



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 2,75 · 91. Jahrgang · 4/2023

Gesunder Start in den Tag

Frühstücke sorgen für einen
guten Tagesbeginn. Seite 4



Trittsicher bis ins hohe Alter
So können Sie Stürze und damit
Verletzungen vermeiden. Seite 6

Zusammenwachsen
Große Brüderversammlung
in Budapest. Seite 22

Striezel, Kränze, Lämmer ...
Zu Ostern gibt es vielerorts spezielles
Gebäck. Seite 26



Liebe Leserin, lieber Leser!

Diese österliche Ausgabe unseres Granatapfel-Magazins ist thematisch sehr breit aufgestellt und bunt wie das blühende Leben selbst. Und so soll es auch sein, denn zu Ostern öffnen sich die Gräber, verliert der Tod seinen Stachel!

Die Auferstehung Jesu Christi führt uns hinaus, weg vom rein Irdischen, hinein ins Himmlische. Wir feiern das Leben, das Leben mit Gott. Schon jetzt können wir ihm begegnen, und dann, wenn der Herr einmal eine Wohnung für uns bereitet hat und unsere Zeit gekommen ist, dürfen wir eingehen in seine ewige Herrlichkeit und ein Festmahl mit ihm feiern.

Zu Ostern feiern wir den Sieg des Lebens über den Tod, den Sieg der Freude über die Hoffnungslosigkeit. Der Auferstehungsglaube ist das Fundament, auf dem wir stehen, die Sonne, deren Strahlen jede Dunkelheit durchbricht. Wir brauchen diese Sonne. Wir brauchen Jesus, der unserem Leben dieses „gewisse Etwas“ gibt, diesen positiven Drall, der uns eine neue Sicht auf die Dinge schenkt. Ohne ihn – das wissen wir aus eigener Erfahrung – können wir nichts tun: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen.“ (Johannes-Evangelium 15,5). Wir bleiben mit Jesus verbunden, wenn wir Umgang mit ihm pflegen – im Gebet, in der Heiligen Schrift, in den Sakramenten. Und wenn wir sein großes Anliegen beherzigen: „Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe. Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt.“

Ein gesegnetes Osterfest wünscht

Fr. Saji Mullankuzhy OH

Frater Saji Mullankuzhy
Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz
der Barmherzigen Brüder



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 Gesunder Start in den Tag

Frühstück ist wichtig, um den Körper mit Energie für den Tag zu versorgen.

- 6 Trittsicher bis ins hohe Alter
- 8 Therapeutische Radiologie
- 10 KI setzt neue Maßstäbe in der Diagnostik
- 11 Abwechslungsreich und zukunftssicher
- 12 Personalsuche auf Facebook, Instagram und Co.
- 13 Hospitalität & Qualität: Sicherheit und Qualität
- 14 Aussaatkalender für April
- 14 Basteln: Osterei aus Filz
- 15 Kräuterpfarrer Benedikt:
Das Gänseblümchen
- 16 Rezepte: Festmahl auf Wienerisch

Orden & Mitarbeitende

- 21 Kurzmeldungen
- 22 Zusammenwachsen
- 24 Grüne Oase im Krankenhaus

Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen
- 25 Nebenbei: Klopapier
- 26 Striezel, Kränze, Lämmer und mehr
- 28 Gemeinsam stärker sein
- 30 Faszination Verbrechen
- 32 Natur: Leben im Tümpel

Rubriken

- 18 Meditation: Osterpsalm
- 20 Inspiration: Die helle Seite sehen
- 34 Rätsel
- 35 Impressum

Gesundheit & Lebenshilfe



Bei E-Zigaretten wird eine Flüssigkeit (Liquid) durch ein akkubetriebenes Heizelement erhitzt und verdampft.

RAUCHEN

Wie schädlich sind E-Zigaretten?

E-Zigaretten gelten für viele als harmlosere Alternative zu klassischen Zigaretten. Es gibt zwar noch keine langfristigen Studien über gesundheitliche Schäden durch E-Zigaretten, da sie zu kurz am Markt sind. Doch Expert:innen sind sich einig, dass sie nicht ungefährlich sind. So enthalten alle E-Zigaretten als Trägersubstanz Glycerin oder Propylenglykol. Das sind chemische Substanzen, die als Lebensmittelzusatz unbedenklich sind, unter Hitze aber Formaldehyd und Acrolein bilden, die in höherer Konzentration giftig sind. Viele E-Zigaretten enthalten zudem Nikotin, das wie bei Zigaretten Herz, Gehirn und Lunge schädigt und die Entstehung von Krebs begünstigt. Auch „Passiv-Dampfen“ kann die Gesundheit gefährden. Eine Untersuchung in Bayern zeigte, dass nach zwei Stunden „Dampfen“ krebs- und allergieauslösende Partikel in der Raumluft feststellbar waren.

ELISABETHINEN KLAGENFURT

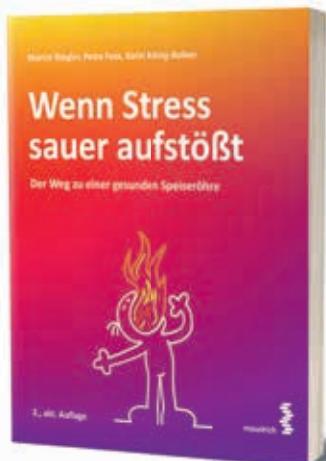
Zehn Jahre Ambulante Geriatrische Remobilisation

Im Rahmen der Ambulanten Geriatrischen Remobilisation lernen ältere Menschen nach schweren Erkrankungen ihren Alltag wieder allein zu bewältigen – und das in den eigenen vier Wänden. „Die Mitarbeiter:innen des mobilen Teams aus Ergo- und Physiotherapie, Medizin, Psychologie und Sozialarbeit besuchen die Patient:innen drei Mal pro Woche“, schildert der Initiator, Oberarzt Dr. Walter Müller, MSc, Leiter des Departments für Akutgeriatrie und Remobilisation am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt. Innerhalb von ca. acht Wochen sollte ein Therapieziel erreichbar sein, etwa wieder die Stufen zu bewältigen. 2013 begann das Pilotprojekt in den Bezirken Klagenfurt Stadt und Land. Inzwischen ist diese Form der mobilen Therapie in ganz Kärnten verfügbar.



Die Mitglieder der mobilen Teams (2.v.r. Oberarzt Müller) sind klimafreundlich mit E-Fahrzeugen und E-Bikes unterwegs.

Wenn Stress sauer aufstößt. Der Weg zu einer gesunden Speiseröhre, von Martin Riegler, Petra Fuss und Karin Höning-Robier, Maudrich Verlag, ISBN 978-3-99002-146-0, 176 Seiten, € 21,90, E-Book: € 19,99



BUCHTIPP

Wenn Stress sauer aufstößt

Rund 1,5 Millionen Österreicher:innen leiden unter Reflux und Sodbrennen. Psychischer Dauerstress gepaart mit ungesunder Ernährung schlägt sich bei immer mehr Menschen auf Speiseröhre und Magen. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, nicht nur die Beschwerden zu behandeln und die Ernährungsgewohnheiten zu ändern, sondern auch die Lebensumstände zu betrachten, weiß der Reflux-Spezialist Doz. Dr. Martin Riegler. In seinem Ratgeber erfahren Betroffene, welche Symptome mit Reflux einhergehen, wie vielfältig die Ursachen sein können und was die erfolgversprechendsten Therapiemöglichkeiten sind. Ergänzend dazu schildert er konkrete Fallbeispiele aus seiner Praxis.



Das Frühstück sollte ausgewogen und reich an Vitaminen sein.

Gesunder Start in den Tag

Kurhaus Schärding ☺ Für viele Menschen ist ein Morgen ohne Frühstück nicht vorstellbar, andere dagegen bekommen morgens keinen Bissen hinunter. Monika Rotarski, MSc vom Kurhaus Schärding rät dennoch dazu und gibt Tipps, die gut umzusetzen sind.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER



Monika Rotarski, MSc ist Ernährungsberaterin im Kurhaus Schärding.

