

# DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT  
AWARD 2025:**

Jelölje gondozóit 2024.  
december 31-ig

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

# A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KARINTIA**  
KommR Irene Mitterbacher



**ALSÓ-AUSZTRIA**  
Robert Pozdena



**FELSŐ-AUSZTRIA**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STÁJERORSZÁG**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**BÉCS**  
Mag. Harald Janisch



## Daheim betreut Award díj a gondozóknak

Március 14-én, 2024-ben, a bécsi Palais Ferstelben tartott ünnepi esemény keretében, számos díszvendég jelenlétében és a közönség tapsa közepette, kilenc osztrák tartományból összesen 18 független személyi gondozó kapta meg a „Daheim betreut Award” díjat. A 18 nyertes nem csak szimbolikus elismerést kapott, a díjhoz jelentős pénzösszeg is társult. A „Daheim betreut Award” díjat az osztrák gazdasági kamara Személyes Tanácsadás és Gondozás Szakmai Szövetsége indította el. A díj célja, hogy rámutasson az önálló gondozók óriási jelentőségére az idősödő lakosság ellátásában. Emellett gesztusként is szolgál azoknak a mintegy 60.000 Ausztriában dolgozó személyi gondozónak, akik éjjel-nappal azon dolgoznak, hogy az emberek jól gondozottan, saját otthonukban tölthessék életük utolsó éveit. A kezdeményezés olyan pozitív fogadtatásban részesült, hogy folytatása várható. 2024. december 31-ig a gondozott személyek, családtagjaik, rokonok vagy barátok még jelölhetik „saját” gondozójukat a „Daheim betreut Award” 2. díjára – különleges köszönetként az empátiájukért és elkötelezettségükért.



**Harald G. Janisch**  
Szakcsoport elnök



**Andreas Herz**  
Szövetségi elnök

## Tisztelet és nagyrabecsülés

A „Daheim betreut Award” díjra idén is több száz önállóan dolgozó személyi gondozót jelöltek, és még mindig jelölnek – azok, akiket olyan szeretettel és megbízhatósággal gondoznak, hozzátartozóik, barátok vagy szomszédok, akik látják, milyen elkötelezetten végzik munkájukat. Célja, hogy felhívja a figyelmet az Ausztriában dolgozó önálló gondozók munkájának fontosságára, akik több ezer osztrák állampolgárnak nyújtanak segítséget, hogy életüket ne kelljen teljesen magukra hagyva élniük. Olyan embereknek segítenek, akik szeretnék életük alkonyát a saját otthonukban tölteni, de ehhez állandó támogatásra van szükségük. Az önálló gondozási szolgáltatások jelentősége a lakosság drámai előregedésére tekintettel tovább fog növekedni. Jól tennénk, ha tiszteletet és megbecsülést mutatnánk azok iránt, akik ezt a szolgáltatást kompetens és megbízható módon nyújtják lakosságunknak. Kívánok mindenkinek – de különösen azoknak, akik szeretteiktől távol töltik karácsonyi idejüket – kellemes karácsonyi ünnepeket, valamint boldog és sikeres 2025-ös évet.



# 2025-ES OTTHONI GONDOZÁS DÍJ MOST MÉG JELENTKEZHET!

Az empátia, a türelem, a rugalmasság, a megbízhatóság, az együttérzés, a csapatmunka, a megbízhatóság és az önálló gondoskodás csak néhány, de nagyon fontos tulajdonság a különböző élethelyzetekben élő emberek megbízható gondozásának és támogatásának biztosításához.

Az elmúlt években Ausztriában nőtt a gondozást igénylő személyek száma, és a helyzet a független gondozási szolgáltatások megbízható rendszerének létrehozását tette szükségessé.

Ezek a szolgáltatások az eseti, illetve az átmeneti támogatástól a teljes körű ellátásig, így a hosszabb időszakot felölelő gondozásig, valamint ápolási ciklusokig, minden igényt kielégítenek. A szolgáltatások rugalmasan és személyre szabottan gondoskodnak a széleskörű igények és szükségletek kielégítéséről.

