението и лампите, когато вече не са

необходими (когато излизате от помещения или когато сте приключили работа), използвайте икономични и подходящи светлинни източници и съответно лампи. Пускайте възможно най-много дневна светлина в стаята, отваряйте завеси, щори, капаци и др. Внимание: халогенните лампи консумират много енергия.

ХЛАДИЛНИК

Ако няма функция за автоматично размразяване, размразявайте редовно. Отваряйте възможно най-малко и само за кратко. Не оставяйте вратата отворена, уверете се, че вратата е напълно затворена. Оставете горещата храна да се охлади, преди да я поставите в хладилника. Задайте температурата на охлаждане: 7° градуса по Целзий са достатъчни за хладилника, фризерното отделение: минус 18 градуса по Целзий.

ЗАБАВЛЕНИЕ, БИТОВА ЕЛЕКТРОНИКА

Не оставяйте телевизори, радиоапарати, компютри, таблетки или машини за еспreso и т.н. включени, когато не се използват. Също не и в режим на готовност, а изключвайте напълно или изваждайте щепсела, респ. изключвайте прекъсвача на разклонителя, към който са свързани устройствата.

ЛИЧНА ХИГИЕНА

Вземайте по-кратки и по-малко горещи душове, спирайте водата между тях, използвайте водоспестяващи душове, напр. не оставяйте (топлата) вода да тече, когато си миете зъбите. Намалете температурата на котела, изключете го, ако ще отсъствате за дълго време (след това го загрейте за дезинфекция).



PROGRAM DE ECONOMISIRE A ENERGIEI PENTRU GOSPODĂRIE

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

AERISIREA

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

ÎNCĂLZIRE

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

Închideți sau trageți obloanele, grilajele, jaluzelele și draperiile pe timp de noapte.

VESELĂ ȘI RUFЕ

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

FIERBERE

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

ILUMINATUL

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

FRIGIDER

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

ELECTRONICE DE LARG CONSUM, ELECTRONICE DE UZ CASNIC

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

IGIENA PERSONALĂ

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



PROGRAM ÚSPORY ENERGIE PRE DOMÁCNOST'

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

VETRANIE

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

KÚRENIE

Radiátory nechajte voľné, aby vzduch mohol cirkulovať. Znížte izbovú teplotu, ideálna teplota v obývačke je 19 až 22 stupňov, v ostatných miestnostiach stačí 18 stupňov, v spálni aj menej. Znížte teplotu počas (dlhšej) neprítomnosti a v noci. Utesnite okná a vonkajšie dvere. Odvzdušnite radiátor. Na noc zatvorte alebo zatahnite okenice, rolety, žalúzie a závesy.

RIAD A PRANIE

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

VARENIE

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

OSVETLENIE

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

CHLADNIČKA

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

SPOTREBNÁ ELEKTRONIKA, DOMÁCA ELEKTRONIKA

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

OSOBNÁ HYGIENA

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

BEWEGLICH DURCH BEWEGUNG

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



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

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

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

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



ПЪРГАВИ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Ако искате да бъдете във форма и гъвкави и утре, трябва да създадете условия за това днес. Гъвкавостта може да бъде специално тренирана. Никога не е твърде късно – но никога не е и твърде рано да започнете.

Как е вашата подвижност? Можете ли да клякате като скиор без проблеми, като същевременно поддържате равновесие и след известно време отново да преминете от клякане в изправено положение? Можете ли да прескочите препятствие (напр. въже, опънато на 50 см височина), без да загубите равновесие? Или лесно да минавате под лента, която се изтегля на височината на гърдите? Или да хвърлите топка нагоре и след това да я хванете безопасно? Стоене на един крак? Или просто да скочите и да се приземите безопасно? Или да балансира-те безопасно на нисък зид?

Тествайте своята гъвкавост и баланс. И тренирайте целенасочено, за да сте във форма. Тъй като подвижността, сигурността на походката и стабилността са склонни да намаляват с напредването на възрастта. Но можем да забавим този процес като работим целенасочено, за да запазим уменията си възможно най-дълго.

Така че: движете се! Правете упражнения! Направете обиколките си! Останете на позиция! Застанете на един крак! Хвърляйте и хващайте топки! Изкачвайте стълби! Балансирайте! Прескачайте въже! Правете спринтове! Изкачвайте се! Завъртете се около оста си! Правете

лицеви опори! Вдигаите дъмбели! Скачайте! Подскачайте с клек! Правете йога! Разтягайте се! Укрепвайте мускулите! Боксирайте се! Правете гимнастика! Разпъвайте се! Теглете експандери! Правете клякания! Качвайте се на велосипеда! Ходете пеша!