Der Morgen stellt die Weichen für den Tag. Dabei spielt das Frühstück eine entscheidende Rolle, denn mit den richtigen Lebensmitteln kann der Körper seine in der Nacht verbrauchten Energievorräte wieder auffüllen. Wer sich jetzt aber Sorgen macht, dass er sich deshalb zum Frühstück zwingen muss, den kann Monika Rotarski, MSc, Ernährungsberaterin vom Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schärding, beruhigen: „Ob um sieben oder um neun Uhr gefrühstückt wird, macht keinen großen Unterschied. Es ist nicht eines besser als das andere.“ Wer sich mit dem Essen direkt nach dem Aufstehen also schwer tut oder dafür zuhause keine Zeit hat, der kann das auch etwas später nachholen. Wichtig ist nur, sich auch hier Zeit zum Essen zu nehmen, also lieber eine kurze Pause

machen, statt vor dem Computer-Bildschirm das mitgebrachte Frühstück in sich hineinzuschlingen.

Frühstück gegen Heißhunger

Monika Rotarski plädiert dafür, in jedem Fall im Verlauf des Morgens etwas zu essen. „Es gibt zwar Personen, denen es auch ohne Frühstück gut geht, weil sie sich daran gewöhnt haben, aber ich finde es ganz wichtig, dass ein Frühstück konsumiert wird.“ Menschen, die morgens nichts zu sich nehmen, haben oft zu Mittag großen Hunger und essen zu viel. Am Nachmittag kommt dann eine Tiefphase, die sie ausgleichen, indem sie meist Zucker konsumieren, damit das Energielevel wieder ansteigt. „Wer oft unter einem nachmittäglichen Tief leidet oder Heiß-



Ob um sieben oder um neun Uhr gefrühstückt wird, macht keinen großen Unterschied. Es ist nicht eines besser als das andere.

hungerattacken hat, der sollte unbedingt ein Frühstück essen“, erklärt Monika Rotarski. Auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern sich, wenn der Körper bereits morgens mit Nährstoffen und Energie versorgt wurde.

Wichtig ist dabei, welche Lebensmittel zum Frühstück konsumiert werden. Zucker- und fettreiche Speisen sollten auf alle Fälle vermieden werden, etwa fertige Frühstücks-Cerealien oder süße Gebäckteilchen vom Bäcker. Sie enthalten zu viel Fett und Zucker und dafür wenig Eiweiß, Ballaststoffe und Vitamine. Auch vom klassischen Frühstück mit Weizensemmel, Butter und Marmelade rät Monika Rotarski ab. „Es sättigt nur kurzfristig und hält nicht lange an.“

Lebensmittel, die satt machen

Besser ist eine ausgewogene Zusammenstellung von Lebensmitteln, die lange satt macht und den Blutzuckerspiegel stabil hält. Im Idealfall besteht das Frühstück aus Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Vitaminen. Dazu gehören beispielsweise Nüsse, Samen, Eier, Früchte, Gemüse, Joghurt oder Haferflocken.

„Im Kurhaus bieten wir zum Beispiel Hafer- oder Reisbrei mit Kompott an“, erklärt die Ernährungsberaterin. „Das ist eigentlich für alle Gäste bekömmlich und verträglich.“ Der Frühstücksbrei ist leicht verdaulich und hält den Blutzuckerspiegel auf einem stabilen Niveau. So sinkt die Gefahr einer Heißhungerattacke. Dazu können je nach Jahreszeit und Verträglichkeit auch Nüsse und Rohkost gegessen werden, wenngleich die Früchte als Kompott leichter verdaubar sind.

Grundsätzlich sollte das Frühstück etwa 25 bis 30 Prozent des Tagesbedarfs ausmachen. Idealerweise stimmt man das Frühstück auf die Anforderungen des Tages ab: Muss ich mich konzentrieren? Wird es heute stressig? Mache ich Sport? Bin ich viel unterwegs? Habe ich Zeit, zu Mittag gesund zu essen? Solche Fragen helfen bei der Wahl der Lebensmittel. Wer viel Konzentration braucht, könnte etwa auf Vollkornbrot, Gurke, Ei und Kräuterteé setzen. Wenn es morgens schnell gehen

Im Idealfall besteht das Frühstück aus Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Vitaminen.

muss, hilft eine Schüssel selbstgemachtes Müsli mit Beeren. Das lässt sich gut vorbereiten. Wer ungern morgens etwas isst, könnte es mit einem Frucht- oder Gemüse-Smoothie zum Trinken versuchen. Sowieso ist es wichtig, morgens das Trinken nicht zu vergessen, sonst leidet die Konzentration sicher. Also nicht nur auf Kaffee als Wachmacher setzen, sondern unbedingt auch Wasser oder Tee zu sich nehmen.

Morgenritual etablieren

Einen zusätzlichen Tipp hat die Expertin auch noch: „Abgesehen von der Ernährung hilft eine Morgenroutine für den guten Start. Denn wenn der Morgen hektisch beginnt, zieht sich das oft durch den Tag.“ Wer morgens ritualartig immer die gleichen Tätigkeiten in der gleichen Reihenfolge ausführt, startet entspannter. Der Kopf kann noch ausruhen, während der Körper auf Autopilot läuft. Möglichkeiten, um morgens etwas Zeit für sich selbst zu schaffen, gibt es viele. „Manche meditieren oder machen Yoga. Wir raten auch gern zum Ölziehen, einer ayurvedischen Praxis der Mundhygiene“, erklärt Monika Rotarski. Aber auch ein paar Seiten zu lesen, in Ruhe ein großes Glas Wasser zu trinken oder am offenen Fenster ein paar Mal tief durchzuatmen kann dabei helfen, den Tag gelassener zu beginnen. ■



BUCHTIPP
Das wird dein Tag.
Wohlfühlrezepte
für ein perfektes
Frühstück, von Kerstin
Niehoff, Hölker Verlag,
ISBN 978-3-88117-
289-9, 80 Seiten,
€ 14,40

Trittsicher bis ins hohe Alter

Barmherzige Brüder Eisenstadt □ Ein unachtsamer Moment, ein falsch gesetzter Schritt, und schon ist es passiert: Stürze kommen häufig vor und können unangenehme Folgen nach sich ziehen. Doch wie kommt man trittsicher durch den Alltag und erhält gleichzeitig die Lebensqualität?

VON CORINNA TITZER



Katharina Mittenbacher, BSc MSc DGKP ist für die Pflegeentwicklung am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt zuständig.



Mag. Maria Kutrowatz ist Ergotherapeutin im Krankenhaus Barmherzige Brüder Eisenstadt.

Jede vierte Unfallverletzung ist auf einen Sturz zuhause oder in der Freizeit zurückzuführen. Die Hälfte davon ereignet sich im Wohn- und Schlafbereich, auf der Treppe oder im Garten. Ein Sturz kann gravierende Auswirkungen physischer, psychischer und sozialer Natur haben. Ältere Menschen stürzen nicht nur häufiger, sondern auch anders als junge. „Neben harmlosen Prellungen und Abschürfungen kann es auch zu Knochenbrüchen kommen, was zu einem Verlust der Mobilität, des Sicherheitsgefühls sowie der eigenen Selbstständigkeit führt“, erklärt die für Pflegeentwicklung im Krankenhaus Eisenstadt zuständige diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Katharina Mittenbacher, BSc MSc. „Daher ist es umso wichtiger, entsprechend vorzubeugen. Eine Einschätzung des eigenen Sturzrisikos kann helfen, Gefahren zu erkennen, abzuklären und zu reduzieren.“

Sturzursachen

Es gibt innere und äußere Faktoren, die einen Sturz verursachen können. Zu den inneren Faktoren zählen beispielsweise Muskelschwäche, Gangstörung sowie Seh schwächen oder Schwindel, aber auch der Einfluss von Medikamenten. Äußere Faktoren wie Stolperfallen, ungünstige Lichtverhältnisse, aber auch schlecht sitzende Schuhe und ungeeignete, zu lange Kleidung stellen Risikofaktoren dar.

Regelmäßiges körperliches Training wirkt dem altersbedingt fortschreitenden Muskel-

abbau gezielt entgegen. Auch die Knochen büßen bei Bewegungsmangel Substanz und Stabilität ein. Geringere Balancefähigkeit und die verminderte Sehkraft stellen weitere Risikofaktoren dar, die Stürze begünstigen. Ein gut trainiertes Gleichgewicht und kräftige Beine helfen, einen Stolperer oder Ausrutscher aufzufangen. Die Grundlage dafür ist möglichst viel Bewegung im Alltag. Es lohnt sich auch, die eigene Sehfähigkeit und Augengesundheit regelmäßig prüfen und Brillen kontrollieren zu lassen. Eine Einschätzung des eigenen Sturzrisikos kann helfen, Gefahren zu erkennen, abzuklären und zu reduzieren (siehe rechte Seite).