Az Osztrák Kereskedelmi Kamara Személyi Tanácsadó és Személyi Gondozó Egyesülete nemcsak a személyi gondozást végzők érdekeit képviselheti, hanem azt a célt tűzte ki maga elé, hogy felhívja a figyelmet a személyi gondozás magas társadalmi-politikai jelentőségére és robbanékonyságára.

Az „**Otthoni gondozás díj**” kezdeményezés azokra a személyekre irányítja a reflektorfényt, akik nélkül Ausztriában sok ember nem tudna megbirkozni az életével és a mindennapokkal.

## OTTHONI GONDOZÁS DÍJ

Az egyéni vállalkozó hölgyek és urak személyi gondozásukkal hihetetlenül értékes szolgáltatást nyújtanak az embereknek és így a társadalom egészének. Egy olyan szolgáltatást, amely a társadalmunk támaszává és pillérévé teszi őket, de ez csendben történik.

Fáradhatatlan elkötelezettségüket és segítőkészségüket meg kell és meg is tudjuk köszönni. Itt az ideje, hogy ezeket az embereket a színpadra hívjuk, és elmondjuk: „Köszönjük!”, és ezáltal felhívjuk a közvélemény figyelmét munkájuk fontosságára.

## ? KIT LEHET JELÖLNI?

Minden független személyi gondozót.

## ? KI JELÖLHET?

Mindenki jelölhet! Egyedül önmagunk jelölése kizárt.

## ? MIT KELL LEÍRNI A JELÖLÉSBEN?

Természetesen a jelölt személy nevét; hogyan érhetjük el Önt vagy a jelölt személyt, és miért pont az Ön által jelölt személynek kell megnyernie az „Otthoni gondozás díjat”.

## ? HOGYAN LEHET JELÖLNI?

A jelöléseket online lehet benyújtani a **www.daheimbetreut.at** címen, e-mailben a **pb-award@wko.at** címen, vagy postai úton: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung (Személyi tanácsadás és személyi gondozás szakmai egyesülete) Wiedner Hauptstrasse 63, 1045 Bécs

Megértésüket kérjük, hogy **az értékelésben csak német nyelvű jelölés** szerepelhet.

**HATÁRIDŐ:** 2024. december 31., kedd.

## HOGYAN ÉS MIT LEHET NYERNI?

Az összes jelölés közül a zsűri két nyertest választ ki osztrák tartományonként. A nyerteseket 2025. április 3-án, csütörtökön Bécsben egy ünnepségen jutalmazzák a Személyes Tanácsadói és Személyi Gondozási Egyesület részéről az „Otthoni gondozás díjjal”, valamint pénzdíjjal.

Sok-sok jelölésre és egy csodálatos és felejthetetlen ünnepségre számítunk, mert a személyi gondozás annak a művészetére, hogy megérintse a szíveket, jobbá tegye az életet és egy kicsit fényesebbé tegye mások mindennapjait.



**MÉG MINDIG NEM  
TELJESEN TISZTÁZOTT, MIÉRT  
ALAKULNAK KI ÉLELMISZER-  
RALLERGIÁK. A GENETIKAI  
HAJLAM VALÓSZÍNŰLEG  
FONTOS SZEREPET JÁTSZIK.**



# ÉTELALLERGIA

Az ételallergia nem vicc. Szélsőséges esetekben az élelmiszer-allergén által kiváltott „anafilaxiás reakció” akár életveszélyes is lehet. De mi az az ételallergia, mi okozza, és mire kell odafigyelnünk, ha mi magunk is ételallergiában szenvedünk, vagy ételallergiában szenvedőkről gondoskodunk?

