

# DAHEIM BETREUT



## PREMIUL PENTRU ÎNGRIJIRE ACASĂ 2025:

Nominalizați-vă asistenții de îngrijire  
până la 31 decembrie 2024

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

# PREȘEDINTE GRUPURI PROFESIONALE/ PREȘEDINȚI GRUPURI PROFESIONALE



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**CARINTIA**  
KommR Irene Mitterbacher



**AUSTRIA INFERIOARĂ**  
Robert Pozdena



**AUSTRIA SUPERIOARĂ**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STIRIA**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**VIENA**  
Mag. Harald Janisch



## Premiul pentru îngrijire acasă

În prezența a numeroși invitați de onoare și în aplauzele publicului, 18 asistenți independenți de îngrijire, câte doi din fiecare dintre cele nouă state federale ale Austriei, au primit „Premiul pentru îngrijire acasă” pe 14 martie 2024, în cadrul unei ceremonii la Palais Ferstel din Viena. Cei 18 câștigători nu numai că au primit o recunoaștere simbolică, ci premiul a fost, de asemenea, asociat cu primirea unei sume notabile de bani. „Premiul pentru îngrijirea acasă” a fost lansat de Asociația pentru Consiliere Personală și Îngrijire Personală a Camerei Economice Federale a Austriei. Ca semn al importanței enorme a asistenților independenți pentru îngrijirea populației noastre în curs de îmbătrânire. Și ca un gest de apreciere pentru cei în jur de 60.000 de asistenți de îngrijire care lucrează în Austria, care sunt acolo zi și noapte pentru cei care doresc să-și petreacă pensia bine îngrijiți la ei acasă. Inițiativa a fost primită atât de pozitiv încât va fi continuată. Până la 31 decembrie 2024, persoanele îngrijite, familiile, rudele sau prietenii acestora pot nominaliza asistenții „lor” de îngrijire pentru cea de-a 2-a ediție a „Premiului pentru îngrijire personală” – ca mulțumire specială pentru empatia și angajamentul lor!



**Harald G. Janisch**  
Președintele grupului profesional



**Andreas Herz**  
Președintele asociației

## Respect și apreciere

„Premiul pentru îngrijirea acasă”, pentru care multe sute de asistenți independenți de îngrijire au fost nominalizați din nou în acest an și vor continua să fie nominalizați – de cei pe care îi îngrijesc cu atâta drag și dăruire, de rudele lor sau de prieteni și vecini care își dau seama cât de mult sunt dedicați celor pe care îi îngrijesc – este mai mult decât un semn de apreciere. De asemenea, ar trebui să crească gradul de conștientizare a importanței serviciilor asistenților independenți de îngrijire care lucrează în Austria pentru îngrijirea a mii de austrieci care nu mai pot face față vieții pe cont propriu. Oameni care doresc să-și petreacă amurgul vieții la ei acasă cât mai mult timp posibil, dar care au nevoie de sprijin non-stop. Importanța serviciilor independente de îngrijire va crește și mai mult, având în vedere îmbătrânirea dramatică a populației. Am face bine să arătăm respect și apreciere pentru cei care oferă acest serviciu populației noastre într-o manieră competentă și fiabilă. Vă doresc tuturor – dar mai ales celor care își petrec Crăciunul departe de cei dragi – un Crăciun Fericit și un an fericit și prosper în 2025.



# DAHEIM BETREUT AWARD 2025 CANDIDAȚI ACUM!

Empatia, răbdarea, flexibilitatea, încrederea, sensibilitatea, munca în echipă, fiabilitatea și îngrijirea de sine sunt doar câteva atribute, însă esențiale, pentru a asigura o îngrijire și un sprijin de încredere pentru persoanele aflate în diferite situații de viață.

Numărul de persoane care au nevoie de îngrijire din Austria a crescut în ultimii ani, iar situația a necesitat instituirea unui sistem fiabil de servicii independente de îngrijire.

Acestea presupun o gamă largă de servicii: de la asistență temporară, până la servicii complete de îngrijire care se extind pe perioade mai îndelungate. Ele sunt flexibile și reușesc să se adapteze unui larg spectru de cerințe și nevoi.

Asociația Profesională de Consiliere și Îngrijire Personală a Camerei Economice Federale a Austriei poate nu numai să reprezinte interesele îngrijitorilor, ci și-a propus, de asemenea, să atragă atenția asupra relevanței socio-politice ridicate și a caracterului actual al îngrijirii.