Tipps für Haus und Wohnung

Eine barrierefreie Umgebung und situationsgemäße Bedingungen sind wichtig, um den besonderen Bedürfnissen gerecht zu werden. Kleine Änderungen und einfachste Anpassungen können dabei große Wirkung haben:

- Räume besser ausleuchten und hellere Leuchtmittel verwenden
- Teppiche mit Gleitschutzmatten verwenden oder komplett entfernen
- Hindernisse und Stolperfallen aus dem Raum schaffen
- Treppen mit Handläufen versehen
- Haltegriffe in Badezimmer, Toilette, beim Bett etc. montieren
- Niveauunterschiede ausgleichen
- Stühle und Tische ohne Rollen
- Häufig benutzte Gegenstände in Griffweite
- Rutschfeste, gut sitzende Schuhe, möglichst ohne Absatz
- Auf regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- Telefon mit Notrufnummern ausstatten

Nützliche Hilfsmittel

Gehhilfen in Form von Gehstock und Rollator entlasten schmerzende Beine und können in alltäglichen Bewegungsabläufen Sicherheit geben. Der Einsatz von Greifzangen, langen Schuhlöffeln oder Strumpf-Anziehern



Gehhilfen wie Gehstock oder Rollator können bei alltäglichen Bewegungen Sicherheit geben.

Regelmäßiges körperliches Training wirkt dem altersbedingt fortschreitenden Muskelabbau gezielt entgegen.

kann bei unzureichender Beweglichkeit oder mangelnder Stabilität unterstützen. „Bei der Nutzung von Hilfsmitteln gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Jedes Hilfsmittel sollte individuell auf die jeweilige Person abgestimmt sein“, erklärt Mag. Maria Kutrotwatz, Ergotherapeutin im Krankenhaus Eisenstadt. Im Zuge der Anschaffung bedarf es einer eingehenden Beratung, Anpassung und Einschulung. „Nur richtig eingesetzte Hilfsmittel bringen den gewünschten Nutzen“, so die Ergotherapeutin. „Denn Gehhilfen reduzieren nicht zwangsläufig die Sturzhäufigkeit, können aber sehr wohl ein Sicherheitsgefühl vermitteln.“

Sturzgefährdeten, allein lebenden Personen sowie deren Familienmitgliedern kann ein eigenes Hausnotrufsystem Sicherheit bieten. Die Geräte werden als Armband oder um den Hals getragen und lösen durch Tastendruck einen Notruf aus. Betroffene haben so Gewissheit, dass Unfälle nicht unbemerkt bleiben.

Soziales Auffangnetz

Ein funktionierendes Netzwerk aus Familienmitgliedern, Freund:innen und sozialen Hilfsdiensten, auf die notfalls zurückgegriffen werden kann, ist Gold wert. Sei es als Unter-

Das eigene Sturzrisiko einschätzen

Wer die Mehrheit der nachfolgenden Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollte gezielt vorsorgen:

- Bin ich in der Vergangenheit bereits gestürzt?
- Halte ich mich oft an Möbeln fest oder stütze mich an Möbeln ab?
- Nehme ich Medikamente, die mich müde machen?
- Nehme ich mehr als fünf Medikamente?
- Fühle ich mich unsicher beim Gehen?
- Habe ich Angst vor Stürzen?
- Habe ich Mühe beim Stiegensteigen?
- Bin ich über 65 Jahre alt?
- Neige ich zu Sehstörungen?
- Neige ich zu Schwindelanfällen?
- Existieren in meinem Wohnumfeld Stolperfallen?

stützung bei der täglichen Hausarbeit, beim Einkaufen und Kochen oder im Garten. Auch die Versorgung von weiteren Angehörigen oder Haustieren, die man bis dato selbst übernommen hat, sollte organisiert werden. Menschen neigen dazu, nicht gerne die Kontrolle abzugeben. In manchen Situationen darf man sich aber getrost auf andere verlassen – ohne schlechtes Gewissen. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. ■



Das Team der Ergotherapie hilft den Patient:innen, wieder mobiler zu werden, auch mit diversen Hilfsmitteln.

Therapeutische Radiologie

Barmherzige Brüder Wien ▶ Ein Schwerpunkt der Abteilung für Radiologie und Nuklearmedizin ist das Erkennen und Befunden von Krankheiten. Darüber hinaus bietet sie aber auch vielfältige minimalinvasive therapeutische Eingriffe an. Wir haben über einige dieser Therapien mit dem neuen Abteilungsvorstand Primarius Dr. Christian Neumann, MBA gesprochen.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Bei Embolisationen wird durch gezielte Gefäßverschlüsse die Blutzufuhr zu erkranktem Gewebe unterbrochen.

Granatapfel: Die Barmherzigen Brüder Wien sind Teil der Rund-um-die-Uhr-Schlaganfall-Versorgung in der Stadt.

Welche Rolle spielt dabei die Abteilung für Radiologie und Nuklearmedizin?

Primarius Neumann: Wir bieten bei uns im Haus die zerebrale Thrombektomie an, damit können wir große Gefäßverschlüsse bei schweren Schlaganfällen, bei denen Einschränkungen oder sogar ein tödlicher Ausgang drohen, therapieren. Über einen Zugang in der Leiste führen wir einen Katheter mittels Röntgen-durchleuchtung zur verstopften Gehirnarterie und entfernen das Blutgerinnsel. Wenn wir das im richtigen Zeitrahmen schaffen, haben die Patient:innen die Chance, sich komplett zu erholen. Dabei arbeiten wir eng interdisziplinär mit unseren Kolleg:innen von Neurologie und Anästhesie zusammen.

Auch bei der Behandlung von Nierentumoren können Sie eine Therapie anbieten?

Ja, die Kryoablation. Diese Therapie ist für Nierentumore geeignet, die nicht operierbar sind, etwa weil die Betroffenen nur eine Niere haben oder durch ihren schlechten Gesamtzustand eine Operation nicht möglich ist. Nachdem die Patient:innen sediert wurden, führen wir computertomografisch gezielt eine Sonde



über winzige Hautschnitte in den Nierentumor. Dort wird über ein spezielles System Kälte von minus 120 Grad Celsius erzeugt, wodurch das Gewebe erfriert und der Tumor zugrunde geht. Wir haben vor eineinhalb Jahren in Kooperation mit unserer Urologie mit dieser Therapie begonnen und bereits breite Erfahrungen gesammelt.

Eine schon länger bei Ihnen etablierte Methode ist die Embolisation. In welchen Bereichen wird sie praktiziert?

Bei Embolisationen wird durch gezielte Gefäßverschlüsse die Blutzufuhr zu erkranktem Gewebe unterbrochen. Beispielsweise können wir die Embolisation als Therapie bei Myomen in der Gebärmutter anbieten. Über einen Zugang durch die Schlagader in der Leiste werden beidseits die Gefäße, die zur Gebärmutter führen, sondiert, wir stoppen dann mit kleinsten Partikeln die Blutzufuhr zu den Myomen. Diese werden ausgehungert und schrumpfen, die Beschwerden lassen rasch nach.

Auch bei Prostata-Vergrößerungen bieten wir die Embolisation an. Rund zehn Prozent der Betroffenen können so behandelt werden.

Wir gehen hier ebenfalls durch einen Zugang in der Leiste in die Gefäße, die zur Prostata führen, und verschließen diese mit winzigen Partikeln. Dadurch schrumpft vor allem der zentrale Anteil der Prostata, und die Harnröhre wird wieder freigegeben.

Auch schmerzhafte Krampfadern im Becken bzw. am Hoden können wir mittels Embolisation behandeln. Über einen Zugang in der



Primarius Neumann bei einem interventionellen Eingriff in der Angiografie

Wir bieten verschiedene Arten von Schmerztherapien an, die computertomografisch gezielt durchgeführt werden.

Leiste verschließen wir die betroffene Vene mit kleinen Metallspiralen. Damit verschwinden die Schmerzen bei den meisten Patient:innen. Bei rund der Hälfte der betroffenen Herren wird damit auch die Unfruchtbarkeit beseitigt.

Die interventionelle Schmerztherapie ist in Ihrer Abteilung ebenfalls schon länger etabliert. In welchen Bereichen?

Wir bieten verschiedene Arten von Schmerztherapien an, die computertomografisch gezielt durchgeführt werden. Das heißt, die Patient:innen werden mithilfe einer Darstellung und Punktionsführung in der CT behandelt – wir können etwa Facettengelenke bei Gelenkdegenerationen oder Nervenwurzeln bei Reizungen millimetergenau blockieren und darüber hinaus bei vielen Bandscheibenschäden die sogenannte Ozon-Nukleolyse durchführen. Dabei wird Ozon in die Bandscheibe gespritzt und im Rückzug Schmerzmittel darum herum – die Bandscheibe stabilisiert sich und die Schmerzen können gezielt ausgeschaltet werden.