Viszketés és duzzanat az ajkakon, a szájban és a torokban; kiütések, bőrpír és viszketés a bőrön; könnyezés és bőrpír a szemben; orrfolyás, köhögés, rekedtség akár légszomjig; émelygés, puffadás, hasmenés, gyulladás a gyomor-bélrendszerben; fáradtság és szédülés – ezek mind egy étel vagy ételallergia tünetei lehetnek. Legrosszabb esetben az allergénnel való érintkezés az élelmiszerekben

szívdobogást, vérnyomásesést, eszméletvesztést, majd életveszélyes anafilaxiás sokkot okozhat, amely azonnali sürgősségi orvosi ellátást igényel.

Az élelmiszerallergia az élelmiszerben található, ténylegesen ártalmatlan fehérjékre adott túlzott immunválaszon alapul. A szervezet először antitesteket termel az állítólag káros élelmiszer-összetevők ellen. Újbóli érintkezés esetén túlzott immunválasz lép fel: az ilyenkor felszabaduló gyulladásos anyagok váltják ki az allergiás reakciót.

Még mindig nem teljesen tisztázott, miért alakulnak ki élelmiszerallergiák. A genetikai hajlam valószínűleg fontos szerepet játszik. Egy elterjedt elmélet szerint a túlzott higiénia már csecsemőkorban „alulterheli” az immunrendszert, ami viszont túlzott reakciókat vált ki alapvetően ártalmatlan allergénekkal szemben. A környezeti tényezők (például a környezeti toxinok), az antibiotikumok bevitele vagy a bélflóra károsodása azonban szintén hozzájárulhat az élelmiszerallergia kialakulásához. Élelmiszerall-





lergiák már gyermekkorban előfordulhatnak, de csak idősebb korban lesznek észrevehetőek. Összességében azonban az emberek körülbelül 4%-a szenved ételallergiában.

A különböző ételek allergiás reakciókat okozhatnak. A leggyakoribb okok a zöldségek (pl. zeller, szója, paradicsom), a gyümölcsök (pl. alma), a diófélék (pl. földimogyoró, dió) és a mandula, a tej és a tejtermékek, a csirkefehérje (tojás), a halak, a rákok és a puhatestűek (kagylók), de a hús és a fűszerek is. Az egyik legagresszívabb ételallergia a mogyoróallergia. Még a legkisebb mennyiség is súlyos és kezeletlen életveszélyes reakciókat okozhat.

Az ételallergia diagnózisát az orvos végzi egy beszélgetés után, különböző tesztek segítségével.

A leghatékonyabb „kezelés” az élelmiszerallergia esetén az allergiás reakciót kiváltó ételek fogyasztásának elkerülése. Specifikus immunterápiák (például a hiposzzenibilizálás) a legtöbb élelmiszerallergia esetében nem állnak rendelkezésre megfelelő hatékonysággal.

Ha valakinél már léptek fel súlyos allergiás reakciók (ez gyakran előfordul például dióallergia esetén), mindig készenlétben kell tartania egy sürgősségi készletet. Egy ilyen sürgősségi készlet tartalmaz egy adrenalin-autoinjektort (adrenalin tollat), amellyel az érintett személy azonnal életmentő adrenalin-injekciót kaphat. Ezzel párhuzamosan el kell indítani a sürgősségi orvosi ellátás láncolatát (a 144-es telefonszámon). A kísérőket és a feletteseket tájékoztatni kell a helyes magatartásról, és ki kell képezni őket a szükséges intézkedésekre.

### ALLERGIA VAGY INTOLERANCIA?

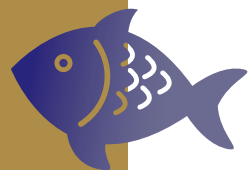
Az ételallergiával ellentétben a sokkal gyakoribb intoleranciák („intolerancia”) nem az immunrendszer reakciói. Ételintolerancia esetén az élelmiszerek bizonyos összetevői nem, vagy csak elégtelenül emésztődnek meg. Gyakori az intolerancia például a fruktóz (gyümölcscukor), laktóz (tejcukor) és hisztamin iránt. Különleges formája a lisztérzékenység, egy gluténintolerancia által okozott autoimmunbetegség. A glutén a búza, a rozs és az árpa fehérjekomponense.



