



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 2,75 · 92. Jahrgang · 2/2024

Energie fürs Gehirn

Durch Essen und
Trinken Konzentration
und Leistungsfähigkeit
steigern. Seite 4



Strahlend schön

Haut, Haaren und Nägeln
Gutes tun. Seite 6

Eine eindrucksvolle Reise

Zu Besuch bei den Barmherzigen
Brüdern in Indien. Seite 22

Kino ohne Limit

Beliebig viele Filme sehen mit
dem nonstop Kinoabo. Seite 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

Energy Drinks sind beliebt, versprechen sie doch rasch einen Energieschub für Körper und Geist. Das mag sogar stimmen, was aber verschwiegen wird: Sie führen dem Körper Unmengen an Zucker zu – ein Viertelliter enthält

acht Stück Würfelzucker! Damit wird die täglich empfohlene Zuckermenge rasch überschritten, denn auch viele andere Lebensmittel enthalten den beliebten Süßmacher. Doch zu viel Zucker erhöht nicht nur das Risiko für Übergewicht, sondern auch für viele Krankheiten, warnt Oberärztin Dr. Renate Kruschitz vom Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt auf Seite 5. Und davor erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln und Getränken Sie Ihrem Gehirn auf gesunde Weise Energie zuführen können.

Von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung profitiert aber nicht nur unser Gehirn, sondern unser gesamter Körper: Mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihr Herz stärken können, erklärt Hademar Bankhofer auf Seite 15. Und von welchen Nährstoffen Haut, Haare und Nägel profitieren, beschreibt Dr. David Pocza von der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt auf den Seiten 6 und 7.

Drei Rezepte für köstliche, gesunde Gerichte, die Sie noch dazu rasch und unkompliziert zubereiten können, bringen wir auf den Seiten 16 und 17.

Am 14. Februar beginnt die Fastenzeit, das wäre vielleicht ein guter Anlass, auf eine bewusstere und gesündere Ernährung zu achten. Ich habe mir das jedenfalls vorgenommen.

Alles Gute wünscht

Mag. Brigitte Veinfutter
Redaktion

Der Granatapfel

Symbol und Programm
der Barmherzigen Brüder

Nicht zufällig trägt das Magazin der Barmherzigen Brüder den Namen „Granatapfel“. Die Frucht ist Symbol des Ordens. Darstellungen finden sich in allen seinen Krankenhäusern, Pflege- und Gesundheitseinrichtungen. Der Granatapfel ist ein uraltes Symbol der Liebe, Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit. Im Wappen des Ordens wurde er mit dem Kreuz verbunden. So zeigt er symbolisch den Auftrag des Ordens: motiviert durch die christliche Botschaft (Kreuz), kranken und hilfsbedürftigen Menschen in Liebe (Granatapfel) Hilfe und Hoffnung zu bringen.



Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Energie fürs Gehirn

Welche Nahrungsmittel und Getränke unserem Gehirn die nötige Energie zuführen, damit es den ganzen Tag leistungsfähig bleibt.

6 Strahlend schön von Kopf bis Fuß

8 Risiken individuell einschätzen

10 Schutz vor Gewalt

11 Im Notfall gemeinsam stark

12 Papierschnipsel für Tiere in Not

13 Glosse: Mitarbeiterbefragung

14 Aussaatkalender für Februar

14 Gestricktes Mini-Tuch

15 Hademar Bankhofer: Für ein kräftiges Herz

16 Rezepte: Unkompliziert kochen

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Eine eindrucksvolle Reise

24 Generalvisitation beginnt

25 Lachen für den guten Zweck

25 Glosse: Bernadette

26 Ein Team für alle Fälle

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Gedankensplitter: Der Griff ins Leere

28 Kino ohne Limit

30 Ich muss kreativ sein

32 Natur: Fossilien und ihr Alter

Rubriken

18 Meditation: Gott und Vater

20 Inspiration: Plötzlich im Mittelpunkt

34 Rätsel

35 Impressum



Ein warmes Getränk mit Honig hilft meist bei Heiserkeit.