Mit der Vertebroplastie können wir Wirbelkörperereinbrüche bei Osteoporose rasch behandeln: Dabei wird unter Narkose eine Nadel in den Wirbelkörper eingeschoben und unter Röntgenkontrolle Knochenzement gespritzt. Nicht zu vergessen ist die Nuklearmedizin. Hier bieten wir beispielsweise die RSO-Therapie an. Dabei wird radioaktives Material in gereizte, durch Arthritis oder Arthrose veränderte Gelenke gespritzt und damit eine deutliche Schmerzerleichterung und Entzündungsverminderung erreicht. ■

Patienten-zentrierte Radiologie

Primarius Dr. Christian Neumann, MBA hat in Wien und Lyon Medizin studiert. Er war Oberarzt bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt und im Wilhelminenspital Wien, bevor er 2015 als Oberarzt an die Abteilung für Radiologie und Nuklearmedizin bei den Barmherzigen Brüdern Wien kam. 2017 wurde er zum Ersten Oberarzt bestellt, mit Februar 2023 zum Abteilungsvorstand. Er folgt Univ.-Prof. Dr. Siegfried Thurnher nach, der die Abteilung 21 Jahre lang leitete. Primarius Neumann möchte die Abteilung zu einem Best-Practice-Beispiel für Patientenzentrierte Radiologie entwickeln. „Als Abteilungsvorstand ist es mir wichtig, auf der Basis des bisher Erreichten aufzubauen. Das bedeutet, dass wir uns darauf konzentrieren, unsere Prozesse weiterzuentwickeln im Sinne der Patient:innen, sodass sie zügig, transparent, mit Respekt und Wertschätzung behandelt werden.“ Mit der technischen Ausstattung der Abteilung ist er zufrieden. Besonders hebt er die Nuklearmedizin hervor: „Wir haben den Vorteil, dass unsere Fachärzt:innen für Nuklearmedizin auch Radiolog:innen sind. Dieses Doppelfach erlaubt eine Erweiterung des Spektrums. Wir haben damit eine breite Palette an diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten und sind zuversichtlich, dass wir damit gut für die Entwicklungen in der Zukunft aufgestellt sind.“



KI setzt neue Maßstäbe in der Diagnostik

Barmherzige Brüder Linz Das Krankenhaus hat ein neues CT-Gerät mit einer österreichweit einzigartigen Software in Betrieb genommen, das dank künstlicher Intelligenz (KI) die Diagnostik wesentlich beschleunigt.

VON ELKE BERGER

Innerhalb weniger Sekunden werden über tausend Bilder aufgenommen und KI-basiert interpretiert.

Eine minimale Strahlendosis, enorme Zeitsparnis beim Interpretieren der Befunde sowie die Möglichkeit, bei Schlaganfällen noch rascher zu reagieren: Das neue CT-Gerät bei den Barmherzigen Brüdern Linz – basierend auf künstlicher Intelligenz – spart entscheidende Minuten in der radiologischen Diagnostik. Eine Zeitspanne, die zum Beispiel über Leben und Tod bzw. Folgeschäden nach einem akuten Schlaganfall entscheidet.

In Sekunden diagnostiziert

Innerhalb weniger Sekunden werden über tausend Bilder aufgenommen und KI-basiert interpretiert. Die in Österreich bisher einzigartige Software liefert somit innerhalb weniger Sekunden eine erste Diagnose, die nur mehr von den radiologischen Fachärzt:innen überprüft werden muss. „Durch die KI-basierte Technologie ersparen wir uns pro Patient:in



entscheidende Minuten in der Erstdiagnose“, so der Radiologie-Spezialist und Abteilungs-vorstand, Primar Dr. Gernot Böhm.

Das Gerät erkennt automatisch und verlässlich Gehirnblutungen, verschlossene Gefäße sowie die Durchflusszeit des Bluts durch das Gehirn. „Auch den ASPECT-Score, eine einfach und schnell anwendbare Zehn-Punkte-Skala zur Auswertung von Schädel-CT-Untersuchungen, braucht der Radiologe nicht mehr selbst zu bestimmen. So kann man im Falle eines Schlaganfalls viel schneller reagieren“, beschreibt Primarius Böhm einen der vielen Vorteile des neuen Geräts.

Stents individuell abstimmbare

Nicht nur bei Schlaganfällen ist das Gerät hilfreich. Einen weiteren Vorteil bietet die 3D-Simulation. Innerhalb weniger Sekunden liefert das Gerät eine präzise und hochauflösende Darstellung komplexer Strukturen und Abläufe. „Stents können dadurch individuell an die Patient:innen angepasst und auch komplizierte Eingriffe endovaskulär, also ohne Operation, sicher und schonend für die Patient:innen durchgeführt werden“, so der Linzer Mediziner.

Auch in puncto Sicherheit setzt das Gerät neue Maßstäbe: Die Strahlendosis wird individuell auf Gewicht, Größe und Geschlecht der Patient:innen eingestellt, was zu einer deutlichen Reduktion der Strahlenlast führt. ■

Primarius Dr. Gernot Böhm,
Vorstand der Abteilung
für Radiologie bei den
Barmherzigen Brüdern Linz,
vor dem neuen CT.



Abwechslungsreich und zukunftssicher

Pflegeakademie Wien Die Ausbildung zur Pflegefachassistentenz ist ideal für junge Berufseinsteiger:innen sowie für jene, die den Beruf wechseln oder wieder ins Berufsleben einsteigen möchten. Arbeiten können die Absolvent:innen in vielen Bereichen der Pflege.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Mag.^a Petra Hallermaier-Sterer ist Direktorin der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder in Wien.

„Die Pflegefachassistentenz arbeitet nahe an den Patient:innen und Klient:innen und ist zwischen dem gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege und der Pflegeassistenz angesiedelt“, erklärt Mag.^a Petra Hallermaier-Sterer, die Direktorin der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder Wien. Zu den Aufgaben von Pflegefachassistent:innen gehören die Übernahme der Körperpflege, die Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme und Mobilisation sowie die Durchführung von Aufgaben, die ihnen vom gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege und von Ärzt:innen übertragen werden. So verabreichen sie subkutane Injektionen, führen Blutabnahmen durch, legen Magensonden, versorgen Wunden, führen EKG, EEG oder Lungenfunktionstests durch und dokumentieren Puls, Blutdruck, Atmung und Temperatur.

Im Oktober 2022 startete an der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder die erste Ausbildung zur Pflegefachassistentenz. Es ist eine

Ausbildung Pflegefachassistentenz

- **Nächster Ausbildungsbeginn:**
Für Pflegefachassistentenz und Upgrade:
Oktober 2023
- **Bewerbungsfrist:**
Pflegefachassistent: bis 21. Mai 2023
Upgrade: bis 30. April 2023
- **Kosten:**
Pflegefachassistentenz: € 12.782,-
Upgrade: € 6.215,-
Förderung über AMS/WAFF möglich
- **Weitere Infos:**
www.bbpflegeakademie.at

zweijährige Vollzeitausbildung mit 40 Unterrichtsstunden pro Woche. „In einem gut abgestimmten Verhältnis aus Theorie und Praxis werden die Auszubildenden auf ihre Tätigkeit vorbereitet“, erläutert Direktorin Hallermaier-Sterer. „Sie werden etwa im Beobachten von Krankheitsverläufen geschult, setzen sich mit der Akut- und Langzeitpflege auseinander, lernen Grundzüge medizinischer Diagnostik und Therapie kennen, erfahren, worauf sie bei der Kommunikation achten müssen, und absolvieren Praktika in der Akut- und Langzeitpflege sowie in der Hauskrankenpflege.“

Upgrade Pflegefachassistentenz

Im Herbst dieses Jahres startet an der Pflegeakademie zudem der neue Ausbildungslehrgang „Upgrade Pflegefachassistentenz“. Er bietet Pflegeassistent:innen die Möglichkeit, eine verkürzte, einjährige Ausbildung zur Pflegefachassistentenz zu absolvieren.

