

DAHEIM BETREUT



Keine Angst vor Viren

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

NIE BÓJ SIĘ WIRUSÓW

Tężec, grypa i inne: przegląd najważniejszych
szczepień. W ten sposób zapewniasz sobie
ochronę.

NU VĂ FIE FRICĂ DE VIRUSURI

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

NEBOJTE SA VÍRUSOV

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

**CORONA-
UPDATE
inside**

*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at



Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Menedžerowie grup zawodowych
Președinte grupuri profesionale / Președinți 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

Zeit für „Menschbewusstsein“



Als neue Fachgruppenobfrau darf ich mich mit einem sehr erfreulichen Thema in dieser Ausgabe erstmals bei allen Leserinnen und Lesern vorstellen. Denn nach einer Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs wurde diesen Sommer die Aufhebung der Indexierung von Familienbeihilfe und Kinderabsatzbeträgen für in Österreich arbeitende EU-Bürger beschlossen. Die Nachzahlungen, die durch Auflösung entsprechender Rücklagen bereits abgewickelt wurden und unter den betroffenen selbstständigen 24-Stunden-Betreuungspersonen naturgemäß viel Freude auslösten, werfen trotz aller Glücksgefühle einen Schatten auf die allgemein gültige Frage: Wer ist mehr, wer ist weniger wert? Woran wird der Wert von EU-Bürgern, die in Österreich arbeiten und vollständige Sozialabgaben leisten, gemessen?

Gerechtigkeit kann entstehen, wenn nicht der Indexfaktor des Herkunftslandes, der beispielsweise zwischen Rumänien und Irland weit auseinanderklafft, sondern der „Faktor Mensch“, dessen Bedürfnisse und aktiven Beiträge, herangezogen wird. Der EuGH hat durch sein Urteil der Diskriminierung eine Absage erteilt und somit ein Zeichen gesetzt für die Haltung der Fairness.

Die Menschenwürde hat gerade in der Personenbetreuung höchste Priorität, um den Lebensabend auch am gewohnten Lebensort verbringen zu können. Das senkt nicht nur staatliche Kosten, sondern verstärkt auch das Wohlfühl der Betroffenen.

Daher werden wir als Interessensvertretung in der Wirtschaftskammer weiterhin dranbleiben und vor allem die bedrohliche inflationäre Lage durch unsere Forderungen nach dringlicher Erhöhung von Pflegegeld und Förderungen weiter vorantreiben. Wir alle sind Menschen, auch wenn uns menschengemachte Grenzen und Gesetze trennen. Es wird Zeit für ein neues „Menschbewusstsein“, das ein wohlwollendes Miteinander im Fokus hat.



CZAS NA „ŚWIADOMOŚĆ CZŁOWIEKA“

Mam przyjemność przedstawić się wszystkim czytelnikom jako nowa przewodnicząca grupy ekspertów, prezentując po raz pierwszy w tym numerze bardzo sympatyczny temat. Latem tego roku, zgodnie z orzeczeniem Trybunału Sprawiedliwości UE, podjęto decyzję o zniesieniu indeksacji zasiłków rodzinnych i ulg na dzieci dla obywateli UE pracujących w Austrii. Wyrównania, które zostały już wypłacone dzięki rozwiązaniu odpowiednich rezerw i które oczywiście sprawiły wiele radości zainteresowanym samozatrudnionym pracownikom sektora opieki całodobowej, mimo wszystkich pozytywnych uczuć, przywodzą też na myśl zasadnicze pytanie: kto jest wart więcej, a kto jest wart mniej? W jaki sposób ocenia się wartość obywateli UE

pracujących w Austrii i płacących pełne składki na ubezpieczenie społeczne? Sprawiedliwości może stać się zadość, gdy zamiast czynnika indeksowego kraju pochodzenia, który na przykład jest bardzo różny dla Rumunii i Irlandii, uwzględnimy „czynnik ludzki”, czyli faktyczne potrzeby oraz aktywny wkład każdego człowieka. Trybunał Sprawiedliwości UE przez swoje orzeczenie sprzeciwił się dyskryminacji, dając tym samym wzór uczciwej postawy. Ludzka godność jest najwyższym dobrem, szczególnie w dziedzinie opieki nad osobami, dzięki której ludzie mogą spędzić swoje ostatnie lata życia w otoczeniu, z którym są związani. Pozwala to nie tylko na obniżenie kosztów ponoszonych przez państwo, ale również podnosi poczucie dobrostanu osób, których dotyczy. Dlatego jako grupa interesu przy Izbie Gospodarczej pozostaniemy nieugięci i przede wszystkim będziemy naciskać na zapobieganie skutkom inflacji, domagając się pilnych podwyżek zasiłków i dodatków pielęgnacyjnych. Wszyscy jesteśmy ludźmi, nawet jeśli dzieli nas granice i prawa ustanowione przez ludzi. Nadszedł czas na kształtowanie nowej „świadomości człowieka”, nastawionej na współistnienie w duchu życzliwości.



E TIMPUL PENTRU „CONȘTIINȚA UMANĂ“

În calitate de nouă președintă a asociației profesionale, mă pot prezenta tuturor cititorilor pentru prima dată în acest număr, cu un subiect foarte plăcut. Pentru că după o decizie a Curții Europene de Justiție, în această vară s-a decis anularea indexării alocațiilor familiale și a creditelor fiscale pentru copiii pentru cetățenii UE care lucrează în Austria. Plățile suplimentare, care au fost deja procesate prin dizolvarea arieratelor corespunzătoare și au provocat în mod natural multă bucurie în rândul asistenților permanenți independenți afectați, aruncă o umbră asupra întrebării generale, în ciuda tuturor sentimentelor de fericire: cine valorează mai mult, cine valorează mai puțin? Cum se măsoară valoarea cetățenilor UE care lucrează în Austria și plătesc integral contribuțiile la asigurările sociale? Justiția se poate realiza dacă se ține cont nu de factorul indice al țării de origine, care diferă foarte mult între România și Irlanda, de exemplu, ci mai degrabă de „factorul uman”, nevoile și contribuțiile active ale oamenilor. Prin hotărârea sa, CEJ a respins discriminarea și a dat astfel un exemplu pentru atitudinea de corectitudine. Demnitatea umană are cea mai mare prioritate, mai ales în îngrijirea personală, pentru a putea petrece bătrânețea acasă. Acest lucru nu numai că reduce costurile guvernamentale, dar crește și bunăstarea celor afectați. Prin urmare, în calitate de reprezentant al acestor interese la Camera de Comerț, vom continua

să facem acest lucru și, mai presus de toate, vom continua să mergem mai departe în pas cu situația inflaționistă amenințatoare, prin cererile noastre pentru o creștere urgentă a alocațiilor și subvențiilor pentru îngrijire. Cu toții suntem oameni, chiar dacă granițele și legile create de om ne separă. Este timpul pentru o nouă „conștiință umană”, care se concentrează pe conviețuirea binevoitoare.