Inițiativa „**Daheim Betreut Award**” (**Premiul pentru îngrijirea la domiciliu**) îi aduce în prim-plan pe cei fără de care multe persoane din Austria nu s-ar putea descurca în viața de zi cu zi.

## DAHEIM BETREUT AWARD

Datorită îngrijirii pe care o oferă, aceste femei și acești bărbați independenți oferă un serviciu incredibil de valoros oamenilor și, astfel, societății în ansamblu. Un serviciu care îi transformă într-un sprijin și un stâlp al societății noastre, dar care se petrece în tăcere.

Angajamentul lor neobosit și dorința de a ajuta ar trebui să primească mulțumiri și acest lucru se va întâmpla. Este timpul să-i invităm pe acești oameni să urce pe scenă și să le spunem „Mulțumesc!” și, astfel, să creștem gradul de conștientizare publică asupra importanței activității lor.

**?** **CINE POATE FI NOMINALIZAT?**  
Toți îngrijitorii independenți.

**?** **CINE POATE NOMINALIZA?**  
Toată lumea poate nominaliza!  
Auto-nominalizările sunt excluse.

**?** **CE SCRIEȚI ÎN NOMINALIZARE?**  
Desigur, numele persoanei nominalizate; cum vă putem contacta pe dvs. sau pe persoana nominalizată și motivul pentru care persoana pe care o nominalizați ar trebui să câștige „Daheim Betreut Award”.

**?** **CUM SE EFECTUEAZĂ NOMINALIZAREA?**  
Nominalizările pot fi trimise online la **www.daheimbetreut.at**, prin e-mail la **pb-award@wko.at** sau prin poștă la: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung (Asociația Profesională de Consiliere și Îngrijire Personală), Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viena

Vă rugăm să aveți în vedere că **numai nominalizările în limba germană** pot fi incluse în evaluare.

**TERMEN LIMITĂ:** marți, 31 decembrie 2024.

## CUM SE POATE CÂȘTIGA ȘI CARE ESTE PREMIUL?

Dintre toate nominalizările, un juriu selectează doi câștigători pentru fiecare land federal. În cadrul unui eveniment festiv care va avea loc joi, 3 aprilie 2025, la Viena, câștigătorii vor fi onorați cu premiul „Daheim Betreut Award” din partea Asociației Profesionale de Consiliere și Îngrijire Personală și vor primi un premiu în bani.

Așteptăm cu nerăbdare multe nominalizări și să ne bucurăm de o ceremonie frumoasă și de neuitat, deoarece îngrijirea personală este arta de a atinge inimile și de a face viața de zi cu zi mai bună și un pic mai strălucitoare pentru ceilalți.



**PÂNĂ ÎN PREZENT, NU ESTE COMPLET CLAR DE CE OAMENII SUNT AFECTAȚI DE ALERGII ALIMENTARE. PREDISPOZIȚIA GENETICĂ JOACĂ PROBABIL UN ROL RELATIV IMPORTANT.**



## ALERGIA ALIMENTARĂ

Alergiile alimentare nu sunt o glumă. În cazuri extreme, o „reacție anafilactică” declanșată de un alergen alimentar poate pune viața în pericol. Dar ce este o alergie alimentară, ce o provoacă și la ce trebuie să fim atenți dacă suferim noi înșine de o alergie alimentară sau îngrijim persoanele care suferă de alergii alimentare?

Mâncărime și umflături pe buze, gură și gât; erupții cutanate, roșeață și mâncărime pe piele; lăcrimare și roșeață la nivelul ochilor; secreții nazale, tuse, răgușeală până la apnee; greață, flatulență, diaree, inflamație în zona gastrointestinală; oboseală și amețeli – toate acestea pot fi simptome ale unei alergii alimentare. Și, în cel mai rău caz, contactul cu

alergenii din dietă poate duce la tahicardie, scăderea tensiunii arteriale și pierderea cunoștinței și în cele din urmă la un șoc anafilactic care pune viața în pericol și care necesită asistență medicală de urgență.

Alergiile alimentare se bazează pe un răspuns imun excesiv la proteinele de fapt inofensive din alimente. Organismul produce mai întâi anticorpi împotriva componentelor alimentare presupuse a fi dăunătoare. La contactul reînnoit, apare un răspuns imun excesiv: substanțele inflamatorii eliberate în acest proces provoacă în cele din urmă reacția alergică.