„Die Berufschancen für die Absolvent:innen beider Ausbildungsangebote sind sehr gut, gerade vor dem Hintergrund des Fachkräfte- mangels in der Pflege und des steigenden Bedarfs an qualifizierten Pflegekräften“, weiß Direktorin Hallermaier-Sterer. „Sie können in Krankenhäusern ebenso arbeiten wie in Alten- und Pflegeheimen, in Hospizen, Ambulatorien, Arztpraxen oder in der Hauskrankenpflege.“ ■

Personalsuche auf Facebook, Instagram und Co.

Barmherzige Brüder Österreich Immer öfter nutzen die Einrichtungen des Ordens die Sozialen Medien zur Rekrutierung neuer Mitarbeiter:innen, zum Beispiel die Krankenhäuser in Linz und St. Veit/Glan.

VON MANUELA KAAR UND KATJA KOGLER

Kostenlose Beiträge, gut gemacht, unterhaltsam und aktuell, erzielen Reichweiten im fünf- bis sechsstelligen Bereich.

Kein anderes Medium kann punkto Preis-Leistung mit einer professionellen Online-Kampagne auf Facebook oder Instagram mithalten. Kostenlose Beiträge, gut gemacht, unterhaltsam, aktuell und auf die Zielgruppe abgestimmt, erzielen in kurzer Zeit Reichweiten im fünf- bis sechsstelligen Bereich – und das gänzlich ohne Kosten. Und wer sich für bezahlte Einschaltungen entscheidet, erreicht ohne Streuverlust, mit geringen finanziellen Mitteln in kurzer Zeit sogar ein Millionen-Publikum.

Diesen Vorteil nutzten die Barmherzigen Brüder Linz insbesondere bei der Personalsuche. Mit witzigen Sprüchen, frechen Bildern, unterhaltsamen Videoclips gelang es dem Krankenhaus, den Pflegeberuf von seinen schönen und positiven Seiten zu zeigen. Mit Erfolg – denn diese ungewöhnliche, aber authentische Darstellung weckt das Interesse von bis zu 500.000 Personen pro Monat.

Positives Bild vermitteln

Die Berichte in den Medien zeichnen fast immer ein düsteres Bild von der Arbeit in einem Krankenhaus. Überforderte Mitarbeiter:innen, Personalmangel, Versorgungsengpässe u. v. m. Die positiven Seiten werden völlig ausgeblendet, obwohl es viele gibt. Denn auch in einem Krankenhaus wird viel gelacht, gefeiert und geboten. Von gemeinsamen Ausflügen bis hin zu Sport- und Freizeitangeboten, die für Mitarbeiter:innen organisiert werden. Viele Kolleg:innen erzählen, dass es vor allem die Patient:innen sind, die ihnen Kraft, Dankbarkeit und Freude schenken, und dass sie ihren Beruf lieben. In den sozialen Medien soll auch diese Seite des Krankenhausbetriebs gezeigt werden.

Genutzt werden fast alle relevanten Kanäle: neben Facebook und Instagram auch YouTube, Xing und LinkedIn. Die kontinuierliche Steigerung der Follower und Abonnent:innen zeigt, dass die kurzen Einblicke in den Krankenhausalltag bei den Usern auf Interesse stoßen. Zu Wort kommen in den Beiträgen die Mitarbeiter:innen des Hauses selbst. Sie erzählen von Emotionen, Berufung, Freundschaften und Erfolgserlebnissen, zeitgleich bringt das Teilen und Liken der rund 1.000 Mitarbeiter:innen des Linzer Spitals enorme Reichweiten. Mit rund 300.000 Klicks gehören Videoclips von und mit Pflegemitarbeiter:innen zu den beliebtesten Beiträgen.

Auch die Stellenanzeigen unterscheiden sich von denen des Mitbewerbs. Die Pflegemitarbeiter:innen haben von sich aus eine Kampagnen-Idee entwickelt, um mit Wortwitz und frechen Bildern neue Kolleg:innen anzusprechen. Hier zeigt sich ebenfalls mit bis zu 100.000 Klicks je Post, dass Humor ein



Mit witzigen Sprüchen und frechen Bildern vermitteln die Pflege-Mitarbeiter:innen der Barmherzigen Brüder Linz ein positives Bild ihres Berufs.



Primarius Michael Zink und Luise Thinius DGKP präsentieren die Social-Media-Kampagne des St. Veiter Brüder-Krankenhauses.

erfolgreicher Weg ist, um sich als Arbeitgeber zu positionieren. Und das Beste daran: Die Mitarbeiter:innen selbst schätzen diese kreative Abwechslung und sind beim Erstellen von witzigen Fotos und authentischen Videoclips mit Begeisterung, Kreativität und Engagement bei der Sache.

Einblicke in die Arbeitswelt

Auch die Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan nutzen die sozialen Medien. Hier sucht man vor der Inbetriebnahme des neu gebauten Intensiv- und OP-Zentrums weitere Mitarbeiter:innen für die Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin. Unter dem Motto „Intensiv. Leben – Wir bewerben uns bei Dir ...“ startete das Krankenhaus im Februar eine Kampagne mit Anzeigen auf verschiedenen Plattformen wie Facebook, LinkedIn, Instagram oder YouTube.

„Mit der Kampagne wollen wir der Intensivmedizin und Intensivpflege ein positiveres Gesicht in der Öffentlichkeit geben, den Fachkräftemangel direkt angehen und echte Menschen vom Fach zeigen. Menschliche Zuwendung und Individualität der Patient:innen stehen im Vordergrund der Intensivmedizin. Wir wollen zeigen, dass hier Menschen aus einem Team am Werk sind, die nicht so schnell aus der Fassung zu bringen sind“, erklärt der Vorstand der Abteilung Primarius Priv.-Doz. Dr. Michael Zink. ■



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

Sicherheit und Qualität

Der Orden der Barmherzigen Brüder hat fünf grundlegende Werte: Hospitalität, Qualität, Respekt, Verantwortung und Spiritualität. In die Bereiche der Verantwortung und der Qualität gehört auch das ständige Bemühen um die Sicherheit der Patient:innen, Bewohner:innen sowie der Gäste.

Sicherheit verstehen wir als einen sehr weitreichenden Begriff, der sowohl jede Person als auch alle Handlungen und Situationen umfasst. Offensichtlich waren etwa die während der Covid-Pandemie notwendig gewesenen Kontrollen beim Betreten der Gesundheitseinrichtungen.

Sehr viel Augenmerk legen wir auch auf Maßnahmen, die sich gleichsam hinter den Kulissen ereignen. Jährlich gibt es für Mitarbeitende Übungen mit Feuerlöschgeräten, Reanimationsschulungen, monatliche Tests der Notstromaggregate oder Überprüfungen der Patientenrufanlagen. In den vergangenen Monaten hatten wir mehrere Großübungen, um die größtmögliche Sicherheit im Ernstfall gewährleisten zu können. Im Krankenhaus St. Veit/Glan wurde vor der Inbetriebnahme der neuen Intensivstation gemeinsam mit der Feuerwehr und 20 Statist:innen die bisher größte Evakuierungsübung durchgeführt. In Kainbach wurde ein „Blackout“ simuliert (siehe auch den Bericht auf Seite 21). Das kontinuierliche und strukturierte „Durchspielen“ diverser Szenarien ermöglicht es, etwaige Schwachstellen zu identifizieren und anschließend zu beseitigen.

So trifft Verantwortung auf Qualität und beide ermöglichen Hospitalität, christliche Gastfreundschaft, in einem professionellen und vor allem sicheren Umfeld.

Aussaatkalender

April 2023

1	S		bis 14 ⁰⁰		ab 15 ⁰⁰		
2	S						
3	M						
4	D		bis 11 ⁰⁰		ab 12 ⁰⁰		
5	M					Pflanzzeit	
6	D						
7	F	-					
8	S	-					
9	S		6 ⁰⁰ bis 10 ⁰⁰		ab 11 ⁰⁰		
10	M						
11	D		bis 4 ⁰⁰ und 16 ⁰⁰ bis 17 ⁰⁰		5 ⁰⁰ bis 15 ⁰⁰		ab 18 ⁰⁰
12	M						
13	D		bis 20 ⁰⁰		ab 21 ⁰⁰		
14	F						
15	S		bis 15 ⁰⁰				
16	S		ab 17 ⁰⁰				
17	M		bis 13 ⁰⁰		ab 14 ⁰⁰		
18	D						
19	M		bis 15 ⁰⁰ und ab 21 ⁰⁰				
20	D		bis 5 ⁰⁰		6 ⁰⁰ bis 9 ⁰⁰ und ab 18 ⁰⁰		
21	F		bis 24 ⁰⁰				
22	S		ab 1 ⁰⁰				
23	S						
24	M		bis 20 ⁰⁰		ab 21 ⁰⁰		
25	D						
26	M						
27	D		bis 3 ⁰⁰		4 ⁰⁰ bis 23 ⁰⁰		
28	F		13 ⁰⁰ bis 22 ⁰⁰		ab 23 ⁰⁰		
29	S						
30	S						

Der Kalender gibt Ratschläge, wann nach dem Stand des Mondes für bestimmte Pflanzen der richtige Zeitpunkt zum Säen, Pflanzen, Pflegen und Ernten ist:

- Wurzeltag = für Pflanzen mit Fruchtbildung im Wurzelbereich
- Blatttag = für Pflanzen mit Fruchtbildung im Blattbereich
- Blütentag = für Blütenpflanzen
- Fruchttage = für Pflanzen, die im Bereich des Samens Früchte bilden
- Pflanzzeit = beste Zeit zum Pflanzen und Umpflanzen

Osterei aus Filz



Dieses Osterei aus Filz ist rasch und einfach herzustellen. Es eignet sich als kleines Geschenk genauso wie als Behang für den Osterbaum.

