

# DAHEIM BETREUT



## DAHEIM BETREUT AWARD 2025:

Nominujte svojich opatrovateľov/svoje opatrovateľky do 31. decembra 2024

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

# VEDÚCE/VEDÚCI ODBORNÝCH SEKCIÍ



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KORUTÁNSKO**  
KommR Irene Mitterbacher



**DOLNÉ RAKÚSKO**  
Robert Pozdena



**HORNÉ RAKÚSKO**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**ŠTAJERSKO**  
Andreas Herz, MSc



**TIROLSKO**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERSKO**  
Monika Frick, MSc



**VIEDĚŇ**  
Mag. Harald Janisch



**Andreas Herz**

Predseda odbornej skupiny  
Predseda odborného združenia

## Daheim betreut Award

Za prítomnosti mnohých čestných hostí a za potlesku publika bolo 14. marca 2024 v rámci slávnostného ceremoniálu v Palais Ferstel vo Viedni udelené ocenenie „Daheim Betreut Award“ 18 nezávislým opatrovateľom/-kyňami, dvom z každého z deviatich spolkových krajín Rakúska. Osemnástim oceneným bolo udelené nielen symbolické uznanie, ale cena bola spojená aj s prijatím pomerne vysokej finančnej odmeny. Ocenenie „Daheim betreut Award“ prebudilo k životu Odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť Rakúskej hospodárskej komory. Ako prejav obrovského významu samostatne zárobkovo činných opatrovateľov a opatrovateliek v oblasti starostlivosti o starnúcu populáciu. A ako gesto uznania pre tých okolo 60 000 opatrovateľov a opatrovateliek pracujúcich v Rakúsku, ktorí sú vo dne aj v noci k dispozícii ľuďom, ktorí chcú jeseň svojho života stráviť v domácom prostredí s dobrou starostlivosťou. Iniciatíva bola prijatá tak pozitívne, že bude pokračovať. Do 31. decembra 2024 môžu opatrované osoby, ich rodiny, príbuzní alebo priatelia nominovať „svojich opatrovateľov alebo svoje opatrovatelky“ do 2. ročníka „Daheim Betreut Award“ – ako prejav osobitného poďakovania za ich empatiu a odhodlanie!

## Rešpekt a ocenenie

Ocenenie „Daheim Betreut Award“, na ktoré tento rok opäť nominovali stovky nezávislých opatrovateľov/opatrovateliek a na ktoré ich budú nominovať aj v budúcnosti – tí, o ktorých sa s láskou a spoľahlivo starajú, ich príbuzní alebo priatelia či susedia, ktorí si uvedomujú, ako veľmi sú oddaní tým, o ktorých sa starajú – je viac ako len prejavom uznania. Malo by tiež zvyšovať povedomie o význame služieb samostatne zárobkovo činných opatrovateľov/opatrovateliek pracujúcich v Rakúsku v oblasti starostlivosti o tisíce Rakúšanov, ktorí si už nedokážu sami poradiť so svojím životom. Ľudia, ktorí chcú stráviť jeseň svojho života v domácom prostredí čo najdlhšie, ale potrebujú nepretržitú pomoc. Význam nezávislých opatrovateľských služieb bude vzhľadom na dramatické starnutie obyvateľstva ešte narastať. Urobili by sme dobre, keby sme prejavili rešpekt a uznanie tým, ktorí poskytujú tieto služby nášmu obyvateľstvu kompetentným a spoľahlivým spôsobom. Želám vám všetkým – ale najmä tým, ktorí trávia svoj čas počas Vianoc ďaleko od svojich blízkych – veselé Vianoce a šťastný a úspešný rok 2025.





# DAHEIM BETREUT AWARD 2025 PRIHLÁSTE SA RÝCHLO TERAZ!

Empatia, trpezlivosť, flexibilita, dôveryhodnosť, schopnosť vcítiť sa do situácie iných, tímová práca, spoľahlivosť a samotná starostlivosť sú len niektoré, ale veľmi dôležité atribúty na zabezpečenie spoľahlivej starostlivosti a pomoci ľuďom v rôznych životných situáciách.

V posledných rokoch sa v Rakúsku zvýšil počet opatrovaných osôb a situácia si vyžiadala vytvorenie spoľahlivého systému nezávislých opatrovateľských služieb.