ČAS NA „LUDSKÉ VNÍMANIE“

Ako nová predsedníčka odbornej skupiny sa v tomto vydaní môžem po prvý raz predstaviť všetkým čitateľom s veľmi príjemnou témou. Podľa rozhodnutia Európskeho súdneho dvora z tohto leta bola indexácia rodinných prídavkov a odpočítateľných daňových položiek na deti pre občanov EÚ pracujúcich v Rakúsku zrušená. Doplatky, ktoré už boli spracované rozpustením zodpovedajúcich rezerv a prirodzene spôsobili veľkú radosť dotknutým nezávislým 24-hodinovým opatrovateľkám a opatrovateľom, vrhajú napriek všetkým pocitom šťastia tieň na všeobecne platnú otázku: Kto je hodný viac a kto menej? Ako sa meria hodnota občanov EÚ, ktorí pracujú v Rakúsku a platia sociálne odvody v plnej výške?

Spravodlivosť možno dosiahnuť len vtedy, ak sa nebude brať do úvahy faktor indexu krajiny pôvodu, ktorý sa medzi Rumunskom a Írskom značne líši, ale skôr „ľudský faktor“, potreba človeka a jeho aktívne príspevky. Európsky súdny dvor svojim rozsudkom odmietol diskrimináciu a išiel tak príkladom pri dodržiavaní férovosti. Ľudská dôstojnosť má najmä v osobnej starostlivosti najvyššiu prioritu, aby človek mohol prežiť jeseň svojho života na obvyklom mieste v domácom prostredí. To nielen znižuje náklady štátu, ale zvyšuje aj pocit pohody tých, ktorých sa to týka.

Preto v tom budeme ako zástupcovia záujmov v Hospodárskej komore Rakúska pokračovať a predovšetkým aj kvôli hrozjacej inflácii budeme naďalej presadzovať naše požiadavky na urychlené zvýšenie príspevkov a dotácií na opatrovanie. Všetci sme ľudia, aj keď nás oddeľujú hranice a zákony vytvorené ľuďmi. Je čas na nové „ľudské vnímanie“, ktoré sa bude sústreďovať na príjemné spolunažívanie.

Eva Hochstrasser

Fachgruppenobfrau
Przewodnicząca grupy zawodowej
Președintele grupului profesional
Predseda 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 älterdings 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



AKTUALNOŚCI O COVID-19 – POKRÓTCE

Jak skutecznie chronić siebie i naszych podopiecznych przed zakażeniem koronawirusem?

Wciąż pojawiają się nowe mutacje koronawirusa, niezależnie od pory roku. Nie można wykluczyć, że w przyszłości pojawią się i będą się rozprzestrzeniać jeszcze bardziej niebezpieczne warianty tego wirusa. Jednak nawet obecne warianty mogą – zwłaszcza u osób starszych i z wcześniejszymi chorobami, choć nie tylko – prowadzić do ciężkiego przebiegu choroby, a w najgorszym przypadku nawet do śmierci lub spowodować poważne, długotrwałe konsekwencje (long covid). Chociaż obecne szczepionki zapewniają ochronę przed zakażeniem wirusem w ograniczonym zakresie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zapobiegają wystąpieniu ciężkiego przebiegu choroby i konieczności hospitalizacji lub stosowania intensywnej opieki medycznej.

Porada: działanie dotychczasowych szczepień stabilnie po kilku miesiącach, dlatego warto zadbać o regularne szczepienia przypominające.

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

Jednak uwaga: Ze względu na to, że szczepienie chroni przed zarażeniem się w niewielkim stopniu, tym ważniejsze jest, aby chronić przed infekcją osoby starsze i szczególnie wrażliwe, a także nas samych, poprzez podejmowanie dodatkowych działań. Najważniejsze z tych środków to noszenie maski ochronnej na usta i nos (FFP2) oraz staranna higiena rąk. Maski FFP2 zapewniają wysoki procent aktywnej i pasywnej ochrony przed infekcjami. Należy regularnie i dokładnie myć ręce (przez 30 sekund) mydłem i/lub dezynfekować odpowiednimi środkami. Ważne jest również, aby zachować dystans i unikać tłumów. W ten sposób chronimy siebie i osoby w swoim otoczeniu.

Uwaga: koronawirus może zaatakować każdego, wywołując chorobę o ciężkim przebiegu lub nawet zagrażającą życiu. Jednak szczególnie zagrożone są osoby starsze oraz osoby z chorobami współistniejącymi i osłabionym układem odpornościowym. Nawet tak zwane „nieszkodliwe” warianty wirusa również niosą ze sobą pewne ryzyko ciężkiego przebiegu i długotrwałej choroby (long covid).

Więcej informacji: 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 se răspândească din 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 dispare după câteva luni, așa 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 măsuri suplimentare. Cele mai importante dintre aceste măsuri sunt purtarea unei măști de față (FFP2) și igiena atentă a mâinilor. Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împo-

triva infecțiilor. Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate. De asemenea, este important să păstrați distanța și să evitați pe cât posibil aglomerația. Așa ne protejăm pe noi înșine și pe cei din 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, așa-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 ochrániť 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: Účinok 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. Chráňte 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 Nervenknäulen 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 verschwinden, 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)



INFORMACJE O SZCZEPIENIACH

Nie tylko w Covid: szczepienia chronią przed zapadnięciem na choroby o potencjalnie poważnych, czasem trwałych konsekwencjach, lub nawet groźących śmiercią. Wraz z wiekiem i z powodu wcześniejszych (przewlekłych) chorób układ odpornościowy zwykle staje się słabszy. Działanie szczepionek również szybciej ustępuje. Tym bardziej ważne jest zapewnienie sobie ochrony pozaszczepiennej. Oto przegląd ważnych informacji o szczepieniach.