### ALLERGÉNEK CÍMKÉZÉSE

Az Európai Unióban (EU) meg kell határozni a kereskedelemben (a csomagoláson vagy a nyitott árukon) és a vendéglátóiparban (például a menüben) az élelmiszerekre vonatkozó 14 leggyakoribb allergént (allergiát kiváltó tényezőt). Ha a termék neve már konkrétan tartalmazza az allergént (például „tej”, „tejturmix”), akkor külön jelölés nem szükséges.

A	Glutén
B	Rákfélék
C	Baromfitojás
D	Hal
E	Földimogyoró
F	Szójabab
G	Emlősök teje
H	Héjas gyümölcsök
L	Zeller
M	Mustár
N	Szezámag
O	Kén-oxid és szulfidok
P	Csillagfürt
R	Puhatestűek



Tipikusan  
osztrák



# AZ OSZTRÁKOK KEDVELIK A TITULUSOKAT

1  
rész

Wiener Schnitzel, bőrnadrág és társai? Mi jellemző Ausztriára és lakóira, az osztrákokra? Mit vesznek észre a kívülállók, és mit kell tudnunk, amikor találkozunk az Alpesi Köztársaság őslakosaival? 1. rész: az osztrákok és titulusaik.

Az osztrákok szeretik a titulusokat – legalábbis azokat, akiknek van egy (vagy több) címük. Vannak magiszterek, doktorok, okleveles mérnökök, mérnökök, kereskedelmi tanácsosok, udvari tanácsosok és professzorok, felsőoktatási tanácsosok, (felső)iskolai tanácsosok, (felső)orvosi tanácsosok, gazdasági tanácsosok és kormányzati tanácsosok. Vannak hegyi tanácsok, erdészeti tanácsok, építőipari tanácsok,

kamarai szereplők. Vannak felülvizsgálók, vezető felülvizsgálók, ellenőrök és szakértői ellenőrök és még sok más. És mindezek a címek természetesen női formában is: doktornők, diplomás mérnöknők, kereskedelmi tanácsosnők, bírósági tanácsosnők... Ehhez jönnek még a rendfokozatok a rendőrségnél, az Osztrák Szövetségi Hadseregnél és különböző szervezeteknél, mint a mentőszolgálat és a tűzoltó-





ság. És ez még nem minden. Több száz megnevezés teszi Ausztriát valódi titulusparadicsommá.

A titulusok különböző háttérrel rendelkeznek: ezek – nagy vonalakban – lehetnek akadémiai fokozatok, amelyek egy tanulmányi végzettséget igazolnak; hivatali címek, szolgálati fokozatok és beosztások, amelyek a közszolgálatban bizonyos funkciókat, pozíciókat és rangokat jelölnek; vagy úgynevezett szakmai címek, amelyeket az állam érdemek alapján, tiszteletbeli elismerésként adományoz hosszú évek kiváló szakmai munkájáért.

**A TITULUSOKHOZ VALÓ VISZONYUK MIATT AZ OSZTRÁKOKAT KÜLFÖLDRŐL GYAKRAN (LEGALÁBBIS) MEGMOSOLYOGJÁK, OLYKOR CSODÁLKOZÁS VAGY GÚNY IS ÉRI ŐKET.**



Mindenesetre sok osztrák még mindig különös jelentőséget tulajdonít annak, hogy ne csak névvel, hanem titullussal is megszólítsák – még a mindennapi találkozások és ügyek során is. Így például (különösen az idősebb, formálisabb emberek körében) még mindig nem ritka, hogy szomszédok is „Herr Doktor”-nak, „Herr Diplomingenieur”-nek vagy „Herr Hofrat”-nak szólítják egymást, és ezt ismételten meg is teszik. Néhányan közülük megvetésnek vagy gúnyolódásnak találnák, ha a titulust „elfelejtenék” a megszólításban. És gyakran még azok is, akik nem igazán törődnek vele, aligha kerülhetik el az osztrák „titelitiszt”. Például az orvosi rendelőkben vagy hiva-



talokban szinte mindig az akadémiai fokozatuk vagy más címük alapján szólítják az embereket. Ha az emberek bemutatkoznak egymásnak, akkor általában egy titullussal teszik.