Tie siahajú od presne určených služieb alebo dočasnej pomoci až po komplexné opatrovateľské služby počas dlhšieho obdobia a na báze opatrovateľských turnusov. Flexibilne a na mieru pokrývajú široké spektrum požiadaviek a potrieb.

Odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť rakúskej hospodárskej komory môže nielen zastupovať záujmy opatrovateľov a opatrovateliek, ale má tiež za cieľ upozorniť na vysoký spoločensko-politický význam a brizanciu osobnej starostlivosti.

S iniciatívou „**Daheim Betreut Award**“ sa pred oponu dostávajú tí, bez ktorých by mnohí ľudia v Rakúsku nedokázali zvládnuť svoj bežný život.

## DAHEIM BETREUT AWARD

Svojou osobnou starostlivosťou poskytujú samostatne zárobkovo činné ženy a muži neuveriteľne hodnotnú službu ľuďom a tým aj spoločnosti ako celku. Službu, ktorá z nich robí oporu a pilier našej spoločnosti, ale ktorá sa deje potichu.

Vaše neúnavné odhodlanie a ochota pomôcť by mali byť a budú ocenené. Je čas, poprosiť týchto ľudí, aby vyšli na pódium a povedať im „Ďakujeme!“ a tým zvyšovať povedomie verejnosti o význame ich práce.

### ? KTO MÔŽE BYŤ NOMINOVANÝ?

Všetci/-ky samostatne zárobkovo činní/-é opatrovatelia/-lky.

### ? KTO MÔŽE NOMINOVAŤ?

Nominovať môže každý! Nominácia samého seba je vylúčená.

### ? ČO SA PÍŠE V NOMINÁCII?

Samozrejme, meno nominovanej osoby; ako je možné kontaktovať vás alebo nominovanú osobu a dôvod, prečo by práve osoba, ktorú nominujete, mala vyhrať „Daheim Betreut Award“.

### ? AKO JE MOŽNÉ PREDLOŽIŤ NOMINÁCIU?

Nominácie je možné predkladať online na adrese [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at), e-mailom na adrese [pb-award@wko.at](mailto:pb-award@wko.at) alebo poštou: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viedeň

Žiadame vás o pochopenie, že do hodnotenia môžu byť zahrnuté **iba nominácie v nemeckom jazyku**.

**TERMÍN UZÁVIERKY:** utorok 31. decembra 2024.

## AKO SA DÁ VYHRAŤ A ČO JE MOŽNÉ VYHRAŤ?

Zo všetkých nominácií porota vyberie dvoch víťazov alebo víťaziek z každej spolkovej krajiny. V rámci slávnostného podujatia, ktoré sa uskutoční vo štvrtok 3. apríla 2025 vo Viedni, budú víťazi ocenení cenou „Daheim Betreut Award“ od odborného združenia pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť a získajú peňažnú odmenu.

Tešíme sa na množstvo nominácií a už dnes na krásny a nezabudnuteľný ceremoniál, pretože osobná starostlivosť je umenie dotýkať sa srdca, zlepšovať životy a robiť každodenný život ostatných trochu radostnejším.



**DODNES NIE JE ÚPLNE JASNÉ, PREČO SÚ ĽUDIA POSTIHNUTÍ POTRAVINOVÝMI ALERGIAMI. RELATÍVNE DÔLEŽITÚ ÚLOHU PRAVDEPODOBNE ZOHRÁVA GENETICKÁ PREDISPOZÍCIA.**



## POTRAVINOVÁ ALERGIA

Potravinové alergie nie sú žiadna sranda. V extrémnych prípadoch môže byť „anafylaktická reakcia“ vyvolaná potravinovým alergénom dokonca život ohrozujúca. Ale čo je to potravinová alergia, čo ju spôsobuje a na čo si musíme dávať pozor, ak sami trpíme potravinovou alergiou alebo sa staráme o ľudí trpiacich potravinovou alergiou?

Svrbenie a opuch pier, úst a hrdla; vyrážky, začervenanie a svrbenie kože; slzenie a začervenanie očí; nádcha, kašeľ, chraptot až dýchavičnosť; nevoľnosť, plynatosť, hnačka, zápal v gastrointestinálnom trakte; únava a závrat – to všetko môžu byť príznaky potravinovej alergie. A v najhoršom prípade vedie

kontakt s alergénmi v strave v dôsledku tachykardie, poklesu krvného tlaku a bezvedomia k život ohrozujúcemu anafylaktickému šoku, ktorý si vyžaduje okamžitú lekársku pomoc.