HEISERKEIT

Wenn die Stimme rau wird

Hinter Heiserkeit steckt meist eine harmlose Ursache wie eine Erkältung oder eine Überlastung etwa durch lautes Singen oder Sprechen. Eine akute Heiserkeit vergeht nach einigen Tagen wieder. Am besten ist es, die Stimme zu schonen. Helfen können warme Halswickel, mit Honig gesüßte warme Getränke wie Pfefferminztee, Ingwertee oder Fenchelmilch, Pastillen zum Lutschen, Eukalyptus-, Fichtennadel- und Thymianöl sowie eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit. Wer häufig lange spricht, sollte die richtige Stimmtechnik trainieren. Aber auch Rauchen, Allergien und Stress sowie Erkrankungen wie Kehlkopfentzündung, Bronchitis, Reflux, Stimmlippenpolypen, Kehlkopfkrebs, Stimmbandtumore, Stimmbandknötchen oder Schilddrüsen-Erkrankungen können Heiserkeit verursachen. Daher sollten Betroffene zum Arzt, wenn die Heiserkeit mehr als drei Wochen anhält oder immer wieder auftritt.

MEDIKAMENTE

Vorsicht beim Autofahren!

Medikamente können Nebenwirkungen haben, die die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Der Beipackzettel sollte daher genau gelesen werden:

- Hustensaft, Nasenspray und Grippemittel können Müdigkeit, Schwindel, Benommenheit und Konzentrationsprobleme hervorrufen.
- Starke Schmerzmittel verursachen Benommenheit, Müdigkeit und unter Umständen Sehstörungen.
- Mittel gegen Allergien können schläfrig machen und die Konzentrationsfähigkeit verringern. Daher nicht direkt vor dem Autofahren einnehmen!
- Benzodiazepine und andere starke Beruhigungsmittel hemmen die Nervenaktivität, das Reaktionsvermögen lässt nach.
- Mittel gegen psychische Beschwerden können Antriebslosigkeit oder gesteigerten Antrieb und Unruhe, aber auch eine Veränderung von Motorik und Koordination bewirken.



Besser schlafen.

Wie erholsamer Schlaf Gehirn und Körper fit hält und uns länger und gesünder leben lässt, von Birgit Högl, Brandstätter-Verlag, ISBN 978-3-7106-0733-2, 184 Seiten, € 25,-, E-Book: € 20,99



BUCHTIPP

Für eine erholsame Nacht

Wer gut schläft, hat mehr Energie, Konzentration und Kraft für den nächsten Tag. Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Säule für körperliche und geistige Gesundheit und ein langes Leben. Die renommierte Schlaf Forscherin Prof. Dr. Birgit Högl führt in ihrem Buch durch die Geschichte des Schlafes und der Schlafmedizin, erklärt, wie wir besser schlafen, und geht auch auf Schlafmangel und Schlafstörungen sowie Behandlungsmethoden ein. Dabei erklärt sie verständlich und detailreich, auf welche Faktoren es ankommt, damit der Schlaf erholsam ist.

Wie der Körper benötigt auch das Gehirn die richtige Ernährung, um gut funktionieren zu können.

Energie fürs Gehirn

Schwindende Konzentration, Lernschwierigkeiten, Denkblockaden, Durchhänger, Müdigkeit – wer kennt das nicht. Viele greifen dann zu Energy Drinks, die rasch eine Leistungssteigerung versprechen. Sinnvoller ist es allerdings, durch richtiges Essen und Trinken die Leistungsfähigkeit langfristig zu stärken.

VON BRIGITTE VEINFURTER UND KATJA KOGLER



Neben der Ernährung ist auch Trinken entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Genauso wie der Körper benötigt auch das Gehirn Energie, um richtig zu funktionieren. Sinkt der Energiepegel, werden wir müde und unkonzentriert. Am besten führt man Energie durch regelmäßige Mahlzeiten zu. Optimal ist es, alle vier bis fünf Stunden eine Hauptmahlzeit zu sich zu nehmen und dazwischen bei Bedarf eine kleine Zwischenmahlzeit.

Regelmäßig essen

Um Leistungsfähigkeit und Konzentration nachhaltig zu steigern, muss aber auch das „Richtige“ gegessen werden. Wertvolle Energielieferanten sind die in allen Lebensmitteln enthaltenen Kohlenhydrate, doch bestehen sie aus unterschiedlich langen Molekül-Ketten. Kurze Molekül-Ketten, wie sie etwa in Zucker, Süßigkeiten und Weißmehlprodukten stecken, werden vom Körper rasch verarbeitet und liefern wenig Energie. Für lange Molekül-Ketten, wie sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Haferflocken und Erdäpfeln enthalten sind, braucht der Körper hingegen mehr Zeit zur Verarbeitung und Verdauung, sie machen länger satt und die Energie wird langsam, nach und nach freigesetzt.