Az ajtójelzéstől a sírkőig titulusok kísérik a viselőiket. Ehhez kapcsolódik néhány különös szokás is: nem is olyan régen még teljesen elfogadott volt, hogy a cím nélküli feleségeket is férjük címével szólították meg nyilvánosan – fordított esetben ez már ritkább volt. A városi temetők sírköveinek feliratai között pedig még ma is gyakran találkozhatunk olyan megnevezésekkel, mint „tábornokfeleség”, „udvari tanácsos felesége”, „orvosi tanácsos felesége” stb.

A titulusok „ajtónyitóként” is szolgálhatnak viselőik számára. Bár ez nem legitim, a tapasztalatok szerint egy többé-kevésbé impozáns titulus birtokában sok minden könnyebben megy.

A titulusmánia okairól sokat vitáztak már. Gyökerei valószínűleg a Habsburg monarchiába nyúlnak vissza. A titulusokhoz való viszonyuk miatt az osztrákokat külföldről gyakran (legalábbis) megmosolyogják, olykor csodálkozás vagy gúny is éri őket. De egy dologra a legtöbben figyelmeztetnek, még külső szemlélőként is: óvatosan, Ausztriában a titulusokkal nem érdemes tréfálni.





**D**

# Gyors tájékoztató

# D-VITAMIN

Télen különösen fontos: a D-vitamin, a „napvitamin”. Itt röviden összefoglalva elolvashatja, hogy miért van rá szüksége a szervezetnek, milyen hatásai lehetnek a D-vitamin-hiánynak, és honnan juthatunk hozzá.

## MIÉRT VAN SZÜKSÉGE A SZERVEZETNEK D-VITAMINRA?

A D-vitamin elengedhetetlen szerepet játszik a csontok felépítésében és anyagcseréjében. Különösen elősegíti a kalcium és foszfát felszívódását a bélből, valamint azok beépülését a csontokba. A D-vitamin így hozzájárul a csontok erősségéhez és egészségéhez. Ez már bizonyított. Ezen kívül a D-vitamin részt vesz más anyagcsere-folyamatokban is, például fehérjék képződésében és gének szabályozásában.

Továbbá más funkciókat is vizsgáltak: például az immunrendszer erősítését, az izomzat megerősítését, az idegsejtek védelmét, a szív- és érrendszerre gyakorolt pozitív hatásokat, megelőző hatást különböző betegségekkel szemben, akár a rákig bezárólag, valamint a pszichére gyakorolt jótékony hatást. Erre azonban jelenleg nincs elegendő tudományos bizonyíték.

## MILYEN KÖVETKEZMÉNYEKEL JÁR A D-VITAMIN-HIÁNY?

A krónikus vitaminhiány negatív hatással lehet a csontok egészségére. A csontok dekalifikálódhatnak és megpuhulhatnak. Csecsemőknél és gyermekeknél ez a hiány angolkórhoz vezethet. Felnőtteknél a támasztó csontok deformálódása, csontfájdalom, izomgyengeség és erőtlenség fordulhat elő. Különösen idős korban áll fenn a csontritkulás kockázata. A csontritkulás a csonttömeg csökkenéséhez, a csontszövet minőségének romlásához, és ezáltal a csontok törékenységének növekedéséhez vezet, ami jelentősen fokozza a csonttörések veszélyét.