Până în prezent, nu este complet clar de ce oamenii sunt afectați de alergii alimentare. Predispoziția genetică joacă probabil un rol relativ important. Este posibil, spune o teorie cunoscută, ca și prea multă igienă să „suprasolicite” sistemul imunitar încă din copilărie și, la rândul său, să provoace reacții excesive la alergeni efectiv inofensivi. Cu toate acestea, factorii de mediu (cum ar fi toxinele din mediu), aportul de antibiotice sau afectarea florei intestinale





ar putea contribui, de asemenea, la dezvoltarea unei alergii alimentare. Alergiile alimentare pot apărea încă din copilărie, dar pot deveni vizibile abia la o vârstă mai înaintată. Cu toate acestea, în general, „doar” aproximativ 4% dintre persoane suferă de alergii alimentare.

O varietate de alimente poate provoca reacții alergice. Cele mai frecvente cauze sunt legumele (de exemplu, țelina, soia, roșiile), fructele (de exemplu, merele), fructele cu coajă tare (de exemplu, arahidele, nucile) și migdalele, laptele și produsele lactate, proteinele de pui (ouăle), peștele, crabii și moluștele (midiile), dar și carnea și condimentele. Una dintre cele mai agresive alergii alimentare este alergiile la fructele cu coaja tare. Chiar și cele mai mici cantități pot provoca reacții grave și, netratate, pun viața în pericol.

Diagnosticul de alergii alimentare se face de către un medic după o consultație, pe baza a mai multor teste.

Cel mai eficient „tratament” al unei alergii alimentare este evitarea consumului de alimente declanșatoare. Pe de altă parte, imunoterapiile specifice (cum ar fi desensibilizarea) cu efecte corespunzătoare nu sunt disponibile pentru majoritatea alergiilor alimentare.

Dacă oamenii au prezentat deja reacții alergice severe (adesea, de exemplu, în cazul alergiilor la nuci), trebuie să aibă întotdeauna la îndemână o trusă de urgență. O trusă de urgență pentru reacții alergice severe conține un autoinjector cu epinefrină (stilou injector cu epinefrină), care poate fi utilizat pentru a administra imediat o injecție cu epinefrină salvatoare. În același timp, lanțul de salvare medicală de urgență (salvare la numărul de telefon 144) trebuie pus în mișcare. Însoțitorii și asistenții de îngrijire trebuie să fie informați cu privire la comportamentul corect și instruiți cu privire la măsurile necesare.

### ALERGIE SAU INTOLERANȚĂ?

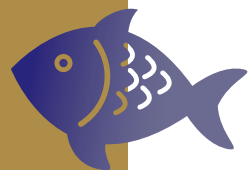
Spre deosebire de o alergie alimentară, intoleranțele mult mai frecvente nu sunt o reacție a sistemului imunitar. În cazul intoleranței alimentare, anumite componente ale alimentelor nu sunt digerate sau sunt digerate necorespunzător. Intoleranțele la fructoză (zahăr din fructe), lactoză (zahăr din lapte) și histamină sunt frecvente. O formă specială este boala celiacă, o boală autoimună cauzată de intoleranța la gluten. Glutenul este o componentă proteică din grâu, seară și orz.



### ETICHETAREA ALERGENILOR

În Uniunea Europeană (UE), trebuie identificați cei mai frecvenți 14 alergeni (declanșatori de alergii) pentru produsele alimentare din comerț (pe ambalaj sau, de asemenea, și pe produsele deschise) și produsele alimentare din industria de catering (de exemplu, în meniu). Dacă denumirea produsului conține deja în mod specific alergenul (de exemplu, „lapte”, „milkshake”), nu este necesară etichetarea separată.

A	Gluten
B	Crustacee
C	Ouă de pasăre
D	Pește
E	Arahide
F	Soia
G	Lapte de mamifere
H	Fructe cu coaja tare
L	Țelină
M	Muștar
N	Semințe de susan
O	Oxid de sulf și sulfiți
P	Lupini
R	Moluște



Tipic  
austriac



# DRAGOSTEA AUSTRIACĂ PENTRU TITLURI



Șnițel vienez, pantaloni bavarezi et Co.? Ce este tipic pentru Austria și locuitorii săi, austriecii? Ce observă străinii și ce ar trebui să știm atunci când ne întâlnim cu indigenii din Republica Alpină? Partea 1: austriecii și titlurile lor.