Außerdem benötigt unser Gehirn Fett. Auch hier ist es wichtig, das richtige Fett zu wählen. Während gesättigte Fettsäuren und

insbesondere gehärtete Fette, wie sie etwa in Kartoffelchips oder Margarine zu finden sind, in größeren Mengen als Risiko für unsere Gesundheit gelten, sind ungesättigte Fettsäuren lebensnotwendig. Omega-3-Fettsäuren sorgen für Fluidität der Zellmembranen und ermöglichen somit den Austausch von Nerveninformationen, was beim Erinnern und Lernen hilft. Enthalten sind sie beispielsweise in Nüssen, Trockenfrüchten, Meeresfisch, Lein- und Rapsöl.

Außerdem sollten die Nahrungsmittel möglichst viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Natürliche, unverarbeitete Produkte bieten die meisten dieser Mikronährstoffe, während sie in Fertiggerichten kaum enthalten sind. Es lohnt sich also, aus frischen Produkten selbst etwas zu kochen. Vor allem kurz gegarte Speisen liefern viele Mikronährstoffe. Als ideale Snacks für zwischendurch eignen sich Gurken, Paprika, Paradeiser oder Karotten. Obst sollte aufgrund des hohen Zuckergehalts nur sparsam genossen werden.

Ausreichend trinken

Neben der Ernährung ist auch ausreichendes Trinken entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Gehirns: zweieinhalb bis drei Liter pro Tag, am besten Wasser oder ungesüßter



Kräutertee. Damit wird das Blut flüssiger, Sauerstoff und Nährstoffe gelangen schneller zum Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Natürliches Superfood

Nüsse, insbesondere Walnüsse, führen unserem Gehirn rasch Energie zu, außerdem fördern die darin vorkommenden Omega-3-Fettsäuren die Konzentration.

Eier eignen sich ebenfalls zur Leistungssteigerung. Denn neben Cholin für die Hirnfunktion und Cholesterin für die Bildung und Stärkung von Gehirnzellen enthalten sie gesunde Fette zum Schutz unseres Gehirns.

Während ein Überangebot an Zucker das Gehirn geradezu lähmt und Süßigkeiten daher zur Leistungssteigerung nicht geeignet sind, gibt es eine Ausnahme: dunkle Schokolade. Je höher der Kakaogehalt, desto besser, denn die enthaltenen Flavonoide verbessern die Konzentrationsfähigkeit.

Grüner Tee sei allen empfohlen, die Kaffee vor allem wegen des Koffeins trinken. Denn auch er enthält Koffein, allerdings in einer gesunden Variante. Es wirkt langsamer, dafür jedoch schonender und länger. ■



Dr. Renate Kruschitz ist Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin bei den Elisabethinen Klagenfurt.

Zuckerbombe

Energy Drinks enthalten übermäßig viel Zucker und Koffein, warnt Dr. Renate Kruschitz, Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin bei den Elisabethinen Klagenfurt.

Für die anregende Wirkung der Energy Drinks auf Körper und Geist ist das enthaltene Koffein verantwortlich. Aber das ist bei Weitem nicht alles. „Energy Drinks enthalten oft auch erhebliche Mengen an Zucker, Taurin, Aromen, Kohlensäure und anderen Zusatzstoffen“, erklärt Dr. Renate Kruschitz, Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin des Elisabethinen-Krankenhauses in Klagenfurt. „Ein Viertelliter Energy Drink enthält so viel Koffein wie ein Espresso mit acht Zuckerwürfeln.“

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass nicht mehr als fünf Prozent des täglichen Energiebedarfs mit Zucker gedeckt werden sollten. Bei einer Aufnahme von 2.000 Kilokalorien pro Tag würde bereits eine Dose Energy Drink diese Empfehlung überschreiten. „Energy Drinks sind schnell getrunken, machen nicht satt und liefern leere Kalorien, das kann die Entstehung von Übergewicht und damit verbundenen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Fettleber und Bluthochdruck begünstigen“, warnt Dr. Kruschitz.