## HONNAN JUT HOZZÁ A SZERVEZET A SZÜKSÉGES D-VITAMINHOZ?

Az élelmiszerekkel a szervezet, ha egyáltalán, csak

töredékét (nagyjából 10-20 százalékát) képes felvenni a szükséges D-vitaminnak. Jelentős mennyiségben csak kevés élelmiszer tartalmazza, például zsíros tengeri halak, bizonyos belsek, ehető gombák és tojás. A fontos vitaminok többségét a bőrben a napfény UV-B arányai alakítják ki. Mivel azonban az UV-B sugarak nem hatolnak át az üvegen, ehhez elengedhetetlen a szabadban tartózkodás és a napfény közvetlen érintkezése a bőr nagyobb felületével (arc, karok stb.). Elegendő D-vitamin természetes úton a mi éghajlatunkon csak a melegebb és világosabb időszakban, körülbelül márciustól októberig képződhet. Télen azonban fennáll a D-vitamin-hiány kockázata. Különösen veszélyeztetettek azok, akik ritkán





**ELEGENDŐ D-VITAMIN TERMÉSZETES ÚTON A MI ÉGHAJLATUNKON CSAK A MELEGEBB ÉS VILÁGOSABB IDŐSZAKBAN, KÖRÜLBELÜL MÁRCIUSTÓL OKTÓBERIG KÉPZŐDHET. TÉLEN AZONBAN FENNÁLL A D-VITAMIN-HIÁNY KOCKÁZATA.**



tartózkodnak a szabadban, mert mozgásképtelenek, krónikus betegek vagy ápolásra szorulnak.

### **MILYEN LEHETŐSÉGEK VANNAK A MEGFELELŐ D-VITAMIN-ELLÁTOTSÁG BIZTOSÍTÁSÁRA?**

A hideg évszakban is ajánlott, hogy hetente többször (legalább kétszer-háromszor) az arcot, a kezeket és a karokat fedetlenül érje a napfény. Hosszabb napozás esetén mindenképpen használjunk fényvédőt! Ezenkívül diagnosztizált hiány esetén lehetőség van a D-vitamin pótlására étrend-kiegészítők formájában. Ehhez érdemes gyógyszerárban érdeklődni, vagy tanácsért orvoshoz fordulni. A D-vitamin-szintet számos gyógyszerárban vagy orvosi rendelőben egy egyszerű ujjbegyszúrással meg lehet határozni.

**Figyelem:** Semmiképp sem ajánlott a D-vitamin pótlása ellenőrizetlen mennyiségben, diagnosztizált szükséglet nélkül, és szakmai tanácsadás hiányában.

Bár a túlzott D-vitamin-bevitel ritka és valószínűtlen, az emelkedett kalciumszint a vérben fokozott vizeletürítést, émelygést, hányást, és végső soron vesekövet okozhat – szélsőséges esetben akár veseelégtelenséghez és halálhoz is vezethet.



Élelmiszerportré:

# Kávé



Élelmiszer, stimuláns, gyógyszer? Vagy akár drog? Milyen szerepet játszik a kávé a testünkben, és aggódnunk kell az egészségünk miatt, ha reggel egy-két csésze fekete aranyat fogyasztunk?

Sokak számára – különösen idősebbeknél – a napi csésze kávé, például a reggeli mellé, egy kedvelt és szinte nélkülözhetetlen rituálévá vált. Számos tanulmány készült a kávéfogyasztás egészségre gyakorolt hatásairól. Általános érvényű ajánlásokat azonban nehéz levonni ezekből, mivel az emberek egyéni adottságai – például életkor, fizikai állapot vagy meglévő betegségek – nagyon különbözőek. Viszonylagos egyetértés mutatkozik abban, hogy az egészséges felnőttek számára napi 1-2 csésze kávé fogyasztása alapvetően ártalmatlan.

## KOFFEIN

Különösen a pörkölt és őrölt kávébabból készült italban lévő koffein vet fel ilyen kérdéseket. A koffein a kávé fő hatóanyaga, ha nem vonták ki belőle („koffeinmentes kávé”). Kémiai szempontból a koffein az alkaloidok közé tartozik, és stimulánsként tartják számon. Ez azt jelenti, hogy a koffein serkentő hatással van a szervezetre – ez az, amit a legtöbben a kávéfogyasztással összekapcsolnak. A kávé azonban antioxidánsokat is tartalmaz, amelyek megvédhetik a szervezetet az úgynevezett „szabad gyököktől”, ezek sejtkárosító anyagcsere-termékek.