Austriecii își iubesc titlurile – cel puțin cei care au unul (sau mai multe). Există magistrați, medici, doctori ingineri, ingineri, consilieri comerciali, consilieri judecătorești și profesori, consilieri superiori de studii, consilieri școlari (superiori), consilieri medicali (superiori), consilieri economici și consilieri guvernamentali. Există consilieri montani, consilieri forestieri, maiștrii constructori, actori de cameră.

Există revizori, revizori de rang înalt, inspectori și inspectori de specialitate și multe altele. Și toate aceste titluri, desigur, și în formă feminină: medici, ingineri absolvenți, consilieri comerciali, consilieri judiciari... la feminin. Și apoi toate gradele din executivul de securitate, adică poliția, Armata Federală Austriacă și diferitele organizații de urgență, cum ar fi brigada de salvare și pompieri. Și asta nu e tot.





Sute de denumiri fac din Austria un adevărat El Dorado al titlurilor.

Titlurile au medii educaționale diferite: sunt – aproximativ conturate – diplome academice care documentează o diplomă; titluri oficiale, ranguri și denumiri de utilizare care desemnează anumite funcții, poziții și ranguri în serviciul public; sau așa-numitele titluri profesionale care sunt acordate de stat pentru mulți ani de activitate profesională meritorie; dar și desemnări care sunt acordate în organizații, corporații sau asociații.



**PENTRU TOATE ACESTE TITLURI, AUSTRIECII SUNT ADESEA (CEL PUȚIN) RIDICULIZAȚI DIN EXTERIOR; OCAZIONAL, EI SUNT, DE ASEMENEA, SURPRINȘI SAU BATJOCORIȚI.**

În orice caz, mulți austrieci acordă încă o importanță deosebită formulelor de adresare nu numai cu numele, ci și cu titlul – chiar și în întâlnirile și chestiunile de zi cu zi. Deci, nu este încă atât de neobișnuit (în special la persoanele mai în vârstă, mai formale) ca și vecinii să se adreseze unul altuia cu „Doctor” sau „Inginer” sau „Consilier” și să repete acest lucru. Unii dintre acești oameni ar considera disprețuitor sau o umilință dacă titlul ar fi „uitat” în salut. Și de multe ori chiar și cei cărora nu le pasă cu adevărat de acest lucru cu greu pot scăpa de „titlu-ita” austriacă. De exemplu, aproape întotdeauna ești chemat la



cabinetul medical cu diploma universitară sau alte titluri. Și dacă oamenii sunt prezentați unul altuia, atunci, de obicei, sunt prezentați cu un titlu.

Titlurile îi însoțesc pe purtătorii lor de la ușa casei până la piatra funerară. A existat și există, de asemenea, o anumită ciudățenie: până nu cu mult timp în urmă, era destul de obișnuit ca soțiile fără titlu să fie numite în public cu titlul soțului lor, dar mai rar se întâmplă și invers. Iar pe inscripțiile de pe pietrele funerare din cimitire, în special din orașe, întâlnim soții general-maior, soții de consilieri, soții de consilieri medicali etc.

Și încă ceva: titlurile au servit, de asemenea, purtătorilor lor ca „deschizător de uși”. Deși nu este ceva legitim, acest lucru corespunde unei experiențe comune: cu un titlu mai mult sau mai puțin impunător, totul este mult mai ușor.

Motivele maniei acestui titlu au făcut obiectul multor dezbateri. Rădăcinile se întorc probabil la monarhia habsburgică. Pentru toate aceste titluri, austriecii sunt adesea (cel puțin) ridiculizați din exterior; ocazional, ei sunt, de asemenea, surprinși sau batjocoriți. Dar majoritatea oamenilor recomandă totuși un lucru: aveți grijă, titlurile nu sunt de răs în Austria.”





**D**

# Informare rapidă VITAMINA D

Deosebit de importantă în timpul iernii: vitamina D, „vitamina solară”. Citiți un scurt rezumat despre ceea ce îi trebuie organismului, ce poate determina deficitul de vitamina D și de unde obținem vitamina D.

## DE CE ARE NEVOIE ORGANISMUL DE VITAMINA D?

Vitamina D are o contribuție indispensabilă la structura și metabolismul osos. Vitamina D sprijină în mod specific absorbția calciului și fosfatului din intestine, precum și intrarea acestora în oase. Astfel, vitamina D contribuie la rezistența osoasă și la sănătatea oaselor. Acest lucru a fost dovedit. În plus, vitamina D este implicată în alte procese metabolice, cum ar fi formarea proteinelor și reglarea genelor.