Potravinové alergie sú založené na nadmernej imunitnej reakcii na vlastne neškodné bielkoviny obsiahnuté v potravinách. Telo si najprv vytvára protilátky proti údajne škodlivým zložkám potravín. Pri obnovenom kontakte dochádza k nadmernej imunitnej reakcii: Zápalové látky uvoľnené v procese nakoniec spôsobia alergickú reakciu.

Dodnes nie je úplne jasné, prečo sú ľudia postihnutí potravinovými alergiami. Relatívne dôležitú úlohu pravdepodobne zohráva genetická predispozícia. Podľa rozšírenej teórie je možné, že aj príliš veľká hygiena od kojeneckého veku má za následok „nedostatočné vyťaženie resp. posilnenie“ imunitného systému, čo následne môže spôsobiť neprimerane silné reakcie na skutočne neškodné alergény. K rozvoju potravinovej alergie však môžu prispievať aj





environmentálne faktory (ako sú toxíny v životnom prostredí), užívanie antibiotík alebo poruchy črevnej flóry. Potravinové alergie sa môžu vyskytnúť už v detstve, ale môžu sa prejavíť až v staršom veku. Celkovo však „len“ okolo 4 percentá ľudí trpí potravinovými alergiami.

Rôzne potraviny môžu vyvolať alergické reakcie. Najčastejšie zapríčiňuje alergiu zelenina (napr. zeler, sója, paradajky), ovocie (napr. jablká), orechy (napr. arašidy, vlašské orechy) a mandle, mlieko a mliečne výrobky, kuracie bielkoviny (vajcia), ryby, kraby a mäkkýše (mušle), ale aj mäso a koreniny. Jednou z najagresívnejších potravinových alergií sú alergie na orechy. Aj tie najmenšie množstvá môžu vyvolať závažné a pri neliečení až život ohrozujúce reakcie.

Potravinové alergie diagnostikuje lekár alebo lekárka po rozhovore pomocou rôznych testov.

Najúčinnejšou „liečbou“ potravinovej alergie je vyhnúť sa konzumácii potravín, ktoré spúšťajú alergickú reakciu. Špecifické imunoterapie (napr. takzvaná hyposenzibilizácia) s adekvátnym účinkom pri väčšine potravinových alergií nie sú k dispozícii.

Ak už ľudia zažili závažné alergické reakcie (často napríklad v prípade alergií na orechy), mali by mať vždy poruke pohotovostnú súpravu. Pohotovostná súprava pre závažné alergické reakcie obsahuje adrenalínový autoinjektor (adrenalínové pero), pomocou ktorého je možné okamžite podať život zachraňujúcu injekciu adrenalínu. Zároveň musí byť privolaná lekárska pomoc (záchranárska služba na telefónnom čísle 144). Sprevádzajúca osoba a opatrovaná osoba by mali byť informované o tom, ako sa správne zachovať v takýchto prípadoch a mali by byť poučené o potrebných opatreniach.

### ALERGIA ALEBO NEZNÁŠANLIVOSŤ?

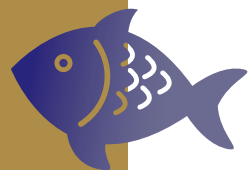
Na rozdiel od potravinovej alergie sa pri oveľa rozšírenejšej neznášanlivosti („intolerancie“) nejedná o reakciu imunitného systému. V prípade potravinovej intolerancie sa niektoré zložky potravín nedokážu stráviť alebo sa strávia nedostatočne. Časté sú intolerancie na fruktózu (ovocný cukor), laktózu (mliečny cukor) a histamín. Špeciálnou formou je celiakia, autoimunitné ochorenie spôsobené neznášanlivosťou lepku. Lepok je bielkovinová zložka v pšenici, raži a jačmeni.



### OZNAČENIE ALERGÉNOV

V Európskej únii (EÚ) musí byť 14 najčastejších alergénov (spúšťačov alergií) pre potraviny označených (na obale alebo aj pre otvorené tovary) a pre jedlá v gastro-nómii (napríklad v jedálnom lístku). Ak už názov výrobku obsahuje konkrétny alergén (napríklad „mlieko“, „mliečny koktail“), nevyžaduje sa žiadne samostatné označenie.