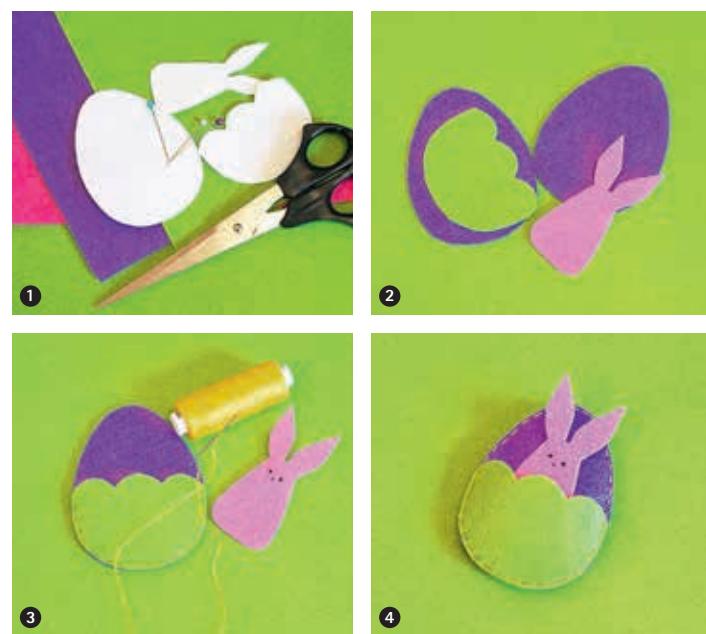
VON BRIGITTE VEINFURTER

Material

Stärkeres Papier oder dünner Karton, Filz in Grün, Rosa und Violett, etwas Watte, Nähseide in Gelb, schwarzer Filzstift, Klebstoff

Ausarbeitung

- Aus dem Papier (bzw. Karton) Vorlagen für das Ei, das halbe Ei und den Hasen ausschneiden (Bild 1).
- Die Vorlagen auf den Filz übertragen (zwei Eier auf Violett, ein halbes Ei auf Grün und einen Hasen auf Rosa) und ausschneiden (Bild 2).
- Die beiden violetten Eier und darüber das halbe grüne Ei mit gelber Nähseide am Rand zusammennähen, dabei zwischen die violetten Eier etwas Watte füllen (Bild 3).
- Mit schwarzem Filzstift das Gesicht aufmalen, den Hasen unter das halbe grüne Ei schieben und mit Klebstoff fixieren (Bild 4). ■



Das Gänseblümchen

Wir können uns Anregungen aus der Natur holen, indem wir bewusst das Schöne und Heitere zu entdecken versuchen. Oft genügt es, aufmerksam auf ein Stück Rasen zu schauen.

VON KRÄUTERFARRER BENEDIKT FELSINGER



Benedikt Felsinger ist Prämonstratenser des Stiftes Geras. Als Nachfolger des legendären Kräuterfarrer Weidinger gilt sein Engagement der Vermittlung von Heilkräuter-Wissen.

Mittlerweile ist es seitens unseres Vereins „Freunde der Heilkräuter“ in Karlstein/Thaya zur guten Tradition geworden, jedes Jahr einen Favoriten unter den Heilkräutern auszuwählen und ihm eine vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. An vielem, was in unserer unmittelbaren Umgebung wächst und blüht, gehen wir oft acht- und gedankenlos vorüber, obwohl manch gute und heilsame Kraft in den grünen Individuen steckt, die letztendlich unserer Gesundheit zugutekommt. Die Pflanzen besitzen obendrein eine gute Ausstrahlung, wie eben auch die Heilpflanze für das Jahr 2023, das Gänseblümchen, das mit seinen weißen Blütenköpfen unentwegt seine Umgebung schmückt.

Stärkung fürs Immunsystem

In diesem Korbblütler stecken viele hilfreiche Inhaltsstoffe, wie etwa Saponine, Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide und auch ein wenig Inulin. So bescheiden sich das Gänseblümchen in seiner Wuchshöhe auch gibt, so wertvoll kann es sich erweisen, da es gilt, die Vitalität und die Immunkraft der Physis zu untermauern.

Unser Körper ist stets damit beschäftigt, an ihn heranrückende Keime und Viren abzuwehren und sich durch einen geregelten Stoffwechsel gesund zu erhalten. Dafür benötigt er die eine oder andere Unterstützung, damit dieser Prozess nicht zum Erliegen kommt und sich in der Folge Beeinträchtigungen oder gar Krankheiten einstellen. Obendrein gibt es vor

Die Blütenköpfe sind immer der Sonne zugewandt.



allem in den kalten Monaten für unseren Bruder Leib erhöhte Herausforderungen und die Zahl verschiedener Infektionen steigt. Dem kann man vorbeugen, indem das Gänseblümchen das ganze Jahr über verwendet wird.

Tee und mehr

Oft reicht es schon, sich regelmäßig einen Tee aufzugießen und zu trinken. Dazu zwei Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Blätter und Blüten des Gänseblümchens mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten zugeschauten lassen und dann abseihen. Den Tee schluckweise zu sich nehmen. Um die körpereigene Immunkraft zu festigen, ist es angezeigt, drei Wochen lang täglich je zwei Tassen Gänseblümchen-Tee zu trinken.

Das frische Kraut des liebenswerten Korbblüters wiederum ist geeignet, um Salate zu ergänzen. Und ganz hübsch ist es, die adretten Blüten der Wiesenschönheit einfach auf ein Butterbrot zu legen und sie so über die Verdauung wirken zu lassen. ■

Das frische Kraut des liebenswerten Korbblüters ist geeignet, um Salate zu ergänzen.

KRÄUTERFARRER-ZENTRUM
3822 Karlstein/Thaya, Hauptstraße 16/17
Telefon: 02844 / 70 70
E-Mail: info@kraeuterfarrer.at
Website mit Onlineshop: www.kraeuterfarrer.at

Festmahl auf Wienerisch

Die Osterfeiertage sind ein schöner Anlass, mal wieder seine Lieben um einen großen Tisch zu versammeln und gemeinsam zu essen. Die Wiener Küche bietet viele Ideen für festliche und doch bodenständige Menüs.

Grießflammerie

Zutaten für 4 Portionen

4 Blatt Gelatine, 500 ml Milch, 80 g Weizengrieß, 70 g Zucker, 1 Prise Salz, 500 ml Schlagobers, Zesten von 1/4 Zitrone, 3 EL Orangenlikör

Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch mit Grieß, Zucker und Salz etwa fünf Minuten aufkochen. Vom Herd nehmen, fünf Minuten quellen lassen. Gelatine in den lauwarmen Grießbrei einrühren und den Brei weitere fünf Minuten lang auskühlen lassen. Das Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unterheben. Zitronen-Zesten und Orangenlikör einrühren. Grießflammerie in Puddingformen gießen und über Nacht kaltstellen. Tipp: Man kann Grießflammerie einfach aus der Form löffeln oder auf einen Teller stürzen. In jedem Fall mit etwas Himbeergrütze dazu genießen!