În plus, au fost investigate și alte funcții ale vitaminei D: de exemplu, întărirea sistemului imunitar, întărirea mușchilor, efectul protector asupra celulelor nervoase, efectele pozitive asupra sistemului cardiovascular, efectul preventiv împotriva diferitelor boli până la cancer și o influență pozitivă asupra psihicului. Cu toate acestea, în prezent nu există dovezi științifice suficiente în acest sens.

## CARE SUNT CONSECINȚELE DEFICIENȚEI DE VITAMINA D?

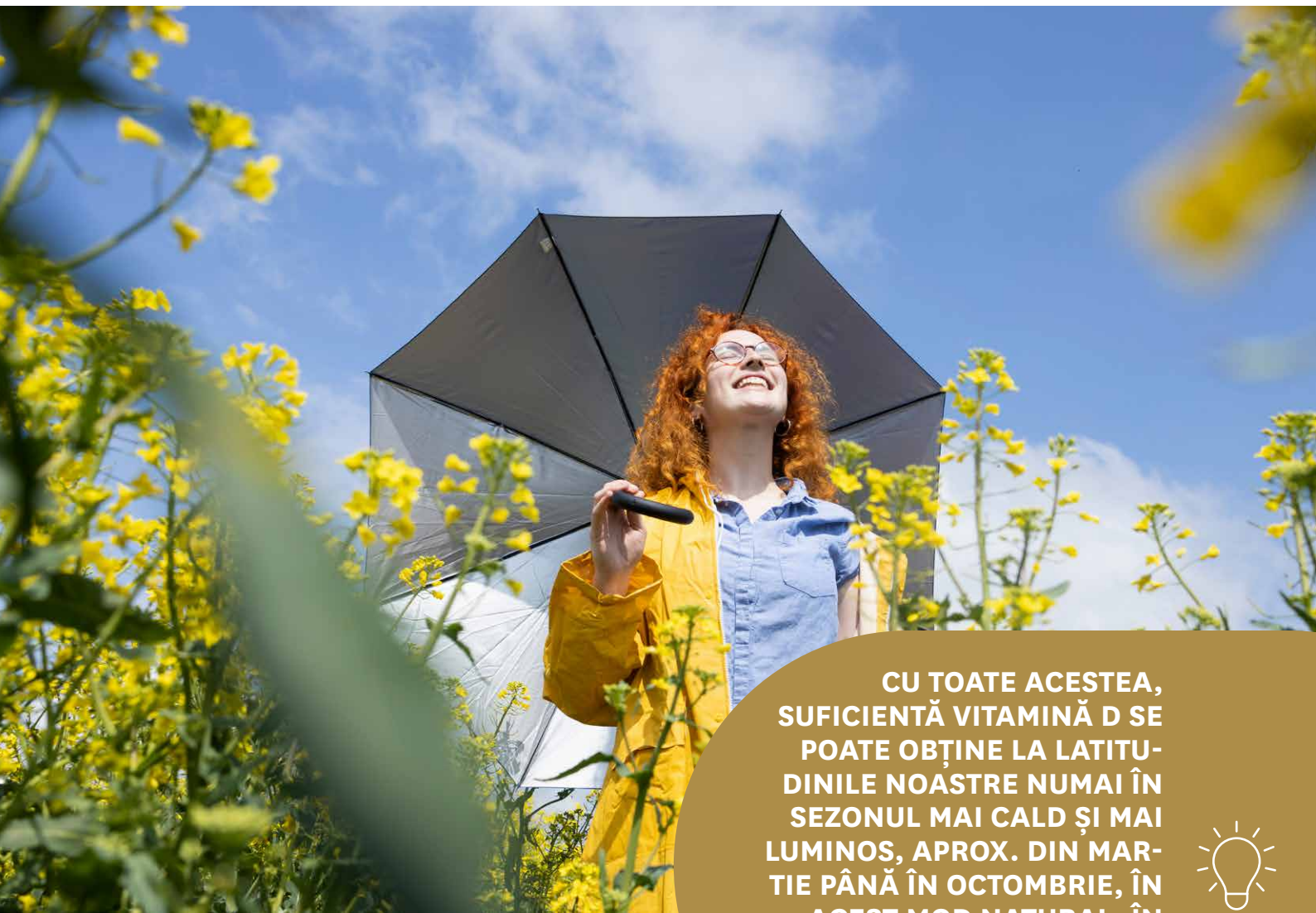
Deficitul cronic de vitamine poate avea efecte negative asupra sănătății oaselor. Poate apărea decalcifierea și înmuierea oaselor. La sugari și copii, această deficiență poate duce la rahitism. La adulți, pot apărea deformări ale oaselor de susținere, dureri osoase, slăbiciune musculară și lipsă de putere. Mai ales la bătrânețe, există riscul de a suferi de osteoporoză. Osteoporoza duce la o masă osoasă redusă, la o deteriorare a calității țesutului osos și, astfel, la o rezistență mai scăzută la fracturi a oaselor, ceea ce crește semnificativ riscul de fracturi osoase.