A	Glutén
B	Kôrovce
C	Hydinové vajcia
D	Ryby
E	Arašidy
F	Sója
G	Mlieko cicavcov
H	Škrupinové ovocie
L	Zeler
M	Horčica
N	Sezamové semienka
O	Oxid siričitý a siričitany
P	Lupina
R	Mäkkýše



Typické  
rakúske



## RAKÚSKA LÁSKA K TITULOM

Časť  
1

Viedenský rezeň, kožené nohavice a pod.? Čo je typické pre Rakúsko a jeho obyvateľov, Rakúšanov? Čo vzbudzuje pozornosť u cudzincov a čo by sme mali vedieť, keď sa stretne s pôvodnými obyvateľmi tejto alpskej republiky?  
1. časť: Rakúšania a ich tituly.

Rakúšania milujú svoje tituly – v každom prípade minimálne tí, ktorí jeden (alebo viac) majú. Existujú magistri, doktori, diplomovaní inžinieri, obchodní radcovia, súdny radcovia a profesori, vyšší študijní radcovia, (vyšší) školskí radcovia, (vyšší) všeobecní lekári, ekonómovia a členovia vládnej rady. Sú tu banskí úradníci, lesní úradníci, stavební úradníci, komorní herci. Ďalej sú tu revidenti, starší revidenti, kontrolóri a špecializovaní inšpektori a mnohí ďalší.

A samozrejme, všetky tieto tituly sú aj v ženskom tvare: lekárky, diplomované inžinierky, obchodné radkyne, súdne radkyne ... A potom sú tu ešte všetky služobné hodnosti v rámci v bezpečnostných výkonných orgánov, t.j. v polícii, rakúskej armáde a rôznych zásahových organizáciách, ako je záchranný a hasičský zbor. A to ani zďaleka nie je všetko. Stovky označení robia z Rakúska skutočné eldorádo titulov.





Tituly majú rôzne pozadie: Ide o – zhruba načrtnuté – akademické tituly, ktoré dokumentujú stupeň ukončenia štúdia; o oficiálne tituly, služobné hodnosti a označenia, ktoré označujú určité funkcie, pozície a hodnosti vo verejnej službe; alebo tzv. odborné tituly, ktoré udeľuje štát za mnoho rokov záslužnej odbornej práce; ale aj označenia, ktoré sa udeľujú v organizáciách, korporáciách alebo združeniach.



**NAD POUŽÍVANÍM TITULOV SA RAKÚŠANOM ZVONKA ČASTO (PRINAJMENŠOM) POUSMEJÚ, OJEDINELE SA VŠAK MÔŽU STRETNÚŤ AJ S VYJADRENÍM ÚDIVU ALEBO ZOSMIEŠNENÍM**

V každom prípade mnohí Rakúšania stále pripisujú osobitný význam tomu, aby boli oslovení nielen menom, ale aj titulom – dokonca aj pri každodenných stretnutiach a záležitostiach. Takže stále nie je také nezvyčajné (najmä u starších, formálnejších ľudí), že aj susedia sa navzájom oslovujú „pán doktor“ alebo „pán diplomovaný inžinier“ alebo „pán dvorný radca“ a to aj opakovane. Niektorí z týchto ľudí by to považovali za pohrdanie alebo za urážlivé, ak by sa pri oslovení na titul „zabudlo“. A často aj tí, ktorí vlastne na to ani nekladú dôraz, len ťažko uniknú rakúskemu „titulovaniu“. Napríklad človeka u lekára alebo na úradoch takmer vždy volajú s jeho akademickým alebo iným titulom. A ak sa ľudia navzájom predstavujú, tiež je to zvyčajne s titulom.



Tituly sprevádzajú svojich nositeľov od štítku na dverách až po náhrobný kameň. Pritom tu bola a je určitá bizarnosť: Až donedávna bolo celkom bežné, že manželky nositeľa titulu, ktoré však samotné titul nemali, sa zdravili na verejnosti s titulom svojho manžela a naopak. A na nápisoch na náhrobných kameňoch na cintorínoch, najmä v mestách, narazíme na manželky generálmajorov, manželky dvorných radcov, manželky všeobecných lekárov atď.

A ešte jedna vec: Tituly sa ich nositeľom osvedčili aj ako „otvárače dverí“. Aj keď to nie je legitímne, zodpovedá to bežnej skúsenosti: S viac či menej impozantným titulom to ide oveľa jednoduchšie.