Указание: ако искате да започнете редовни тренировки след дълъг период на бездействие, трябва да се консултирате с лекар преди това.



AGIL PRIN MIȘCARE

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

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

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

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

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



POHYBLIVÍ VĎAKA POHYBU

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

Aká je vaša pohyblivosť? Dokázate sa bez problémov ukrčiť

ako zjazdový lyžiar, udržať rovnováhu a po chvíli prejsť z drepu opäť do stoja? Dokázate preliezť cez prekážku (napr. cez pásku natiahnutú v 50 cm výške) bez straty rovnováhy? Alebo ľahko prejdete popod pásku, ktorá je natiahnutá vo výške hrudníka? Alebo hodíte loptu do výšky a potom ju bezpečne chytíte? Viete stáť na jednej nohe? Alebo jednoducho vyskočiť do výšky a bezpečne doskočiť na zem? Alebo bezpečne balansovať na nízkom múriku?

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

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

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



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

Няколко прости и евтини съвета за трениране у дома /
Câteva instrumente simple și ieftine pentru antrenament acasă /
Někol'ko jednoduchých a lacných náradí na trénovanie doma:

FITNESSMATTE: darauf lassen sich Fitnessworkout und Yogaübungen machen

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

KURZHANTEL: einfaches Gerät zum Gewichts- und Muskeltraining mit unterschiedlichen Gewichtsstufen
LIEGESTÜTZGRIFFE: machen Liegestütze effizienter
SPRINGSCHNUR: Seilspringen ist Bestandteil vieler Trainingsarten, sehr effizient

EXPANDER: ganz einfach durch Dehnen zu mehr Kraft
GYMNASTIKREIFEN: vielseitiges Sportgerät
GYMNASTIKBALL: großer Ball für Gymnastikübungen
BÄLLE ALLER ART: mit Bällen lässt sich immer etwas anfangen

BALANCE-BOARD: zum Training des Gleichgewichtssinns
SLACKLINE: Balancieren auf einem Seil zwischen Bäumen
GYMNASTIKBAND: multifunktionales Fitnessgerät
GEWICHTSMANSCHETTEN: für Arme und Beine, erhöhen die Effizienz

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

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

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

GANTERĂ MICĂ: dispozitiv simplu pentru antrenament cu greutăți și mușchi cu diferite niveluri de greutate
MÂNERE PUSH-UP: fac flotările mai eficiente
COORDĂ DE SĂRIT: săritul cu coarda face parte din multe tipuri de antrenament, foarte eficient

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

CERCURI DE GIMNASTICĂ: echipament sportiv versatil
MINGE DE GIMNASTICĂ: minge mare pentru exerciții de gimnastică

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

TABLA DE ECHILIBRU: pentru antrenamentul simțului echilibrului

SLACKLINE: pentru echilibru pe o frânghie între copaci
BANDA DE GIMNASTICĂ: aparat de fitness multifuncțional

GREUTĂȚI MANȘETE: pentru brațe și picioare, cresc eficiența
BUCLĂ DE ANTRENAMENT: permite un antrenament pentru întregul corp folosind propria greutate corporală ca rezistență la antrenament.

ПОСТЕЛКА ЗА ФИТНЕС: на нея могат да се правят фитнес тренировки и йога упражнения

ГИРИЧКИ: компактен и прост уред за тренировки с тежести в различни теглови категории

КЪСИ ГИРИЧКИ: просто устройство за тренировка с тежести на мускулите с различни нива на тегло

ДРЪЖКИ ЗА ЛИЦЕВИ ОПОРИ: направете лицевите опори по-ефективни

ВЪЖЕ ЗА СКАЧАНЕ: скачането на въже е част от много видове тренировки, много ефикасно

ЕКСПАНДЕР: лесно средство за добиване на повече сила чрез разтягане

ГИМНАСТИЧЕСКИ ОБРЪЧИ: универсално спортно оборудване

ГИМНАСТИЧЕСКА ТОПКА: голяма топка за гимнастически упражнения

ТОПКИ ОТ ВСЯКАКЪВ ВИД: винаги можете да направите нещо с топки

БАЛАНСОВА ДЪСКА: за трениране на чувството за баланс
СЛЕКЛАЙН: балансиране на опънато въже между дървета

ГИМНАСТИЧЕСКА ЛЕНТА: мултифункционален фитнес уред

ТЕЖЕСТИ ПО РЪКАВИТЕ: за ръцете и краката, повишава ефективността

ТРЕНАЖОР С ЛАСТИК: позволява тренировка за цялото тяло, използвайки собственото ви телесно тегло като тренировъчно съпротивление.