Doch was passiert, wenn man zu viel von diesen Getränken konsumiert? „Bei einer Überdosierung können Symptome wie Herz-Kreislauf-Probleme, Schlaflosigkeit und Nervosität auftreten“, warnt die Expertin für Ernährungsmedizin. Insbesondere die Kombination von Energy Drinks mit Alkohol kann gefährlich sein. „Koffein ‚maskiert‘ die Wirkung von Alkohol, dadurch erhöhen sich Risikobereitschaft und Verletzungsrisiko. Es gibt Berichte über Todesfälle, die möglicherweise mit dem kombinierten Konsum von Energy Drinks und Alkohol sowie vermehrter Bewegung in Zusammenhang stehen.“

Dr. Kruschitz rät zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Energy Drinks. „Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie müde sind, ist eine Pause sinnvoller als ein Energy Drink. Und denken Sie immer daran, Energy Drinks nicht als Durstlöscher zu verwenden.“

Papierschnipsel für Tiere in Not

Lebenswelten Steiermark In der Tageswerkstätte Andreas stellen die Klient:innen seit vergangenem Herbst für den Landestierschutzverein Steiermark ehrenamtlich aus alten Zeitungen Einstreu für erkrankte Tiere her.

VON STEFANIE BURGER



Thomas, Sarah, Andreas Pongratz und Angelina präsentieren einen Teil des von ihnen produzierten Einstreus.

Am Tisch der Tageswerkstätte (TWS) Andreas in Graz erhebt sich ein beachtlicher Berg aus Zeitungspapierschnipseln. Sarah, Thomas und Angelina sind dabei, diesen noch weiter zu vergrößern. Während Sarah Zeitungspapier in die richtige Größe faltet und anschließend schreddert, schneiden Thomas und Angelina das Papier von Hand in kleine Streifen. Bei den drei Klient:innen herrscht gute Stimmung. „Hättest du gerne ein Foto voll in Action?“, grinst Thomas, als er für ein Bild während der Arbeit posiert. Die anderen beiden lachen. Das Team der TWS Andreas bringt die Schnipsel etwa einmal alle zwei Wochen zum Landestierschutzverein für Steiermark in Graz. Dort wird das Papier für die Katzen in der Quarantäne- und Krankenstation verwendet. Herkömmliche Tiereinstreu kann für die betroffenen Tiere nicht benutzt werden, da diese nach Operationen die Wundheilung stören und zu Entzündungen führen würde.

Zeitungspapier gesucht

„Die Idee zu dem Projekt entstand durch einen Zufall“, verrät Andreas Pongratz, Mitarbeiter der Tageswerkstätte und des „Begleiteten Wohnen Krausgasse“ der Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark. „Angelina hat im Landestierschutzverein ein Praktikum absolviert, dazu gehörte auch das Schreddern von Zeitungen. So kam ich auf den Gedanken, dass wir diese Arbeit in der Werkstatt übernehmen könnten.“ Als größte Schwierigkeit entpuppte sich allerdings gleich zu Beginn die Materialbeschaffung. „Wir haben zunächst im Shop Flyer ausgeteilt, um darauf aufmerksam zu machen, dass wir

alte Zeitungen sammeln. Leider hat das gar nicht funktioniert“, erinnert sich der Diplomsozialbetreuer. „Unser nächster Versuch war, unseren Nachbarbetrieben von dem Projekt zu erzählen – damit haben wir voll ins Schwarze getroffen.“ Die Klient:innen holen die Zeitungen nun bei diesen in regelmäßigen Abständen zur weiteren Verarbeitung ab. Zudem wurde im Haupthaus der Lebenswelten Steiermark in Kainbach im Müllraum auf Initiative von Andreas Pongratz eine Sammelstation errichtet: „Auch das klappt super! Die Klient:innen haben große Freude bei der Arbeit: Sie ist entspannend, durch das Recycling umweltfreundlich und natürlich für einen guten Zweck.“

Neben der Freude an der Arbeit bringt das Projekt für die Klient:innen noch eine Menge anderer Vorteile. So wird durch das Zuschneiden der Zeitungen die Motorik gefördert. „Und wenn die Klient:innen beim Durchblättern der Zeitungen auf spannende Artikel stoßen, lesen sie diese auch gerne“, freut sich Andreas Pongratz über diesen positiven Nebeneffekt. Auch die Sozialkompetenz wird gefördert, indem die Klient:innen beim Abholen der Zeitungen mit den Mitarbeiter:innen der Nachbargeschäfte ins Gespräch kommen. Einer der größten Vorteile ist jedoch sicherlich der Kontakt mit den Tieren, der sich ergibt.