Dôvody tejto titulovej mánie boli predmetom mnohých diskusií. Jej korene siahajú pravdepodobne až do čias Habsburskej monarchie. Nad používaním titulov sa Rakúšanom zvonka často (prinajmenšom) pousmejú, ojedinele sa však môžu stretnúť aj s vyjadrením údivu alebo zosmiešnením. Ale väčšine ľudí sa odporúča jedna vec: Pozor, s titulmi v Rakúsku nehodno žartovať.“



**D**

# Rýchle informovanie VITAMÍN D

Zvlášť dôležitý v zime: vitamín D, „slniečny vitamín“. Prečítajte si stručné zhrnutie toho, na čo ho telo potrebuje, čo spôsobí nedostatok vitamínu D a odkiaľ ho získavame.

## K ČOMU TELO POTREBUJE VITAMÍN D?

Vitamín D je nevyhnutný pri výstavbe a metabolizme kostí. Vitamín D špeciálne podporuje vstrebávanie vápnika a fosfátu z čriev, ako aj ich vstup do kostí. Vitamín D tak prispieva k pevnosti a zdraviu kostí. To je dokázané. Vitamín D sa okrem toho podieľa na iných metabolických procesoch, ako je tvorba bielkovín a regulácia génov.

Okrem toho sa skúmali aj ďalšie funkcie vitamínu D: napríklad posilnenie imunitného systému, posilnenie svalov, ochranný účinok na nervové bunky, pozitívne účinky na kardiovaskulárny systém, preventívny účinok proti rôznym chorobám až po rakovinu a pozitívny vplyv na psychiku. V súčasnosti však nie sú k dispozícii dostatočné vedecké dôkazy.

## AKÉ SÚ DÔSLEDKY NEDOSTATKU VITAMÍNU D?

Chronický nedostatok vitamínov môže mať negatívne účinky na zdravie kostí. Môže dôjsť k odvápneniu a zmäknutiu kostí. U dojčiat a detí môže tento nedostatok viesť k rachitíde. U dospelých sa môžu vyskytnúť deformity podporných kostí, bolesť kostí, svalová slabosť a nedostatok sily. Najmä v starobe existuje riziko osteoporózy. Osteoporóza vedie k zníženiu kostnej hmoty, zhoršeniu kvality kostného tkaniva a tým k nižšej odolnosti kostí voči zlomeninám, čo výrazne zvyšuje riziko zlomenín kostí.

## ODKIAĽ TELO ZÍSKAVA POTREBNÝ VITAMÍN D?

Len zlomok (približne 10 až 20 percent) potrebného vitamínu D je možné dodať do tela prostredníctvom stravy, ak vôbec. Relevantné množstvá vitamínu sú prítomné len v niekoľkých potravinách, ako sú masné morské ryby, určité vnútornosti a jedlé huby a vajcia. Väčšina dôležitého vitamínu sa tvorí v koži

prostredníctvom UV-B zložky slnečného žiarenia. Keďže presne táto zložka UV-B slnečného žiarenia nepreniká cez sklo, je potrebné zdržiavať sa vonku a vystaviť adekvátne veľkú plochu pokožky (tvár, ruky atď.) svetlu. V našich zemepisných šírkach sa však týmto prirodzeným spôsobom môže tvoriť dostatok vitamínu D len v teplejšom a jasnejšom ročnom období cca. od marca do októbra. Naopak v zime existuje riziko nedostatku vitamínu D. Obzvlášť ohrozené nedostatkom vitamínu D sú osoby, ktoré sú zriedkavo vonku, pretože sú imobilné, chronicky choré alebo potrebujú starostlivosť.





### AKÉ SÚ MOŽNOSTI ZABEZPEČENIA DOSTATOČNÉHO PRÍSUNU VITAMÍNU D?

I v chladnom období, ak je to možné, by mali byť tvár, dlane a ruky odkryté a vystavené slnku niekoľkokrát týždenne (najmenej dvakrát až trikrát). V prípade dlhšieho pobytu na slnku nezabudnite použiť opaľovací krém! Ďalej je možné doplniť vitamín D prostredníctvom výživových doplnkov v prípade diagnostikovaného nedostatku vitamínu D. Najlepšie je poradiť sa v lekárni s lekárnikom alebo so svojím lekárom. Stav hladiny vitamínu D je možné zistiť v mnohých lekárňach alebo v lekárskej ambulancii po malom pichnutí do prsta.