TEŻEC

Tężec (znany również jako tetanus) jest wywołany przez toksyny bakterii tężca. Bakterie tężca występują na całym świecie w kurzu, glebie (także ogrodowej lub doniczkowej), drewnie, ale także w odchodach zwierząt. Mogą dostać się do ciała przez (nawet małe, ledwo zauważalne) rany – skaleczenia, otarcia, ugryzienia, drzazgi itp. Po okresie inkubacji trwającym od kilku dni do kilku tygodni pojawiają się najpierw objawy grypopodobne, a następnie dochodzi do silnego napięcia mięśni i skurczów (nawet jeśli pacjent jest w pełni przytomny), a w skrajnych przypadkach nawet do paraliżu mięśni oddechowych i śmierci. Pomimo coraz lepszych metod leczenia, 20–30% osób cierpiących na tę chorobę nadal umiera. Im krótszy okres inkubacji, tym większa śmiertelność. **Szczepienia:** zgodnie z kalendarzem szczepień, szczepienie podstawowe (trzy szczepienia) wykonuje się w pierwszym roku życia; po pierwszej dawce przypominającej w szkole podstawowej, **dorośli do 60. roku życia powinni przyjmować dawkę przypominającą co 10 lat, a po przekroczeniu tego wieku** (ze względu na szybszy spadek ochrony przed szczepieniami) **co 5 lat**. Szczepienie przeciwko tężcowi podawane w formie szczepionki skojarzonej przeciwko tężcowi, błonicy, krztuścowi (i w razie potrzeby polio).

KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU (KZM)

KZM to choroba wirusowa wywołana przez ukąszenia kleszczy. W Austrii KZM występuje we wszystkich krajach związkowych. Kleszcze mogą czyhać wszędzie, również w parkach i ogrodach. Ich kryjówką są rośliny: trawa, krzewy, krzewinki, drzewa. Jeżeli potencjalni żywicieli, np. ludzie, otrą się o te rośliny, kleszcze przywierają do nich. Wirus dostaje się do krwiobiegu przez ranę po ukąszeniu. Jeśli przeniknie do ośrodkowego układu nerwowego, może spowodować zapalenie opon mózgowych, a nawet zapalenie mózgu (zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych). W takim przypadku istnieje ryzyko trwałego uszczerbku na zdrowiu (częstotliwość występowania około jednej trzeciej) lub, w najgorszym przypadku, śmierci.

Szczepienie: podstawowe szczepienie przeciwko KZM odbywa się w trzech etapach w ciągu jednego roku, **pierwszą dawkę przypominającą podaje się po trzech latach**, zaś kolejne **należy podawać co 5 lat do 60. roku życia, a od 60. roku życia co 3 lata**.

Uwaga: ukąszenia kleszczy mogą również być źródłem **boreliozy**, którą wywołują bakterie. Nie ma szczepień przeciwko boreliozie – leczy się ją antybiotykami. Najczęstszym objawem jest pierścieniowe zaczerwienienie skóry wokół ukąszenia kleszcza. Nieleczona infekcja może mieć poważne konsekwencje.

PNEUMOKOKI

Bakterie pneumokoków występują w okolicy ucha, nosa i gardła, a rozprzestrzeniając się, mogą wywołać choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, np. zapalenie płuc, ale także zapalenie ucha środkowego lub choroby zatok, wsierdza, zapalenie otrzewnej (peritonitis) lub zapalenie stawów (arthritis). Jeśli patogeny przenikną przez przegrody do wolnych od zarazków części ciała, mogą wywołać wyjątkowo ciężkie choroby, o wysokiej śmiertelności, takie jak zapalenie opon mózgowych czy posocznica. Na ciężki przebieg choroby szczególnie narażone są dzieci poniżej 5 roku życia, osoby starsze oraz osoby z ogólnie osłabionym układem odpornościowym.

Szczepienie: szczepienie przeciwko pneumokokom zmniejsza ryzyko zachorowania nawet o 90 procent. Jest ono objęte bezpłatnym programem szczepień dla dzieci. W przypadku **zdrowych osób dorosłych zaleca się je od ukończenia 60. roku życia**, w przypadku **zwiększonego ryzyka** (osłabiony układ odpornościowy) **od 51. roku życia** (plus kolejna dawka **przypominająca po 60. roku życia**), w przypadku **szczególnie wysokiego ryzyka co 6 lat**.

GRYPA

Grypa (nie mylić z przeziębieniem grypopodobnym) jest wysoce zakaźną chorobą wirusową przenoszoną drogą kropelkową. Epidemie grypy (tzw. fale grypowe), w czasie których

zaraża się do 15 procent ludzi, występują co roku w sezonie przeziębieni i powodują zachorowania niezależnie od wieku, którym towarzyszy silne poczucie rozbicia, wysoka gorączka, ból głowy, mięśni i kończyn, ból gardła i często suchy kaszel, ale także silne katar lub biegunka, nudności i wymioty. Ciężki przebieg (ze znacznie zwiększoną śmiertelnością) dotyczy głównie niemowląt, małych dzieci, osób starszych i osób z istniejącymi wcześniej schorzeniami. Jednak ostry przebieg jest możliwy u wszystkich grup wiekowych.

Szczepienie: zasadniczo szczepienie przeciwko grypie zaleca się wszystkim. Jest szczególnie zalecane osobom powyżej 60 roku życia, przewlekle chorym, narażonym na inne czynniki ryzyka oraz pracownikom służby zdrowia i opiekunom osób starszych.

Z myślą o osobach powyżej 60 roku życia opracowywane są specjalne szczepionki, które indukują wyższy poziom przeciwciał. Szczepionki są opracowywane **co roku** pod kątem dominujących szczepów wirusa i wykazują pełną skuteczność dopiero w danym sezonie grypowym. Najlepszym czasem na szczepienie jest okres od końca października do połowy listopada.

PÓLPASIEC (HERPES ZOSTER)

Półpasiec jest wtórnym zakażeniem po ospie wietrznej, wywołanym przez wirus varicella zoster, zwykle w dzieciństwie. Wirus ospy wietrznej nie znika całkowicie z organizmu, ale pozostaje w niektórych węzłach nerwowych przez całe życie, zwykle nie powodując kolejnych zachorowań. Jednak u około 10 do 20 procent osób dotkniętych tą chorobą po kilkudziesięciu latach rozwija się półpasiec. Za podstawowy czynnik ryzyka uważa się osłabienie układu odpornościowego z powodu wieku, wcześniejszych chorób, stresu itp. Przebieg półpaśca zwykle jest niepowikłany, choć nieprzyjemny (zmęczenie, gorączka, ból głowy, pieczenie i ból skóry, wysypka). Niemniej jednak mogą wystąpić również komplikacje, które mają długotrwałe i poważne konsekwencje, w tym trwałe uszkodzenie nerwów.

Szczepienie: zaleca się szczepienie inaktywowaną szczepionką „Shingrix” osobom powyżej **50 roku życia** (lub wcześniej, jeśli występują u nich odpowiednie czynniki ryzyka).