FITNESS PODLOŽKA: dajú sa na nej cvičiť fitness cvičenia a joga

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

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

PUSH-UP RUKOVĀTE: na zefektívnenie klikov

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

EXPANDÉR: jednoduchým rozťahovaním získate väčšiu silu
GYMNASTICKÉ OBRUČE: všestranné športové náradie

GYMNASTICKÁ LOPTA: veľká lopta na gymnastické cvičenia

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

BALANČNÁ DOSKA: na trénovanie schopnosti udržať rovnováhu

SLACKLINE: balansovanie na lane napnutom medzi stromami

GYMNASTICKÁ PÁSKA: multifunkčné fitness náradie

MANŽETY SO ZÁVAŽÍM: na ruky a nohy, zvýšenie účinnosti
POSILŇOVACIE POPRUHY: umožňujú precvičenie celého tela s využitím váhy vlastného tela ako tréningového odporu

Der Inflation Kontra geben



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



БОРБА С ИНФЛАЦИЯТА

Нивата на инфлация, които не сме виждали от десетилетия, засягат в еднаква степен както тези, за които се полагат грижи, така и тези, които полагат грижите. Понякога значително по увеличаване на цените поставя много хора в трудна ситуация. Тези, които нямат късмета да имат резерви, сега откриват, че разходите навсякъде се увеличават, докато наличните средства не могат да покрият увеличението на цените. Поради това много хора, за които се полагат грижи, както и техните

роднини се чудят колко дълго още могат да си позволят 24-часови грижи от независими болногледачи. В същото време стагниращите доходи също губят покупателна способност. За някои хора в тази област скоро може да възникне въпросът дали ангажиментът все още си струва въобще; дали все още си струва да поемете по често пъти дългото и мъчително – и сега все по-скъпо – пътуване до Австрия. Забелязваме колко бързо може да се случи цели индустрии да бъдат „обезлюдени“. Би било фатално, ако бъде допуснато да се навреди на тази опора на австрийската система за грижи в резултат на тези събития. Важното днес е да се даде възможност на австрийците* да имат достъпни грижи и болногледачите* да печелят справедливи доходи чрез бързо коригиране на субсидиите и съответните заплати.



COMBATEREA INFLAȚIEI

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

lor să aibă îngrijire la prețuri accesibile și îngrijitorilor să câștige un venit echitabil prin ajustarea rapidă a subvențiilor și a salariilor corespunzătoare.



BOJ S INFLÁCIOU

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



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Андреас Херц, магистър на науките
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

Let's make Kürbisgemüse

ТИКВЕН ЗЕЛЕНЧУК / LEGUME CU DOVLEAC / TEKVICOVÝ PRÍVAROK



ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

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

ZUBEREITUNG

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



INGREDIENTE PENTRU 3 PORȚII

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

MOD DE PREPARARE

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



СЪСТАВКИ ЗА 3 ПОРЦИИ

- » 1 kg тиква (настъргана)
- » 1 глава лук (едра, нарязана на ситно)
- » 1 скилидка чесън
- » 2 с.л. олио
- » 2 с.л. червен пипер на прах
- » 1/2 ч.л. кимион (смлян)
- » Сол
- » 1 капка оцет
- » 1 чаша крем фреш
- » 1 с.л. магданоз

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Загрейте олиото в тенджерата и задушете за кратко лука и чесъна. Добавете кимиона и червения пипер на прах, разбъркайте и добавете капка оцет. Добавете тиквата и разбъркайте добре. Добавете малко вода, ако е необходимо. Посолете и покрийте, оставете да къкри, като разбърквате често. Когато тиквата се свари, разбъркайте с крем фреша и магданоза. Овкусете отново тиквения зеленчук и сервирайте.



SUROVINY NA 3 PORCIE

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

PRÍPRAVA

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



← RECIPE BY
WWW.ICHKOCHE.AT



Enjoy your meal!

Kontakt



BURGENLAND

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



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

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



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
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



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
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



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