



Liebe Leserin, lieber Leser!

Bald ist Ostern, die Fastenzeit neigt sich langsam dem Ende zu. Eine Zeit lang zu verzichten tut, nicht nur in den 40 Tagen vor Ostern, gut. Immer mehr Menschen setzen aufs Intervallfasten, lassen also beispielsweise Frühstück oder Abendessen weg oder reduzieren ihre Kalorienzufuhr an bestimmten Tagen stark. Auch in der Krebstherapie spielt Fasten eine immer größere Rolle. Was die Vorteile sind und worauf in diesem Zusammenhang zu achten ist, erklärt Primarius Dr. Hans Peter Gröchenig aus St. Veit/Glan auf den Seiten 8 und 9.

Gesundes Kochen ist im hektischen Alltag oft nicht so einfach unterzubringen. Da sind unkomplizierte Ofengerichte (Seite 16 und 17) ideal. Nach Unkompliziertheit sehnen sich immer mehr Menschen. Der Linzer Diözesanbischof Manfred Scheuer hat darüber ein Buch geschrieben und teilt auf Seite 20 einen seiner Gedanken zu diesem Thema als Inspiration.

Wenn Ablenkungen reduziert sind, fokussiert man sich auch besser auf Wesentliches, wie die Schönheit der Natur. Im Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt etwa wurde vergangenen Sommer der Rosengarten der Freude eröffnet, ein erholsamer Platz für Patient:innen, Angehörige und natürlich Mitarbeiter:innen im Trubel des Klinikalltags (Seite 22 und 23). Auch im Salzkammergut finden sich Naturidylle wie der Toplitzsee, der zum Entspannen einlädt und den wir auf den Seiten 30 und 31 vorstellen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser und aller weiteren Artikel!

Kristina Weimer-Hötzeneder, MA
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 Richtige Hautpflege im Alter. Um die Haut zu schützen und ihre Funktionen zu erhalten, ist mit steigendem Alter eine andere Hautpflege nötig als in jungen Jahren.

6 Stimmgesundheit im Fokus

8 Fasten bei Krebs

10 Neueste Technik für Brustgesundheit

11 Ein unterschätzter medizinischer Notfall

12 Vorsorge für den Ernstfall

13 Glosse: Der Mensch im Mittelpunkt

14 Aussaatkalender für April

14 Pflanzen für den gesunden Garten: Kapuzinerkresse

15 Kräuterpfarrer Benedikt: Die Brennnessel

16 Rezepte: Aus dem Ofen

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Garten der Freude

23 Glosse: Hier und heute

24 Ein Künstler in Kritzendorf

26 Mit Professionalität, Herz und einem Lächeln

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Nebenbei: Keine Vegetarier

28 Wege aus dem Teufelskreis

30 Naturidyll mit Geschichte

31 Achtung! Update

32 Natur: Der Amazonas-Wald

Rubriken

18 Meditation: Gott ist bei uns

20 Inspiration: Asketische Kultur?

34 Rätsel

35 Impressum