INNE SZCZEPIENIA, KTÓRE POWINNY ROZWAŻYĆ OSOBY STARSZE:

Błonica: choroba zakaźna o podłożu bakteryjnym, w ciężkich przypadkach może prowadzić do uszkodzenia narządów, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci. Choroba ta, która w dużej mierze zniknęła w Austrii dzięki wysokiemu odsetkowi szczepień, jest nadal obecna w niektórych częściach Europy i świata, a więc nie przestaje nam zagrażać. Szczepienie (zwykle skojarzone z tężcem i krztuścem) należy odświeżać **co 10 lat po szczepieniu podstawowym i przypominającym w dzieciństwie i młodości oraz co 5 lat po 50. roku życia**.

Krztusiec: Dawka przypominająca po szczepieniu podstawowym w wieku niemowlęcym i szkolnym jest zalecana dla osób dorosłych **od 60 roku życia, co 10 lat** w sytuacjach **podwyższonego ryzyka**, takich jak choroby przewlekłe, palenie tytoniu lub kontakt z noworodkami.

Polio: infekcja wirusowa, która dotyka nie tylko dzieci. W Europie uznawano ją już za wymartą. W międzyczasie jednak ryzyko znów wzrasta. Ponad 90 procent zakażeń przebiega bezobjawowo, ale przebieg objawowy może prowadzić do poważnego upośledzenia, a w skrajnych przypadkach nawet do trwałego paraliżu i śmierci. Nie ma specyficznej terapii. Szczepienia: po szczepieniu podstawowym w niemowlęctwie i przypominającym w wieku szkolnym **co 10 lat, od 60. roku życia szczepienie przypominające co 5 lat** (szczepionka skojarzona błonica/tężec/krztusiec).

Choroba Heinego-Medina, świnka, różyczka (MMR): te szczepionki są podawane w okresie niemowlęcym. Brakujące szczepienia MMR można i należy nadrobić **w każdym wieku**.

Inne szczepienia: wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, ospa wietrzna, wirus brodawczaka ludzkiego, rotawirus, haemophilus influenzae B, ospa wietrzna, żółta gorączka, japońskie zapalenie mózgu, wścieklizna.

Ważne: szczepień podstawowych zazwyczaj nie trzeba powtarzać, nawet po dłuższym czasie. Wystarczy dawka przypominająca.

Więcej informacji udzielą specjaliści: lekarze i farmaceuci

Z historii:

grypa zwana „hiszpanką” była pandemią grypy wywołaną przez niezwykle zjadliwą odmianę wirusa grypy (podtyp A/H1N1), która rozprzestrzeniła się w trzech falach w latach 1918 – pod koniec I wojny światowej – i 1920, pochłaniając, według WHO, od 20 do 50 milionów ofiar w populacji światowej liczącej około 1,8 miliarda osób; szacunki mówią o 100 milionach. (Źródło: 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 dispăre 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 incubație 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 **adulții 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 **adulții 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)



INFORMĂCIE 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 – rezné 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 kŕčom 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 kašľu (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 spôsobiť 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 zápal 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 priebehy 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 preočkovať 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** prispôbujú prevládajúcim kmeňom vírusov a svoj plný účinok dosiahnu až v príslušnej „chrípkovej sezóne“. Najlepší 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 priebehy môžu viesť k najzávažnejším poruchám, vrátane trvalých symptómov paralýzy a smrti. Neexistuje žiadna špecifická liečba. Očkovanie: Po základnej imunizácii u dojčiat a posilňovacej dávke v školskom veku **sa odporúča preočkovať 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, lekárnikov

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, odhady sa pohybujú až do 100 miliónov. (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 – Lachanfänge 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 Auswirkungen attestiert. So aktiviere es nicht nur Muskeln im Gesicht (gegen hängende Mundwinkel), sondern im ganzen Körper. Lange anhaltende Lachanfänge könnten sogar zu Muskelkater 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 Denkmuster 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 Witzern) 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 Weltlachtag. 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 ...



Z CZEGO SIĘ ŚMIEJESZ?

Czasami nie jest nam do śmiechu. A szkoda, bo śmiech, jak mówią, to zdrowie. Ludzie, którzy się śmieją, nie tylko żyją dłużej i zdrowiej, a na pewno zabawniej.

Śmiech do rozpuku (czyli nieskrępowany) może mieć działanie oswojadzające. Wiele osób pamięta to z dzieciństwa i dora-

Hahahahaha

stania, kiedy to – nierzadko jakby bez powodu – regularnie dostawało się napadów śmiechu, którego często nie dało się opanować, aż do granic fizycznego wyczerpania. Związane z tym jest powiedzenie „trzymać się za brzuch ze śmiechu”.

W każdym razie uważa się, że śmiech przynosi wiele pozytywnych efektów. Pobudza nie tylko mięśnie twarzy (zapobiega opadaniu kącików ust), ale także całego ciała. Długotrwałe ataki śmiechu mogą nawet doprowadzić do zakwasów w mięśniach. Co więcej, zwiększa się intensywność oddychania (nabieramy powietrza), co z kolei prowadzi do wzbogacenia krwi w tlen. Wydychamy z płuc całe „zużyte” powietrze, co z kolei ma działanie oczyszczające. Stymuluje również procesy spalania w organizmie. „Trening śmiechowy” ma również pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. W jednym z badań stwierdzono nawet, że śmiech wzmacnia układ odpornościowy. Pomaga też zwalczać stres. Osłabia również odczuwanie bólu i uwalnia hormony szczęścia. Hahaha ...

Z punktu widzenia psychiki śmiech prowadzi do uwolnienia się od schematów myślowych, pomaga w porzuceniu utartych poglądów i otwarciu się na nowe podejścia do rozwiązań – to też jest dobre. Często zauważamy, że śmiech ma działanie wyzwalające i sprawia, że pozornie trudne sytuacje nagle wydają się dużo bardziej przyjazne. Śmiech to także dopalacz optymizmu.

Obecnie istnieje osobna gałąź badań poświęcona efektom śmiechu: gelotologia. Za twórcę „nauki o śmiechu” uważa się amerykańskiego psychiatrę Williama F. Fry’ego (1924–2014). Odkrycia badaczy śmiechu są stosowane w konkretnych terapiach śmiechem lub humorem. Szczególną formą zastosowania jest joga śmiechu. Chodzi o to, żeby po prostu się śmiać bez pomocy „sztucznych” źródeł śmiechu (np. żartów). Hahaha, haha, hahahahaha, haha itd. Ruch jogi śmiechu został założony przez indyjskiego guru śmiechu Madana Katariego. Na całym świecie istnieją tysiące klubów śmiechu, a nawet obchodzony jest Światowy Dzień Śmiechu. Obchodzimy go ze śmiechem w pierwszą niedzielę maja.

Jedno trzeba jednak podkreślić: śmiech nie jest terapią medyczną opartą na dowodach naukowych w przypadku niektórych chorób, więc nie zastępuje on leczenia. Badania nie potwierdzają też jednoznacznie wpływu śmiechu na ogólny stan zdrowia. W każdym razie nie zaszkodzi, jeśli od czasu do czasu serdecznie się roześmiejemy.