Gefüllte Kalbsbrust

Zutaten für 4 Portionen

300 g Semmelwürfel, 3 Eier, 500 ml Obers, Salz, Muskatnuss, 1/2 Bund Petersilie, evtl. etwas Milch oder Obers, 2 kg Kalbsbrust, ausgelöst und untergegriffen (beim Fleischer eine Tasche hineinschneiden lassen), Fett für das Blech, Butter und etwas Rindsuppe für den Saft

Zubereitung

Für die Füllung Semmelwürfel mit Eiern, Obers, Salz, Muskatnuss und gehackter Petersilie vermischen und die Masse 30 Minuten ziehen lassen, bis die Würfel ganz weich sind. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Milch oder noch Obers hinzufügen. Kalbsbrust salzen und mit der Semmelwürfel-Masse füllen, mit Küchengarn zusammennähen. Auf einem eingefetteten Backblech im vorgeheizten Ofen zwei bis drei Stunden bei 180 Grad Umluft braten. Dabei den Braten immer wieder mit dem eigenen Bratensaft oder Rindsuppe begießen. Fertige Kalbsbrust herausnehmen und die Bratenrückstände in einen kleinen Topf abgießen. Mit etwas Butter und Rindsuppe aufkochen. Kalbsbrust in Scheiben schneiden und mit dem Bratensaft übergießen.





Rollgerstlsuppe

Zutaten für 4 Portionen

60g Rollgerstl, 1 Zwiebel, 150g Räucherspeck, 250g Wurzelwerk (Karotte, gelbe Karotte, Sellerie), 1 Lorbeerblatt, 1 Handvoll Tiefkühl-Erbsen, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Die Rollgerste über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel, Räucherspeck und Wurzelwerk würfelig schneiden. Rollgerste abseihen und unter kaltem Wasser abspülen. Zwiebel und Speck in Öl anschwitzen. Wurzel-

werk und Rollgerste hinzufügen, mit Wasser großzügig bedecken und mit Lorbeer etwa 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Erbsen dazugeben und die Suppe aufkochen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Tipp: Man kann die Suppe auch mit Selchfleisch zubereiten, das man gemeinsam mit der Zwiebel anröstet. Verwendet man statt Wasser Gemüsefond oder Fleischfond (zum Beispiel von Geselchtem), bekommt das Gericht einen deftigeren Geschmack.

Wiener Küche mit Herz. Meine Klassiker und Lieblingsrezepte aus der Kindheit, von Stefanie Herkner, Brandstätter Verlag, ISBN 978-3-7106-0594-9, 208 Seiten mit vielen Fotos, € 35,- E-Book: € 28,99

Meditation



granatapfel
DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

Osterpsalm

*Christ ist erstanden,
Tod ist bezwungen,
Weil sich den Banden
Jesus entrungen;
Himmel ist offen,
Erde versöhnt,
Glauben und Hoffen
Selig gekrönt!*

Karl von Gerok (1815–1890)

Die helle Seite sehen

VON HANNA BUITING



BUCHTIPP: **Schreiben ist Gold.**

Eine Einladung zu Kreativität und Achtsamkeit, von Hanna Buiting, Verlag Herder, ISBN 978-3-451-39284-9, 160 Seiten, € 16,50, E-Book: € 11,99

Eine meiner Lieblingsgeschichten seit Kindertagen ist die von Frederick, der Maus. Das Bilderbuch, der Kinderbuchklassiker von Leo Lionni, erzählt davon, wie Frederick sammelt: Farben, Sonnenstrahlen und Wörter. Er sorgt vor. Für Zeiten, in denen es grau ist und dunkel und einem die Worte fehlen können.

Von anderen Mäusen, die die üblichen Vorräte an Körnern, Nüssen, Weizen und Stroh herbeischaffen, wird er zunächst dafür verspottet. Später aber sind auch sie dankbar für das, was Frederick mit in die Mäusehöhle brachte. Es lässt sie leichter überwintern.

Was mir an dieser Geschichte so gefällt, es ist die Bedeutung des Hellen, das zu sammeln es sich lohnt, bevor es dunkel wird. Weil das von einem Bild zeugt, das sich auch auf uns Menschen übertragen lässt: Um gut durch die Winterzeiten unseres Lebens zu kommen, brauchen wir auch etwas, das unsere Seelen satt macht. Denn auch Sehnsucht kann sich wie Hunger anfühlen. Wenn wir etwas vermissen, uns nach etwas verzehren, wenn da eine Lücke spürbar ist im eigenen Leben, dann sehnen wir uns nach etwas wie Licht.

Manchmal denke ich, ich würde nicht so schreiben, wie ich heute schreibe, hätte es zu Beginn meines Lebens nicht so viel Helles gegeben. Es ist, als hätte ich schon damals Farben, Sonnenstrahlen und Wörter sammeln dürfen, aus denen ich bis heute schöpfen kann. Auch in Zeiten von Erschöpfung und Krise. Da ist für vieles vorgesorgt. Meine Vorratskammer ist gut gefüllt. Ich komme damit immer wieder über den Winter. Dabei fühle ich eine große Verantwortung. Weil ich weiß, was es für ein Privileg ist, in Frieden und Fülle aufzuwachsen. Sich um Grundlegendes im Grunde nicht sorgen zu müssen. Weil es in den Jahren meiner Kindheit genug gab an Versorgung, Liebe, Sicherheit, Vertrauen, Zuhause und Glauben. Es mangelte mir nicht daran. Und ich weiß: Das ist nicht selbstverständlich.

Auch deshalb schreibe ich. Um auch anderen etwas von diesen Vorräten abzugeben. Denn vieles davon war einfach da. Ich musste es mir nicht erst verdienen. Ich habe all das nicht mehr verdient als andere. Und ich glaube: Wir sind nicht nur um unser selbst willen hier. Wenn es das Helle ist, was mir ins Leben gelegt wurde, diese hoffnungsvolle Spur, die immer irgendwie mitläuft, wie ausweglos und furchtbar eine Situation auch zu sein scheint, vielleicht ist es dann das, was ich dem Leben zurückzugeben habe: diese helle Sicht aufs Leben. Diese Hoffnung, es möge noch etwas Anderes geben als Dunkelheit.

Zum einen wurde mir all das bewusst, als ich darüber nachdachte, wie dankbar ich für viele Erfahrungen aus meiner Kindheit bin. So sehr hatten sie mein Urvertrauen ins Leben geprägt. Zum anderen waren es Worte von Menschen, die Bezug nahmen auf das, was ich schrieb. Die sich bedankten für einen Text, die erzählten, dass er ihnen in Zeiten der Krise sehr geholfen habe, die berichteten, sie hätten ihn anderen Menschen geschenkt, er habe eine Lücke gefüllt, sei wie eine Brücke gewesen, ins Licht. So etwas zu lesen, es macht mich gleichzeitig dankbar und auch sehr demütig, oft auch verlegen. Vor allem, wenn ich keine eindeutige Antwort habe auf die Frage: „Woher nimmst du nur all die tröstenden Worte?“

Vielleicht schöpfe ich sie nicht allein aus mir. Sondern sie sind Teil des Vorrats, der bereits in meiner Kindheit angelegt, angesammelt wurde. Wie Sonnenstrahlen und Farben. Dieser Umstand, er prägte vermutlich meine Sicht auf das Leben. Und das lässt mich leichter sehen: das Schöne, das Gute, das Tröstende der Welt.

Orden & Mitarbeitende



Bálint Brenner
(2.v.r.) mit Frater
Petrus Cimbora,
Provinzial Saji
Mullankuzhy und
Frater Michael
Malý (v.l.n.r.)

GORIZIA / ITALIEN

Aufnahme ins Postulantat

Ende Februar wurde Dr. Bálint Brenner in das Postulantat der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder in Gorizia aufgenommen. Zu der kleinen Feier war auch Provinzial Saji Mullankuzhy nach Italien gereist. Im Postulantat lernt der junge Mann das Ordensleben kennen. Zudem lernt er hier Italienisch, um für das Europäische Noviziat in Brescia gut vorbereitet zu sein. Begleitet wird er in Gorizia von Frater Michael Malý und Frater Petrus Cimbora.
Dr. Bálint Brenner stammt aus Ungarn. Er wurde 1988 geboren und hat ein Universitätsstudium zum Tierarzt und ein Theologiestudium absolviert.

BARMHERZIGE BRÜDER WIEN

Abraham-a-Sancta-Clara-Lesung

Er gilt als einer der bekanntesten Prediger des Barock: Abraham a Sancta Clara (1644–1709). Seine Predigten werden gerne als derb unterhaltsam, zynisch, tempe-
ramentvoll oder auch kraftstrotzend beschrieben. Auch in der Klosterkirche der Barmherzigen Brüder in Wien war der berühmte Prediger bei besonderen Anlässen zu hören. Zum 400-Jahr-Jubiläum der Kirche liest nun der Schauspieler Cornelius Obonya am Donnerstag, 13. April um 19.30 Uhr in der Kirche (Taborstraße 14, 1020 Wien) ausgewählte Texte des Predigers. Musikalisch wird die

Lesung von einem Holzbläserquintett begleitet.
Der Eintritt ist frei.