## POZITÍV

A kávé serkentő hatása mellett pozitív tulajdonságai közé tartozik többek között az alábbiak: Mérsékelt

kávéfogyasztás, úgy tartják, jótékony hatással van olyan szervekre, mint a tüdő és a máj. Tanulmányok szerint a rendszeres, mérsékelt kávéfogyasztás évtizedeken keresztül csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, bizonyos ráktípusok, valamint a Parkinson-kór kockázatát.

Vannak olyan tanulmányok is, amelyek azt állítják, hogy a rendszeresen kávé fogyasztó emberek ritkábban lesznek demensek. DE: Más tanulmányok ugyanakkor arra hívják fel a figyelmet, hogy a magas kávéfogyasztás felgyorsíthatja a kognitív hanyatlást a demencia során.

## NEGATÍV

A túlzott kávéfogyasztás lehetséges negatív mellékhatásai közé tartoznak az alvásminőség romlása és alvászavarok, rövid távon megemelkedett vérnyomás, gyomor-bélrendszeri panaszok, például gyomorégés, valamint idegesség. A koffein által okozott kalciumfelszívódási zavar növelheti a csontritkulás (osteoporózis) kockázatát. Ugyanakkor léteznek olyan tanulmányok is, amelyek ennek az ellenkezőjét állítják.

**Következtetésünk:** A kávé nem csodaszer, de nem is veszélyes betegségokozó, feltéve, hogy „ésszerű”, mérsékelt mennyiségben fogyasztjuk. A csontritku-





lásban szenvedőknek azonban kerülniük kell a koffeintartalmú kávét. Óvatosság ajánlott azok számára is, akik magas koleszterinszinttel vagy gyomor-bélrendszeri problémákkal küzdenek. Mindenesetre a kevesebb több. Ettől eltekintve semmi nem állhat az alkalmi kávézás útjában.

# Recept



## IGAZ VAGY HAMIS?

Mára tudományosan megcáfolták azt az állítást, hogy a kávé túlzottan vízajtó hatású, azaz dehidratálja a szervezetet. A víz- és kávéfogyasztás közötti különbség elhanyagolható. A veseműködés csak rövid ideig fokozódik, ami alig befolyásolja a hidratációt. Ennek ellenére számos egyéb hatása miatt a kávé nem ajánlott szomjoltóként, például a víz határozottan alkalmasabb erre.

## Kávégolyók

### HOZZÁVALÓK

- 1 tábla étcsokoládé
- 70 g porcukor, osztrák Porcukor
- 50 g őrölt mogyoró
- 10 g vaj
- 1 ek. tejszín
- 1 tk. instant kávé

### ELKÉSZÍTÉS:

A csokoládét vízgőz felett olvassza meg, majd fokozatosan keverje hozzá az összes hozzávalót, és dolgozza össze sűrű masszává. A masszából formázzon golyókat, forgassa meg őket kávéporban, és hagyja egy napig a hűtőben száradni.



## Osztrák kávékülönlegességek

Íme néhány kávékészítmény, amely jellemző Ausztria és Bécs kávékultúrájára.

**Melanzs:** félig kávé, félig tej

**Bécsi melanzs:** félig kávé, félig tej, tetején tejjelhabbal

**Hosszú:** rövid fekete, ugyanolyan mennyiségű forró vízzel hígítva

**Rövid fekete:** egyszerű eszpresszó kis csészében

**Dupla fekete:** dupla eszpresszó nagy csészében

**Rövid barna:** egyszerű eszpresszó tejjel vagy tejszínnel kis csészében

**Nagy barna:** dupla eszpresszó tejjel vagy tejszínnel egy nagy csészében

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



# KONTAKT



## BURGENLAND

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



## NIEDERÖSTERREICH

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



## OBERÖSTERREICH

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



## SALZBURG

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



## STEIERMARK

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



## TIROL

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



## VORARLBERG

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



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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