Hahaha, haha ...

Hahaha, ...



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 incontrolabil) poate fi destul de eliberator. Mulți oameni își amintesc acest lucru din copilărie și adolescență, când accesele de râs – adesea aparent fără motiv – se instalau în mod regulat și adesea nu voiau să se termine, până la limita aptitudinii fizice. Un sinonim pentru aceasta este zicala „a te ține cu mâinile de burtă de râs”.

În orice caz, râsul este atestat a avea o mare varietate de efecte pozitive. Așadar, nu numai că activează mușchii feței (împotriva colțurilor agățate ale gurii), ci și mușchii întregului corp. Accesele prelungite de râs pot duce chiar la dureri musculare. Mai mult decât atât, respirația este intensificată (gâfăim după aer), ceea ce, la rândul său, duce la îmbogățirea sângelui cu oxigen. Aerul „învechit” din plămâni este complet 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



haha, ...

stres. Mai mult, atenuează senzația de durere și eliberează hormonii fericirii. Hahaha...

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

Există acum o ramură separată de cercetare dedicată efectelor râsului: gelotologia. Psihiatrul american William F. Fry (1924–2014) este considerat fondatorul acestei „științe a râsului”. Descoperirile cercetătorilor în râs sunt folosite în terapii specifice de râs și umor. O formă specială de aplicare este yoga râsului. Aici, fără ajutorul surselor „artificiale” de râs (de exemplu, glume), oamenii pur și simplu încep să râdă. Hahaha, haha, hahahahaha, haha etc. Mișcarea de yoga a râsului a fost fondată de guru-ul indian al râsului Madan Kataria. Există mii de cluburi de râs în întreaga lume și chiar o zi mondială a râsului. Aceasta este sărbătorită cu râs în prima duminică a lunii mai.

Dar un lucru ar trebui să fie clar: râsul nu este o terapie medicală bazată pe dovezi pentru anumite boli, deci nu înlocuiește tratamentul medical. În cele din urmă, studiile nu au reușit să demonstreze în mod concludent efectul râsului asupra sănătății generale. Nu contează: probabil că nu ne face niciun rău dacă râdem cât ne ține 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 a dlhšie, no rozhodne veselšie.

Váľať sa od smiechu (to znamená: nekontrolovateľne sa smiať) môže byť celkom oslobodzujúce. Mnohí si to pamätajú z detstva a dospievania, keď záchvaty smiechu – často zjavne bezdôvodné – prichádzali pravidelne a často nechceli skončiť, trvali až po hranicu fyzických síl. Synonymom k tomu je príslovie „držať sa od smiechu za 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. Dlhotrvať záchvaty smiechu môžu dokonca viesť k svalovej horúčke. Ďalej sa zintenzívňuje dýchanie (lapáme po vzduchu), čo následne vedie k obohateniu krvi o kyslík. „Zatuchnutý” vzduch obsiahnutý v pľúcach je úplne vypudený, čo má následne čistiaci účinok. Stimulovali by sa aj spaľovacie procesy v tele. „Trening 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 a uvoľňuje hormóny šťastia. Hahaha ...

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

V súčasnosti existuje samostatná oblasť výskumu venovaná účinkom smiechu: gelotológia. Za zakladateľa tejto „vedy o smiechu” sa považuje americký psychiatr William F. Fry (1924 – 2014). Zistenia výskumníkov smiechu sa používajú pri špecifických terapiách smiechom a 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 a dokonca aj svetový deň smiechu. Ten sa oslavuje so smiechom v prvú májovú nedeľu.

Jedna vec by však mala byť tiež jasná: Smiech nie je medicínskou terapiou pre špecifické choroby založenou na dôkazoch, takže nenahrádza lekársku liečbu. Napokon ani štúdie nedokázali presvedčivo preukázať vplyv smiechu na celkové zdravie. Na tom však nezáleží: Určite neuškodí, ak sa raz sa 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. Mehligere 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



PORTRET KULINARNY: ZIEMNIAK

Ziemniak, zwany też w niektórych częściach Austrii Erdapfel, czyli „ziemne jabłko”, to prawdziwie cudowna bulwa. Nie tylko zapewnia sytość, ale także zawiera wiele cennych składników.

Ziemniaki są szczególnie bogate w potas, magnez, żelazo, witaminy z grupy B i witaminę C. Prawie 78% ziemniaka to woda, niecałe 15% to węglowodany, reszta to błonnik, białko oraz wspomniane wcześniej witaminy i minerały. A zawartość tłuszczu, wynosząca około 0,1 procent, jest wyjątkowo niska.

Generalnie rzecz ujmując, ziemniak jest jednym z najbardziej odżywczych produktów w naszej kuchni. Jego jedyną wadą jest to, że nie nadaje się do jedzenia na surowo, a podczas przyrządzania traci część cennych składników odżywczych. Niemniej jednak ziemniak jest jednym z najważniejszych składników kuchni austriackiej. Im delikatniej przyrządza się ziemniaki, tym więcej zachowują one składników. Najdelikatniejszym sposobem jest z pewnością gotowanie ziemniaków w mundurkach w szybkowarze. Ziemniaki szczególnie popularne są jako dodatek do potraw: gotowane lub smażone, z pietruszką, w formie frytek, ziemniaków z wody, gratin lub puree, albo jako sałatka. Świetnie nadają się też do zupy. Klasycznym austriackim daniem jest gulasz ziemniaczany.

Ziemniaki nie tuczą. Niska zawartość tłuszczu i wartość energetyczna 70 kilokalorii na 100 gramów sprawiają, że są one raczej niskokalorycznym pożywieniem w porównaniu na przykład z ryżem czy makaronem. Mogą jednak zwiększyć kaloryczność w trakcie przygotowania. Jeżeli do przygotowania potraw użyjesz dużej ilości tłuszczu, zwiększysz również zawartość kalorii.

SŁABE I MOCNE STRONY

Im więcej skrobi zawierają ziemniaki, tym bardziej są mączne. Ziemniaki nierozpadające się podczas gotowania zawierają niewiele skrobi. Są one bardziej odpowiednie do wykorzystania na przykład w sałatkach lub jako klasyczny dodatek do dań. Z kolei ziemniaki mączne wykorzystujemy na przykład do przygotowania puree, ale także do zup lub gulaszu ziemniaczanego. Pomiędzy nimi plasują się ziemniaki „typu kulinarnego B”.