Zehn Säcke pro Woche

Gut zehn Säcke, angefüllt mit den Papierschnipseln, fertigen die Klient:innen der TWS Andreas jede Woche an. Auch diese Woche waren sie wieder fleißig. Sarah und Thomas

Während Sarah Zeitungspapier schreddert, schneiden Thomas und Angelina das Papier von Hand in kleine Streifen.



schnappen sich gemeinsam mit Andreas Pongratz ein paar Säcke. Angelina möchte lieber in der Werkstatt bleiben – statt ihr begleitet Kai die drei beim Ausliefern. Beim Tierheim angekommen erwarten das Team schon die freudestrahlenden Mitarbeiter:innen des Landestierschutzvereins. „Wir sind dankbar für die Unterstützung. Da wir unterbesetzt sind, fällt es uns schwer, neben der Arbeit mit den Tieren auch noch die Einstreu selbst herzustellen. Das ist eine enorme Hilfe für uns“, berichtet Susanne Bräuer, die Tierheimleiterin. Nach der Übergabe nimmt Frau Bräuer Sarah, Thomas und Kai noch zu den Katzen mit. Kai und Thomas dürfen jeweils eine Katze auf den Arm nehmen und streicheln. Sarah ein Kätzchen. Auf dem Heimweg gibt es für die drei nur ein Thema: Wie niedlich die kleinen Fellknäuel waren. Aufgeregt tauschen sie Erinnerungen an Katzen aus ihrer Kindheit aus. Andreas Pongratz lächelt: „Zeit mit den Tieren zu verbringen ist immer ein Highlight!“ ■



Der Kontakt mit den Tieren ist für das Team der Tageswerkstätte Andreas immer ein besonders schönes Erlebnis.



Direktor Adolf Inzinger
ist Gesamtleiter der
Österreichischen
Ordensprovinz der
Barmherzigen Brüder.

Mitarbeiterbefragung

Zum sechsten Mal werden die rund 7.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Einrichtungen der Barmherzigen Brüder in Österreich vom 21. Februar bis 15. März befragt.

Eine Mitarbeiterbefragung bietet die Chance, Probleme und Herausforderungen im Unternehmen frühzeitig zu identifizieren. Sie trägt zur Verbesserung des Betriebsklimas bei, indem die Meinungen und Anliegen der Beschäftigten ernst genommen werden und dadurch auch das Wohlbefinden am Arbeitsplatz gefördert wird.

Zudem fördert die Befragung die Innovation, indem sie die Mitarbeitenden ermutigt, Ideen zur Verbesserung von Prozessen und Produkten einzubringen. Insgesamt leisten Mitarbeiterbefragungen einen Beitrag zur Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit, zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Unternehmens und zur Schaffung eines gesunden, leistungsfähigen und positiven Arbeitsklimas.

Bei der letzten Mitarbeiterbefragung 2021 haben 75 Prozent unserer Mitarbeitenden die Chance genutzt, um ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz in dieser anonymen Form zu bewerten. Die Mehrzahl hat dabei eine sehr positive Bewertung abgegeben. Das bereits sehr hohe Niveau der Umfragen davor wurde damit nochmals überboten. So hat sich etwa die Frage nach der Gesamtzufriedenheit auf einer sechsteiligen Bewertungsskala von 2009 bis 2021 von 2,1 auf 1,8 verbessert.

Ich bin überzeugt, dass auch diese Befragung uns helfen wird, Stärken und Schwächen in unseren Einrichtungen zu identifizieren. So können wir Herausforderungen proaktiv angehen und bearbeiten – um uns auch künftig weiterzuentwickeln, damit wir gemäß unserem Motto „Gutes tun und es gut tun“!



Abonnieren und helfen

Mit einem Abonnement des Granatapfel-Magazins erhalten Sie nicht nur Monat für Monat ein Heft mit 36 lezenswerten Seiten. Sie unterstützen damit auch die Barmherzigen Brüder und ihre Einrichtungen für kranke, alte und beeinträchtigte Menschen.

Das Magazin erscheint elfmal im Jahr (im Juli/August als Doppel-Ausgabe). Wählen Sie aus folgenden Abo-Varianten:

Standard-Abo

11 Ausgaben um € 27,50

Das Abo verlängert sich automatisch jeweils um ein Jahr, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

Kurz-Abo

6 Ausgaben um € 15,-

Das Abo endet danach automatisch.