## DE UNDE OBȚINE ORGANISMUL VITAMINA D NECESARĂ?



Doar o fracțiune (aproximativ 10 până la 20%) din vitamina D necesară poate fi furnizată organismului prin alimente, dacă este cazul. Cantități relevante de vitamină sunt prezente doar în câteva alimente, cum ar fi peștele de mare uleios, anumite organe comestibile și ciuperci și ouă. Majoritatea vitaminei importante se formează în piele prin lumina UV-B de la soare. Deoarece exact această proporție UV-B de lumină solară nu trece prin sticlă, este necesar să stați în aer liber și să expuneți o suprafață corespunzătoare de piele (față, brațe etc.) la soare. Cu toate acestea, suficientă vitamină D se poate obține la latitudinile noastre numai în sezonul mai cald și mai luminos, aprox. din martie până în octombrie, în





**CU TOATE ACESTE, SUFICIENTĂ VITAMINĂ D SE POATE OBTINE LA LATITUDINILE NOASTRE NUMAI ÎN SEZONUL MAI CALD ȘI MAI LUMINOS, APROX. DIN MARTIE PÂNĂ ÎN OCTOMBRIE, ÎN ACEST MOD NATURAL. ÎN TIMPUL IERNII, PE DE ALTĂ PARTE, EXISTĂ UN RISC DE DEFICIENȚĂ DE VITAMINĂ D.**



acest mod natural. În timpul iernii, pe de altă parte, există un risc de deficiență de vitamina D. Persoanele care sunt rareori în aer liber deoarece sunt imobile, bolnave cronice sau au nevoie de îngrijire sunt în mod special expuse riscului de deficiență de vitamina D.

#### **OPȚIUNI EXISTĂ PENTRU A ASIGURA UN APORT ADECVAT DE VITAMINĂ D?**

Chiar și în sezonul rece, dacă este posibil, fața, mâinile și brațele trebuie expuse la soare neacoperite de mai multe ori pe săptămână (cel puțin de două până la trei ori). În caz de expunere prelungită la soare, asigurați-vă că aplicați protecție solară! În plus, este posibilă suplimentarea cu vitamina D în cazul unei deficiențe diagnosticate. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să consultați un farmacist sau un medic. Nivelul de vitamina D poate fi determinat în numeroase farmacii sau la cabinetul medical după o mică întâmpătură în vârful degetului.

**Atenție:** în niciun caz nu trebuie să se facă un aport suplimentar de vitamina D în cantități necontrolate

fără o nevoie diagnosticată și fără consiliere profesională. Deși prea multă vitamină D este rară și puțin probabilă, creșterea nivelului de calciu din sânge poate duce la creșterea excreției urinare, greață, vărsături și, în cele din urmă, pietre la rinichi – în cazuri extreme, chiar insuficiență renală și deces.



Portretul alimentelor:

# Cafeaua



Aliment, stimulent, medicament? Sau chiar drog? Ce rol joacă deci cafeaua pentru corpul nostru și trebuie să ne facem griji pentru sănătatea noastră dacă ne răsfățăm cu o ceașcă sau două de aur negru dimineața?



Pentru mulți oameni – inclusiv persoanele în vârstă – ceașca zilnică de cafea, de exemplu dimineața la micul dejun, este un ritual iubit și indispensabil. Există numeroase studii privind efectele consumului de cafea asupra sănătății. Nu se pot deduce recomandări generale din acestea. Condițiile individuale ale oamenilor sunt prea diferite, de exemplu în ceea ce privește vârsta, starea fizică sau o eventuală boală. Cu toate acestea, există un acord relativ că un consum de cantități mici de cafea (1 până la 2 cești pe zi) este, în general, inofensiv pentru adulții sănătoși.