Ziemniaki przygotowane w łagodny sposób lub w postaci puree są również dobrze tolerowane przez

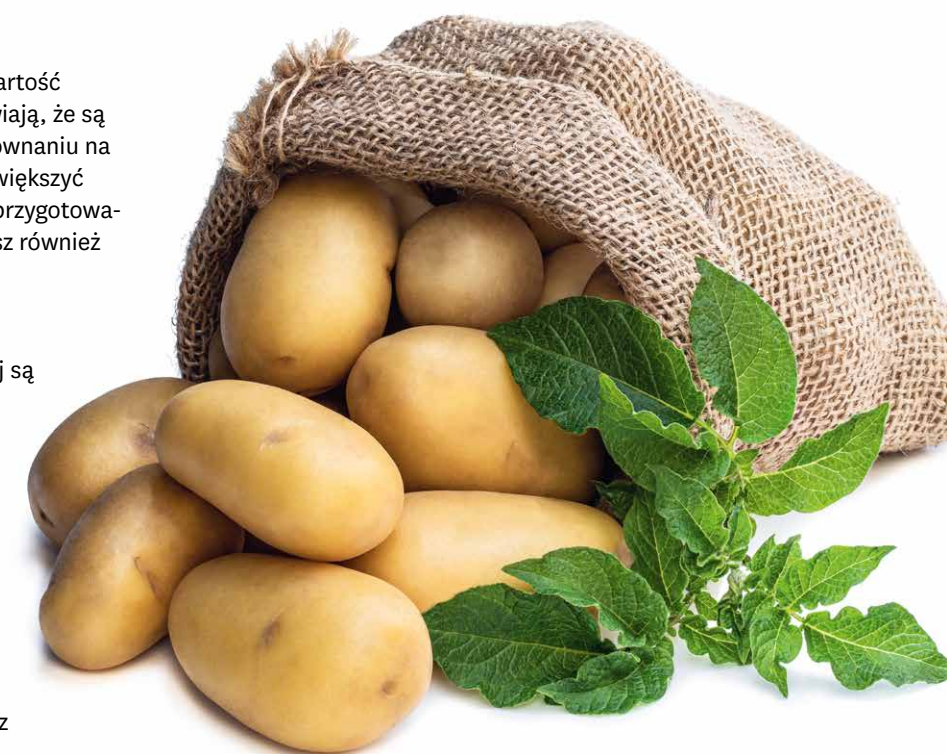
osoby starsze. Jeśli jednak ktoś ma problemy z przyswajaniem tzw. „skrobi opornej”, może odczuwać nieprzyjemne skutki uboczne, takie jak wzdęcia, bóle brzucha czy zaparcia. Dla wyjaśnienia: zwykła skrobia jest trawiona przez enzymy w jelicie cienkim. Tak zwana „skrobia oporna” jest trawiona dopiero przez florę jelitową jelita grubego. Jest też cennym pożywieniem dla flory jelitowej, dzięki czemu jest zdrowa. Co więcej, jako błonnik pokarmowy zapewnia długotrwałe uczucie sytości i wolniejszy wzrost poziomu cukru we krwi. Skrobia oporna jest wytwarzana głównie podczas schładzania ziemniaków, a także (w jeszcze większym stopniu) podczas ich ponownego podgrzewania. Regularne spożywanie schłodzonych lub odgrzewanych ziemniaków pozwala przyzwyczaić jelita do tego rodzaju skrobi. Bardzo cieszy również fakt, że reakcje alergiczne na gotowane ziemniaki praktycznie nie występują.

OSTRZEŻENIE NR 1:

W pędach kietkujących ziemniaków i w skórkach ziemniaków, które zazieleniły się pod wpływem światła, tworzy się związek chemiczny solanina. Jest lekko trujący. Skórkę świeżych ziemniaków można jeść bez wahania; w przypadku ziemniaków, które były przechowywane przez dłuższy czas i mają kietkującą, zwieńczoną lub zieloną skórkę, należy dokładnie usunąć uszkodzone miejsca. Niemowlętom i małym dzieciom należy podawać tylko obrane, nietknięte ziemniaki.

OSTRZEŻENIE NR 2:

Akrylamid jest substancją sklasyfikowaną jako prawdopodobnie rakotwórcza. Powstaje, gdy podczas smażenia przegrzewa się żywność o dużej zawartości węglowodanów, np. ziemniaki. Dlatego np. przyrządzaj smażone ziemniaki z ugotowanymi, a nie surowymi ziemniakami i piecz frytki w piekarniku z grzałką górną i dolną w temperaturze nie przekraczającej 200 stopni, a we frytkownicy w temperaturze do 175 stopni.



WIEDZA O ZIEMNIAKACH

Uprawiane dziś ziemniaki wywodzą się z odmian pochodzących z południowoamerykańskich Andów. W XVI wieku roślina dotarła do Europy przez Wyspy Kanaryjskie.

Na świecie uprawia się kilka tysięcy odmian ziemniaków. W zależności od odmiany, w naszych szerokościach geograficznych zbiera się je od połowy maja. W Austrii te wczesne ziemniaki są również nazywane „Heurige”. Mogą być sprzedawane pod tą nazwą do 10 sierpnia. Wiele odmian ziemniaków nadaje się świetnie do przechowywania. Na targowiskach rolnicy oferują również wiele rzadkich odmian (tradycyjnych i regionalnych), które różnią się kształtem i smakiem od tych sprzedawanych w supermarketach.

Źródła: Wikipedia, www.landschafttleben.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 cartof sunt carbohidrați, restul este împărțit 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 cartofi prăjiți, fierți, gratinați sau piure, în salată. Dar și în supă. Un fel de mâncare clasic austriac este gulașul de cartofi.

Cartofii nu ne îngrașă. 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 potriviți pentru preparare, de exemplu, în salate sau ca garnitură. Folosim cartofi făinoși, de exemplu, pentru piureuri, dar și pentru supe sau gulaș de cartofi. La mijloc se află cartofii „predominant ceroși”.

În sine, cartofii 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 cartofii sunt răciți și (cu atât mai mult) când sunt reîncălziți. Puteți obișnui intestinele cu acest amidon mâncând în mod regulat cartofi care au fost răciți sau reîncălziți. De asemenea, este plăcut că nu există aproape deloc reacții alergice la cartofii fierți.

AVERTISMENT NR. 1:

Compusul chimic solanină se formează mai mult în mugurii de cartofi încolțiți și în coji de cartofi 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 cartofii care au fost depozitați mai mult timp, sunt încolțiți, încrețiți sau au coaja verde. Bebelușilor și copiilor mici oferiți-le numai cartofi 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 cartofii, sunt încălzite prea mult, de exemplu la prăjit. Așadar, de exemplu, faceți cartofi prăjiți din cartofii fierți în loc de cartofi cruzi și coaceți cartofii prăjiți la foc de sus și de jos și maximum 200 de grade, într-o friteuză, la maximum 175 de grade.