Zwei-Jahres-Abo

22 Ausgaben zum Vorzugspreis von € 45,-

Nach zwei Jahren verlängert sich das Abo um jeweils ein Jahr zum Standard-Abo-Preis, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

Digital-Abo

11 Ausgaben um € 15,50

Das Abo verlängert sich automatisch jeweils um ein Jahr, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird. Ein Wechsel vom Papier- zum Digital-Abo ist nach Ablauf des Papier-Abos möglich.

WEITERE INFOS UND BESTELLUNG:

Telefon: 01/214 10 41

E-Mail: info@granatapfel.at

Internet: www.granatapfel.at



Die angegebenen Preise gelten in Österreich. Bei Bestellungen aus dem europäischen Ausland kommt pro Ausgabe ein Porto von € 2,- dazu, von außerhalb Europas sind es € 3,50 pro Ausgabe. Das Kurz-Abo ist nur in Österreich erhältlich.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie unter www.barmherzige-brueder.at/ds.

Danke
für Ihre
Unterstützung!

IMPRESSUM

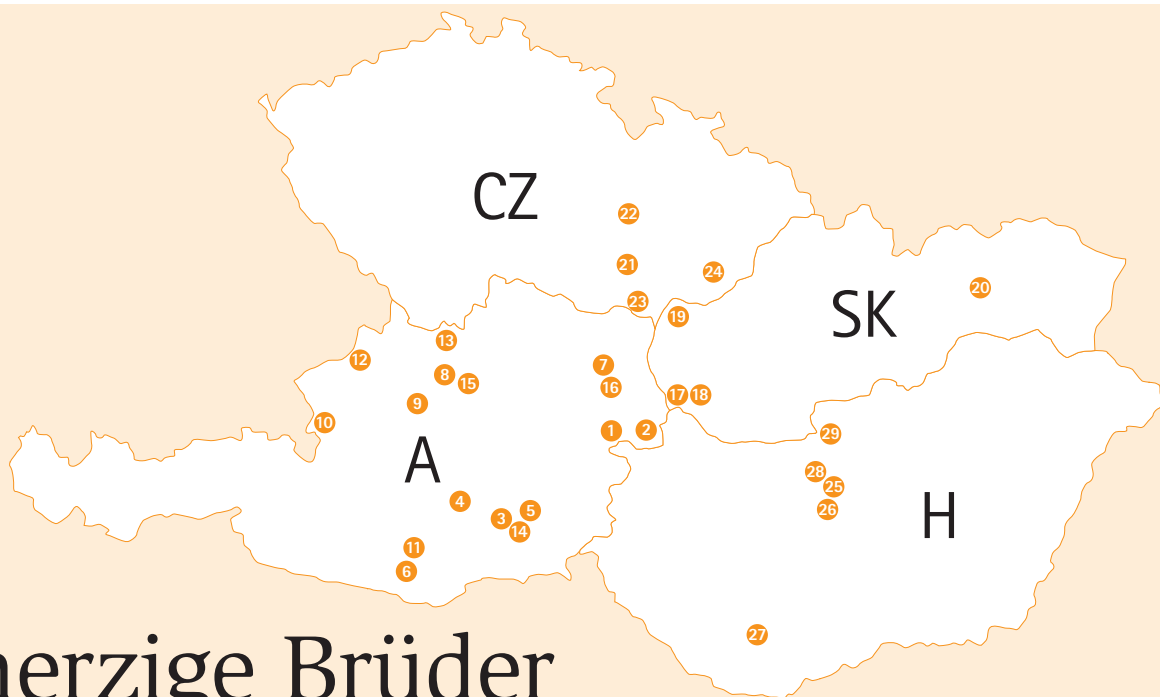
Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder
Nr. 2 - Februar 2024
Medieninhaber und Herausgeber: Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16, E-Mail: office@bbprov.at, www.barmherzige-brueder.at
Redaktion: Brigitte Veinfurter (Leitung) und Kristina Weimer-Hötzeneder, Negerlegasse 5/1-3, 1020 Wien, Tel.: 01/214 10 41, Fax: DW 1815, E-Mail: redaktion@granatapfel.at
Grafik, Layout und Herstellung: Egger & Lerch Corporate Publishing, Vordere Zollamtsstraße 13, 1030 Wien, www.egger-lerch.at
Druck: Druckerei Berger, 3580 Horn
Vertrieb und Aboverwaltung: Manuela Keiml und Nicole Hladik, Negerlegasse 5/1-3, 1020 Wien, Tel.: 01/214 10 41, Fax: DW 1815, E-Mail: info@granatapfel.at
Erscheinungsort: Wien
Offenlegung: Eigentümer: Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16 (100%). Grundlegende Richtung: Christliches Gesundheits- und Familienmagazin.
Die Artikel spiegeln die persönliche Meinung der Autor:innen wider und müssen sich nicht zwangsläufig mit der Meinung des Herausgebers decken. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Änderungen der Manuskripte vor.
Honoraransprüche müssen bei Vorlage gestellt werden.
Auflage: 24.500
Standard-Abo: € 27,50 (inkl. Mehrwertsteuer und Versandkosten in Österreich)
Bankverbindung: RLB OÖ, BIC: RZOOAT2L
IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346