## COFEINA

Cofeina din băutura obținută din boabe de cafea prăjite și măcinate este cea care face ca astfel de întrebări să apară în primul rând. Cofeina este principalul ingredient activ al cafelei, dacă nu a fost îndepărtată din ea („cafea decofeinizată”). Din punct de vedere chimic, cofeina este un alcaloid. Și cofeina este considerată stimulent. Acest lucru înseamnă - cofeina are un efect stimulator asupra organismului. Asta este ceea ce majoritatea oamenilor asociază cu consumul de cafea. Cu toate acestea, cafeaua conține, de asemenea, antioxidanți care pot proteja organismul de așa-numiții „radicali liberi”, care sunt produse metabolice dăunătoare celulelor.

## POZITIV

În plus față de efectul său revigorant, următoarele efecte sunt, de asemenea, menționate ca proprietăți pozitive ale cafelei: se spune că un consum moderat de cafea are un efect pozitiv asupra organelor, cum ar fi plămânii și ficatul. Consumul regulat moderat de cafea de-a lungul deceniilor, susțin studiile, ar putea reduce riscul de boli cardiovasculare, diabet de tip 2, unele tipuri de cancer și boala Parkinson.

Există chiar studii care susțin că persoanele care consumă în mod regulat cafea sunt mai puțin susceptibile de a dezvolta demență. DAR: alte studii indică faptul că un consum ridicat de cafea ar accelera declinul cognitiv în cursul demenței.

## NEGATIV

Posibilele efecte secundare negative ale consumului (prea mare) de cafea includ tulburări ale calității somnului și tulburări de somn, (dar numai pe termen scurt) creșterea tensiunii arteriale, tulburări gastrointestinale, cum ar fi arsuri la stomac și nervozitate. Aportul redus de calciu indus de cafeină poate crește, de asemenea, riscul de pierdere de substanță osoasă (osteoporoză). Dar există și studii care susțin contrariul.





**Concluzia noastră:** cafeaua nu este nici un remediu miraculos, nici un agent patogen periculos, cu condiția să fie consumată în cantități „rezonabile”, moderate. Cu toate acestea, persoanele care suferă de osteoporoză ar trebui să evite cafeaua cu cofeină. Persoanele cu niveluri ridicate de colesterol sau cu probleme în zona gastrointestinală trebuie, de asemenea, să fie precaute. În orice caz, mai puțin înseamnă mai mult. Acestea fiind spuse, nu există nimic care să stea în calea unei ceșcuțe de cafea.

### ADEVĂRAT SAU FALS?

Afirmația potrivit căreia cafeaua drenează excesiv organismul, adică îl deshidratează, a fost acum respinsă din punct de vedere științific. Diferența dintre consumul de apă și cafea este neglijabilă. Funcția renală este crescută doar pe termen scurt, ceea ce nu este deloc semnificativ. Cu toate acestea, din cauza diferitelor sale efecte, cafeaua nu este recomandată pentru a potoli setea, de exemplu, apa este cu siguranță mai potrivită pentru acest lucru.



### Specialități austriece cu cafea

Iată câteva preparate cu cafea care sunt tipice culturii cafelei din Austria și Viena.

**Amestec:** jumătate cafea, jumătate lapte

**Amestec vienez:** jumătate cafea, jumătate lapte, umplut cu spumă de lapte

**Lungă:** neagră, mică, lungită cu cantitate dublă de apă caldă

**Simplă:** espresso simplu într-o ceașcă mică

**Mare:** espresso dublu în ceașcă mare

**Mică, cu lapte:** espresso simplu cu lapte sau smântână într-o ceașcă mică

**Mare, cu lapte:** espresso dublu cu lapte sau smântână într-o ceașcă mare

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

# Retetă



## Mingiute cu cafea

### INGREDIENTE

- 1 baton de ciocolată semi-amară
- 70 g zahăr pudră, zahăr austriac
- 50 g alune măcinate
- 10 g unt
- 1 lingură de smântână
- 1 linguriță de cafea pudră

### PREPARARE:

Topiți ciocolata la bain marie, amestecați treptat toate ingredientele și procesați într-un aluat gros. Formați amestecul în bile, rulați-l în cafea pudră și lăsați-l să se usuce în frigider timp de o zi.



# 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