CUNOȘTINȚE 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 cartofi sunt cunoscute în întreaga lume. În funcție de soi, se recoltează la latitudinile noastre de la jumătatea lunii mai. În Austria, acești cartofi noi sunt numiți și „cartofi noi”. Ei pot fi vânduți sub acest nume până pe 10 august. Multe soiuri de cartofi 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.landschafttleben.at



POTRAVINOVY PORTRET: ZEMIAK

Zemiak nazývaný aj krumplá je skutočne zázračná hlúza. 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 vláknu, 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 hranolčekov, 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 vlákna 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 kar-



cinogén. 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.landschafttleben.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).



PROGRAM OSZCZĘDZANIA ENERGII W GOSPODARSTWACH DOMOWYCH

Kryzys klimatyczny, niedobory energii, inflacja: energia stała się dobrem rzadkim, cennym, a obecnie także bardzo drogim. Oszczędzanie energii jest zatem na porządku dziennym. Także w gospodarstwach domowych możemy wnieść swój wkład w oszczędzanie. Oto najprostsze i najpowszechniejsze wskazówki.

WIETRZENIE

Regularne wietrzenie jest ważne także w zimnych porach roku, dla zapewnienia dobrego, higienicznego klimatu w pomieszczeniach i dla zapobiegania rozwojowi pleśni. Sposób na prawidłowe wietrzenie: stosowanie wietrzenia poprzecznego i/lub przerywanego. Otwieramy okna i drzwi, wpuszczamy świeże powietrze, a po kilku minutach ponownie je zamykamy. Uwaga: nie należy uchylać okien.

OGRZEWANIE

Odstoń kaloryfer, aby umożliwić cyrkulację powietrza. Obniż temperaturę w pomieszczeniu; idealna temperatura w salonie to 19 do 22 stopni, w innych pomieszczeniach wystarczy 18 stopni, a w sypialni jeszcze mniej. Obniż temperaturę podczas (dłuższych) nieobecności oraz w nocy. Uszczelnij okna i drzwi zewnętrzne. Odpowietrz kaloryfery. W nocy zamykaj lub zaciągaj okiennice, rolety, żaluzje lub zastony.

NACZYNIA I POŚCIEL

Używaj zmywarki i pralki tylko wtedy, gdy są pełne. Stosuj bardziej ekonomiczne programy o niższej temperaturze. Jeśli to możliwe, nie susz prania w suszarce, lecz na powietrzu. Prasuj tylko wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne.

GOTOWANIE

Nakładaj pokrywki na garnki i patelnie, umieszczaj garnki na odpowiednich płytach grzejnych, wyłączaj płyty grzejne lub piekarnik wcześniej i kończ gotowanie z wykorzystaniem ciepła resztkowego. Korzystaj z mikrofalówki i czajnika.

OŚWIETLENIE

Gaś światła i lampy, kiedy nie są już potrzebne (wychodząc z pomieszczenia lub po zakończeniu pracy), używaj odpowiednio oszczędnych i odpowiednich źródeł światła i lamp.

Wpuszczaj do pomieszczeń jak najwięcej światła dziennego, otwieraj zastony, rolety, żaluzje itp. Uwaga: lampy halogenowe zużywają dużo energii.

LODÓWKA

Jeśli nie ma funkcji automatycznego odszraniania, regularnie ją rozmrażaj. Otwieraj ją jak najrzadziej i jak najkrócej. Nie zostawiaj otwartych drzwi, upewnij się, że są całkowicie zamknięte. Przed umieszczeniem w lodówce ostudź ciepłe potrawy. Ustaw temperaturę chłodzenia: w lodówce wystarczy 7 stopni Celsjusza, w zamrażarce - minus 18 stopni Celsjusza.

ELEKTRONIKA UŻYTKOWA, SPRZĘT AGD

Ne hagyja bekapcsolva a televíziót, rádiót, számítógépet, Nie zostawiaj włączonych telewizorów, radia, komputerów, tabletów, ekspresów do kawy itp., kiedy z nich nie korzystasz. Nie pozostawiaj urządzenia w trybie gotowości – wyłącz je całkowicie, wyciągając wtyczkę z gniazdka lub przez wyłącznik listwy zasilającej, do której podłączone jest urządzenie.

HIGIENA OSOBISTA

Bierz krótsze i mniej gorące prysznice, zakręcaj wodę, gdy się namydłasz, używaj słuchawek prysznicowych ograniczających zużycie wody. Nie zostawiaj odkręconego kranu, np. podczas mycia zębów. Obniż temperaturę bojlera, wyłączaj go podczas dłuższych nieobecności (a następnie rozgrzej go, by wygotować zarazki).



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. Etanșați ferestrele și ușile exterioare. Aerisiți caloriferele. Închideți sau trageți obloanele, grilajele, jaluzelele și draperiile pe timp de noapte.

VESELĂ ȘI RUFĂ

Folosiți 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 rufe 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. Folosiți cuptorul cu microunde și fierbătorul de apă.

ILUMINATUL

Opriți 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. Setări 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 priză 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 tipy.

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 zatiahnite okenice, rolety, žalúzie a závesy.

RIAD A PRANIE

Umývačku 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. Vpustite do miestností čo najviac denného svetla, odostriete 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 vloženíím do chladničky nechajte horúce jedlo vychladnúť. Nastavte teplotu chladenia: pre chladničku stačí 7 stupňov Celzia, pre mraziaci priestor: minus 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, uns 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.



MOBILNOŚĆ DZIĘKI RUCHOWI

Jeżeli chcesz zachować sprawność i mobilność w przyszłości, należy zadbać o to już dziś. Mobilność można trenować w sposób ukierunkowany. Nigdy nie jest za późno – nigdy też nie jest zbyt wcześnie.

Jak oceniasz swoją mobilność? Czy potrafisz przykucnąć jak narciarz zjazdowy bez żadnych problemów, utrzymać równowagę i po pewnym czasie powrócić z przykucnięcia do pozycji stojącej? Czy potrafisz pokonać przeszkodę (np. wstążkę rozciągniętą na wysokości 50 cm) bez utraty równowagi? Albo swobodnie schylić się pod wstążkę rozciągniętą na wysokości klatki piersiowej? A może może podrzucić piłkę w powietrze, a potem bezpiecznie ją złapać? Potrafisz stać na jednej nodze? A może po prostu podskoczyć i bezpiecznie wylądować? Albo balansować na krawężniku?

Sprawdź swoją mobilność i równowagę. I trenuj świadomie, aby utrzymać się w formie. Z wiekiem zmniejsza się bowiem mobilność, pewność chodu i poczucie równowagi. Możemy jednak opóźnić ten proces, starając się jak najdłużej zachować pełnię sprawności.