**Upozornenie:** Za žiadnych okolností by sa dodatočný prísun vitamínu D v nekontrolovaných množstvách nemal uskutočňovať bez diagnostikovanej potreby a bez odborného poradenstva. Hoci je prílišné množstvo vitamínu D zriedkavé a nepravdepodobné, zvýšené hladiny vápnika v krvi môžu viesť k zvýšenému vylučovaniu moču, nevoľnosti, vracaniu a aj k obličkovým kameňom – v extrémnych prípadoch až k zlyhaniu obličiek a smrť.

V NAŠICH ZEMEPISNÝCH ŠÍRKACH SA VŠAK TÝMTO PRIRODZENÝM SPÔSOBOM MÔŽE TVORIŤ DOSTATOK VITAMÍNU D LEN V TEPLEJŠOM A JASNEJŠOM ROČNOM OBDOBÍ CCA. OD MARCA DO OKTÓBRA. NAOPAK V ZIME EXISTUJE RIZIKO NEDOSTATKU VITAMÍNU D.



Portrét jedla:

# Káva



Potravina, požívatina, liek? Alebo dokonca droga? Akú úlohu zohráva káva pre naše telo a musíme sa obávať o svoje zdravie, ak si ráno doprajeme šálku alebo dve čierneho zlata?

Pre mnohých ľudí – vrátane starších – je každodenná šálka kávy, napríklad ráno na raňajky, milovaným a nevyhnutným rituálom. Existuje mnoho štúdií o zdravotných účinkoch konzumácie kávy. Z toho je sotva možné vyvodiť všeobecné odporúčania. Individuálne požiadavky ľudí sú príliš odlišné, napríklad z hľadiska veku, fyzickej kondície alebo akýchkoľvek chorôb. Existuje však relatívna zhoda v tom, že konzumácia malého množstva kávy (1 až 2 šálky denne) je všeobecne neškodná pre zdravých dospelých.

## KOFEÍN

Práve kofeín obsiahnutý v nápoji vyrobenom z pražených a mletých kávových zŕn spôsobuje, že tieto otázky vznikajú na prvom mieste. Kofeín je hlavnou aktívnou zložkou kávy, pokiaľ sa ho nezbavila („bezkofeínová káva“). Z chemického hľadiska patrí kofeín k alkaloidom. A kofeín sa považuje za stimulant. To znamená, že kofeín má stimulačný účinok na organizmus. To je to, čo si väčšina ľudí spája s pitím kávy. Káva však obsahuje aj antioxidanty, ktoré dokážu telo chrániť pred takzvanými „voľnými radikálmi“, ktoré sú metabolickými produktmi poškodzujúcimi bunky.

## POZITÍVA

Ako pozitívne vlastnosti kávy sa okrem povzbu-

dzujúceho účinku uvádzajú aj nasledujúce účinky: Hovorí sa, že konzumácia kávy v malom množstve má pozitívny vplyv na orgány, ako sú pľúca a pečeň. Štúdie tvrdia, že pravidelná konzumácia kávy v malom množstve po celé desaťročia by mohla znižovať riziko kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky 2. typu, niektorých druhov rakoviny a Parkinsonovej choroby.

Existujú dokonca štúdie, ktoré tvrdia, že ľudia, ktorí pravidelne konzumujú kávu, majú menšiu pravdepodobnosť vzniku demencie. ALE: Iné štúdie upozorňujú na to, že konzumácia kávy vo veľkom množstve by urýchlila zníženie kognitívnych schopností v priebehu demencie.

## NEGATÍVA

Možné negatívne vedľajšie účinky konzumácie kávy v príliš veľkých množstvách zahŕňajú zhoršenie kvality spánku a poruchy spánku, (ale len krátkodobé) zvýšený krvný tlak, gastrointestinálne ťažkosti, ako je pálenie záhy a nervozita. Zhoršený príjem vápnika vyvolaný kofeínom môže tiež zvýšiť riziko úbytku kostnej hmoty (osteoporózy). Existujú však aj štúdie, ktoré tvrdia opak.

**Náš záver:** Káva nie je ani zázračný liek, ani nebezpečný patogén, za predpokladu, že sa pije v „ro-





zumnom“, miernom množstve. Ľudia trpiaci osteoporózou by sa však kofeínu mali vyhýbať. Opatrní by mali byť aj ľudia so zvýšenou hladinou cholesterolu alebo problémami v gastrointestinálnom trakte. V každom prípade menej je viac. Odhliadnuc od toho, nie je nič, čo by stálo v ceste jednej alebo druhej šálke kávy.