Das Österreichische Umweltzeichen für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

Falls Empfänger verzogen,
mit neuer Anschrift an
Granatapfel-Verwaltung
1021 Wien, Negerlegasse 5/1–3

Österreichische Post AG
MZ 02Z032631 M



Barmherzige Brüder

Österreichische Ordensprovinz

Österreich, Tschechien, die Slowakei und Ungarn bilden die Österreichische Ordensprovinz. Der Orden ist hier in verschiedensten Bereichen des Gesundheits- und Sozialsystems tätig und beschäftigt rund 9.000 Mitarbeiter:innen.

Weitere Informationen:

www.barmherzige-brueder.at

BB.Austria

Österreich (A)

- 1 **Eisenstadt:** Apotheke, Klosterkeller, Krankenhaus
- 2 **Frauenkirchen:** Unfall-Ortho-Ambulanz
- 3 **Graz:** Apotheke, Kindergarten, Krankenhaus, Verkaufsraum Kreative Einblicke
- 4 **Zeltweg:** Gesundheitszentrum Murtal
- 5 **Kainbach:** Drogentherapiestation Walkabout
- 6 **Klagenfurt:** Krankenhaus (Elisabethinen)
- 7 **Kritzendorf:** Pflege- und Betreuungseinrichtung
- 8 **Linz:** Apotheke, Krankenhaus, Sankt Barbara Hospiz (in Kooperation), Seniorenheim Franziskusschwestern
- 9 **Pinsdorf:** Lebenswelt

- 10 **Salzburg:** Krankenhaus, Raphael Hospiz
- 11 **St. Veit/Glan:** IT-Lehrakademie, IT-Firma Care Solutions, Krankenhaus
- 12 **Schärding:** Kurhaus
- 13 **Schenkenfelden:** Lebenswelt
- 14 **Steiermark:** Lebenswelten der Barmherzigen Brüder mit mehreren Standorten
- 15 **Wallsee:** Lebenswelt
- 16 **Wien:** Apotheke, Brüderladen, Dialysezentrum (in Kooperation), Krankenhaus, Pflegeakademie, Provinzverwaltung

Slowakei (SK)

- 17 **Bratislava:** Krankenhaus mit Ärztezentrum und 49 Ambulanzen, dazugehörig: Ärztezentrum mit 11 Ambulanzen in Dunajská Lužná, 2 Ambulanzen in Pezinok, 3 Ambulanzen in Rovinka und 1 Ambulanz in Stupava
- 18 **Bratislava:** Tageszentrum für Obdachlose sowie 30 Betten für kranke Obdachlose (Kooperation mit Lazaristen)

- 19 **Skalica:** Lehrkrankenhaus (vom Staat geführt, Gebäude im Besitz des Ordens)
- 20 **Spišské Podhradie:** Einrichtung für körperlich und geistig behinderte Menschen (Kooperation mit Land Prešov)

Tschechien (CZ)

- 21 **Brno:** Apotheke, Konzertsaal, Krankenhaus (verpachtet)
- 22 **Letovice:** Apotheke, Kirche
- 23 **Valtice:** Kirche
- 24 **Vizovice:** Krankenhaus

Ungarn (H)

- 25 **Budapest:** Apotheke, Krankenhaus, Türkisches Bad
- 26 **Érd:** Altersheim
- 27 **Pécs:** Krankenhaus für Langzeitpflege, Hospiz
- 28 **Pilisvörösvár:** Altersheim
- 29 **Vác:** Krankenhaus für Langzeitpflege