A więc: ruszaj się! Ćwicz! Biegaj lub spaceruj! Wykonaj przysiad! Stań na jednej nodze! Podrzucaj i łap piłki! Wchodź po schodach! Balansuj! Skacz na skakance! Biegaj sprintem! Wspinaj się na wzniesienia! Obracaj się wokół własnej osi! Rób pompki! Podnoś hantle! Skacz! Podskakuj! Uprawiaj jogę! Rozciągaj się! Wzmacniaj mięśnie! Uprawiaj boks! Ćwicz gimnastykę! Wyťažaj mięśnie! Rozciągaj ekspander! Rób przysiady! Wsiądź na rower! Chodź na piechotę!

Uwaga: jeśli chcesz rozpocząć regularny trening po długim okresie braku aktywności, skorzystaj najpierw z porady lekarza.



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 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? Dokážete sa bez problémov ukrčiť ako zjazdový lyžiar, udržať rovnováhu a po chvíli prejsť z drepu opäť do staja? Dokážete 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 cielovým 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! Choďte 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 drey! Nasadnite na bicykel! Choďte 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:

Kilka prostych i niedrogich narzędzi do treningu w domu / Câteva instrumente simple și ieftine pentru antrenament acasă / Niekoľko 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
COARDĂ 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.

MATA DO FITNESS: można na niej trenować fitness i jogę;
KETTLEBELLS (CIĘŻARKI KULOWE): kompaktowe i proste narzędzie do treningu siłowego w różnych klasach wagowych;
HANTLE: proste przyrządy do treningu siłowego i ćwiczeń mięśni o różnych poziomach wagi;
UCHWYTY DO POMPEK: sprawiają, że pompki są wydajniejsze;
SKAKANKA: skakanie jest elementem wielu rodzajów treningu, jest bardzo skuteczne;
EKSPANDER: rozciągając go, zyskujesz większą siłę;
OBREĆCZE DO GIMNASTYKI: wszechstronne akcesorium sportowe;
PIŁKA GIMNASTYCZNA: duża piłka do ćwiczeń gimnastycznych;
PIŁKI WSZELKIEGO RODZAJU: zawsze można zrobić coś z piłkami;
BALANCE-BOARD: do ćwiczenia zmysłu równowagi;
SLACKLINE: balansowanie na linie między drzewami;
TAŚMA GIMNASTYCZNA: wielofunkcyjny przyrząd do ćwiczeń;
OPASKI OBCIĄŻAJĄCE: na ręce i nogi, zwiększają wydajność;
TRENAŻER TAŚMOWY: umożliwia trening całego ciała z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała jako oporu treningowego.

FITNESS PODŁOŻKA: dają 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 RUKOVĚTE: na zefektívnenie klikov
ŠVIHADLO: skákanie cez švihadlo je súčasťou mnohých druhov tréningov, veľmi efektívne
EXPANDÉR: jednoduchým roztahovaním 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 schopností 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 glückliche 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 zu meist 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.



WALKA Z INFLACJĄ

Niespotykana od dziesięcioleci inflacja uderza zarówno w opiekunów i opiekunki, jak i w podopiecznych. Podwyżki cen, niekiedy znaczące, stawiają wiele osób w trudnej sytuacji. Ci, którzy nie mają szczęścia posiadania zapasów, zauważają, że wszystkie koszty rosną, a pieniądze nie nadążają za wzrostem cen. Wiele osób korzystających z opieki i ich bliskich zastanawia się, jak długo będą mogli sobie pozwolić na cało-

dobową opiekę świadczoną przez opiekunów pracujących na własny rachunek. W tym samym czasie pozostające w stagnacji dochody tracą również siłę nabywczą. Niektóre osoby pracujące w tej branży mogą wkrótce zadać sobie pytanie, czy to zaangażowanie w ogóle się opłaca; czy w ogóle warto podejmować coraz droższą – drogę do Austrii. Widzimy, jak szybko całe sektory gospodarki ulegają „wyludnieniu”. Byłoby fatalnie, gdyby ten filar austriackiego systemu opieki ucierpiał z powodu tych zmian. Trzeba umożliwić Austriakom dostęp do opieki, a osobom sprawującym opiekę – godziwe zarobki poprzez szybką waloryzację dofinansowania i odpowiednich wynagrodzeń.



COMBATEREA INFLAȚIEI

Ratele inflației, cum nu am mai văzut de zeci de ani, îi afectează în egală măsură atât pe cei îngrijiți, 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 să aibă rezerve constată acum că costurile cresc peste tot, în timp ce fondurile disponibile nu pot ține pasul cu creșterile de preț. Mulți oameni îngrijiți și rudele lor se întreabă, așadar, 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 dă roade; dacă mai merită drumul de obicei lung și anevoios – și acum din ce în ce mai scump – către Austria. Am observat cât de repede se poate întâmpla ca sectoare întregi de activitate să fie „depopulate”. Ar fi fatal dacă acest pilon al sistemului de îngrijire austriac ar fi lăsat să fie afectat de aceste evoluții. Ordinea zilei este acum să li se permită austriecilor să aibă îngrijire la prețuri accesibile și îngrijitorilor să

caștigi un venit echitabil prin ajustarea rapidă a subvențiilor și a salariilor corespunzătoare.



BOJ S INFLÁCIU

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 kľučnú 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 opatrovateľkám a opatrovateľom tým zabezpečiť zodpovedajúce platy.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Przewodniczący Stowarzyszenia
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

Let's make Kürbisgemüse

POTRAWKA Z DYNI / 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.



SKŁADNIKI NA 3 PORCJE

- » 1 kg dyni (startej)
- » 1 cebula (duża, drobno posiekana)
- » 1 ząbek czosnku
- » 2 łyżki oleju
- » 2 łyżki papryki w proszku
- » 1/2 łyżeczki kminku (mielonego)
- » sól
- » odrobina octu
- » 1 kubek śmietanki
- » 1 łyżka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

W garnku rozgrzej olej i krótko podsmaż cebulę z czosnkiem. Dodaj kminek i wsyp paprykę w proszku, wymieszaj i zalej odrobiną octu. Dodaj dynię i dobrze wymieszaj. W razie potrzeby dodaj trochę wody. Posól i przykryj. Gotuj na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Po ugotowaniu, do dyni dodaj śmietanę i pietruszkę. Dopraw do smaku potrawkę z dyni i podaj do stołu.



SUROVINY NA 3 PORCIE

- » 1 kg tekvice (strúhanej)
- » 1 cibula (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 cibulu 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 dochtíme 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@wkgld.at
<http://wko.at/bgld>



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



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