#### PRAVDA ALEBO NEPRAVDA?

Tvrdenie, že káva nadmerne odvodňuje telo, t.j. dehydruje ho, bolo medzičasom vedecky vyvrátené. Rozdiel medzi pitím vody a kávy je zanedbateľný. Funkcia obličiek sa zvyšuje len krátkodobo, čo je sotva významné. Kvôli rôznym iným účinkom sa však káva neodporúča ako prostriedok na uhasenie smädu, napríklad voda je na to určite vhodnejšia.



### Rakúske kávové špeciality

Tu je niekoľko kávových nápojov, ktoré sú typické pre kávovú kultúru Rakúska a Viedne.

**Melanž:** polovica kávy, polovica mlieka

**Viedenská melanž:** polovica kávy, polovica mlieka, doplnené mliečnou penou

**Slabá káva:** malá čierna káva, zriadená rovnakým množstvom teplej vody

**Malá čierna káva:** jednoduché espresso v malej šálke

**Veľká čierna káva:** dvojité espresso vo veľkej šálke

**Malá hnedá káva:** jednoduché espresso s mliekom alebo smotanou v malej šálke

**Veľká hnedá káva:** dvojité espresso s mliekom alebo smotanou vo veľkej šálke

([www.austria.info](http://www.austria.info))

# Recept



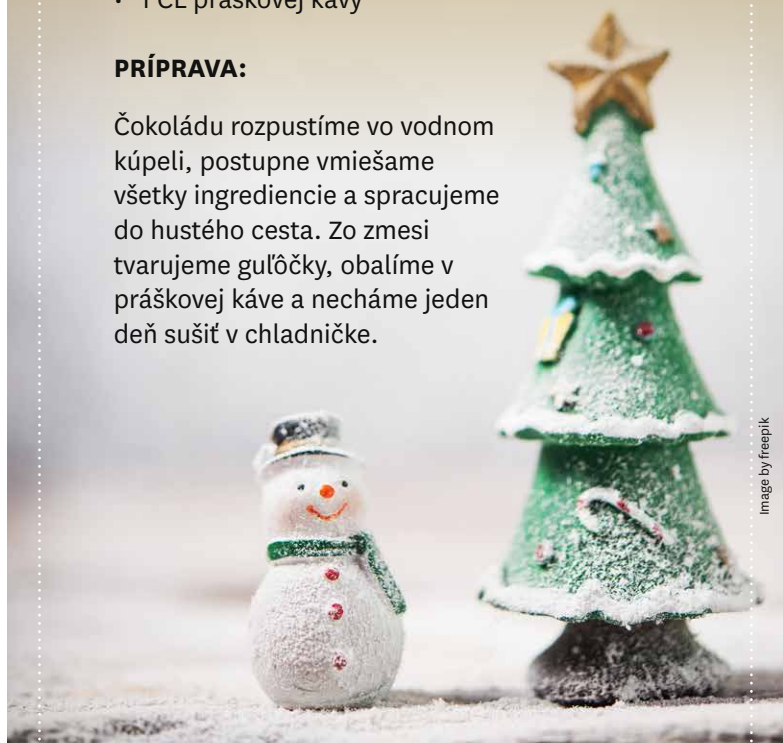
## Kávové gule

#### SUROVINY

- 1 tabuľka 50 %-nej horkej čokolády
- 70 g práškového cukru, rakúskeho práškového cukru
- 50 g mletých lieskových orechov
- 10 g masla
- 1 PL smotany
- 1 ČL práškovej kávy

#### PRÍPRAVA:

Čokoládu rozpustíme vo vodnom kúpeli, postupne vmiešame všetky ingrediencie a spracujeme do hustého cesta. Zo zmesi tvarujeme guľôčky, obalíme v práškovej káve a necháme jeden deň sušiť v chladničke.



[www.kochbar.de](http://www.kochbar.de)

# KONTAKT



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E [marlene.wiedenhofer@wkbgl.at](mailto:marlene.wiedenhofer@wkbgl.at)  
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



## KÄRNTEN

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



## NIEDERÖSTERREICH

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



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E [pb@wkooe.at](mailto:pb@wkooe.at)  
<https://www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



## SALZBURG

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



## STEIERMARK

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



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E [personenbetreuung@wktirol.at](mailto:personenbetreuung@wktirol.at)  
<https://www.wko.at/tirol/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



## VORARLBERG

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



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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



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

Steiermark