Cornelius Obonya

UNGARN

Personelle Veränderungen

In Ungarn, das Teil der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder ist, gab es Ende Februar personelle Änderungen: Frater Asztrik Koncz wurde zum Prior des Konvents in Budapest ernannt. Der frühere, langjährige Prior des Konvents, Pater Imre Kozma, ist nach Érd übersiedelt und wird im dortigen ordenseigenen Altersheim den Bewohner:innen seelsorglich zur Seite stehen.



Frater Asztrik
Koncz (li.)
und Pater
Imre Kozma

LEBENSWELTEN STEIERMARK

Blackout-sicher

Um gut vorbereitet zu sein, wurde am 15. Februar in den Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark ein Blackout simuliert. Über ein Jahr hat man sich intensiv darauf vorbereitet: Notfallkonzepte für sämtliche Bereiche wurden erarbeitet, Tausende Meter Kabel für die Notstromversorgung neu verlegt und ein weiterer, dritter Generator angeschafft. Damit ist die technisch notwendige Infrastruktur zur medizinisch-pflegerischen Versorgung (Sauerstoffversorgung, Monitoring, Ernährungspumpen u. v. m.) sowie zur Betreuung der Bewohner:innen und Patient:innen gesichert. Um 17.45 Uhr wurde der Strom abgedreht und sofort liefen die Generatoren automatisch an. Der Blackout-Test verlief somit sehr gut, nur kleine Optimierungen sind vorzunehmen. „Wir wissen jetzt, dass unsere Bewohner:innen und Patient:innen im Blackout-Fall weiter gut versorgt werden können“, betonte Gesamtleiter Mag. Frank Prassl, MBA.



Die Pflege-
mitarbeiter:innen
Leonora Malja und
Marcel Brunner
überprüfen
die Sauerstoff-
versorgung.

Zusammenwachsen

Barmherige Brüder und leitende Mitarbeiter:innen der Österreichischen Ordensprovinz aus Ungarn, Tschechien, der Slowakei und Österreich kamen am 1. und 2. März 2023 in Budapest zusammen, um die verschiedenen Brüder-einrichtungen sowie einander besser kennenzulernen und voneinander zu lernen.

von DOMINIK HARTIG

Gott gebe uns
viele Impulse,
damit wir die
Hospitalität immer
besser leben und
auch institutionell
weiterentwickeln
können.

Gesamtleiter Direktor Zsolt Tari, der für die ungarischen Ordenswerke verantwortlich ist, und der Prior von Budapest, Frater Asztrik Koncz, begrüßten die Gäste in Budapest. Prior Asztrik gewährte danach Einblick in die Entwicklung des Brüder-Krankenhauses in der ungarischen Hauptstadt, das 1950 von den Kommunisten enteignet worden und im Jahr 2000 wieder zurück in den Besitz des Ordens gekommen war. Es besteht aus drei Gebäuden und wird noch bis Sommer 2024 modernisiert. Besonders beeindruckend sind die fünf hochmodernen OP-Säle, in denen jährlich rund 2.200 Operationen durchgeführt werden sollen. Einzigartig ist das alte, nach historischen Vorgaben wunderschön neu hergerichtete Türkische Bad.

Nach der Besichtigung des Krankenhauses feierte Provinzial Saji Mullankuzhy in der Konventkapelle einen festlichen Gottesdienst. Das Ziel der Zusammenkunft fasste er mit einem Wort zusammen: „Zusammenwachsen“. Und mit Bezug auf Lesung und Evangelium ermutigte er die Anwesenden, sich aufzumachen und offen zu sein für die Mitmenschen und die Impulse Gottes, der auf vielerlei Weisen zu uns spreche – im eigenen Herzen, aber auch durch jeden Menschen, dem wir begegnen, vor allem durch die Kranken und alle anderen uns anvertrauten Personen, aber natürlich auch durch die Kolleg:innen. Gott gebe uns viele Impulse, damit wir die Hospitalität immer besser leben und auch institutionell weiterentwickeln können.

Prior Asztrik Koncz und Gesamtleiter Direktor Zsolt Tari begrüßten die Gäste in Budapest.



Würdigung und Ernennungen

Am Donnerstag traf man sich zum „offiziellen Teil“ der Versammlung im Konferenzraum des Hotels, in dem alle einquartiert waren. Durch den Tag führte Mag. Romana Gabriel, Leitung Personalmanagement in der Provinzverwaltung. Da der Gesamtleiter der Provinz, Direktor Adolf Inzinger, verhindert war, wurden seine Präsentationsteile vom Leitungsteam der Provinzverwaltung, Mag. Gabriel, DI Dr. Bertram Gangl, Barbara Mally, MBA und Univ.-Doz. Dr. Thomas Sautner, übernommen.

Provinzial Saji würdigte in seiner kurzen Begrüßungsansprache die Verdienste des leider nicht anwesenden Pater Imre Kozma für den Aufbau und die Entwicklung des Ordens der Barmherzigen Brüder in Ungarn und betonte, dass es nun an uns liege, auf diesem Fundament weiterzubauen. Er appellierte an die Verantwortung eines jeden und verlieh seiner Hoffnung Ausdruck, dass die Brüderversammlung viel weiterbringen werde.

Nach der feierlichen Überreichung der offiziellen Ernennungsurkunden an die neuen Amtsträger Frater Richard Macek als Rechtssträgervertreter für die Werke in Ungarn und Frater Asztrik Koncz als Prior von Budapest und Verantwortlicher für die Seelsorge in allen ungarischen Werken außer Pécs, erklärte Mag. Gabriel gemeinsam mit dem Ärztlichen Direktor der Provinz, Univ.-Doz. Dr. Sautner, und dem Kaufmännischen Direktor, DI Dr. Gangl, den Programmablauf.



Provinzial Saji
Mullankuzhy
bei seiner
Ansprache

**In Kleingruppen
ging es darum,
über die aktuellen
Herausforderungen
nachzudenken und
Lösungsansätze
herauszuarbeiten.**

Information und Diskussion

Inhaltlich bestand die Konferenz am Vormittag aus drei großen Blöcken: Zunächst stellten die Gesamtleiter:innen bzw. deren Vertreter:innen aus der Slowakei, Tschechien und Ungarn die Strukturen im Gesundheits- und Sozialbereich in ihren Ländern vor. In der anschließenden Diskussion wurden diese dann mit der Situation in Österreich verglichen. Im zweiten Teil gab es Kurzpräsentationen der einzelnen Einrichtungen sowie der Provinzverwaltung, sodass sich jeder einen guten Überblick über die vielfältige Arbeit der Barmherzigen Brüder insgesamt verschaffen konnte. Auch hier lag der Schwerpunkt auf den Werken in Ungarn, der Slowakei und Tschechien. Und im dritten Teil ging es schließlich darum, in Kleingruppen über die aktuellen Herausforderungen in den unterschiedlichen Ländern nachzudenken und Lösungsansätze herauszuarbeiten.

Mag. Romana Gabriel,
Leitung Personalmanagement
in der Provinzverwaltung,
führte durch das
Programm.



Nach den Ausführungen von Direktor Zsolt Tari, Direktorin Mária Kövér (Einrichtungsleitung Seniorenheim Érd), MUDr. Juraj Longauer (Gesamtleitung Bratislava) und Direktorin Zdeňka Vlčková (Leitung Langzeitkrankenhaus Vizovice) sowie den Beiträgen der österreichischen Delegation entwickelte sich eine lebendige Diskussion über den Gesundheitsversorgungsauftrag und seine Finanzierung, über den aktuellen Mangel an Personal, über die verschiedenen Ausbildungswegen und über Möglichkeiten, die Attraktivität der Gesundheitsberufe zu steigern.

Das anschließende Brainstorming in fünf Arbeitsgruppen wurde von Gesamtleitern aus Österreich moderiert und förderte eine Menge Gemeinsamkeiten zutage. Gesammelt wurden viele Impulse und Denkanstöße zu den bereits angesprochenen Themenfeldern sowie zu Erfolgsfaktoren wie Mitarbeiterentwicklung, Kommunikation und Kooperationen.

Nach seinen abschließenden Dankesworten kündigte Provinzial Saji an, dass die Suche nach geeignetem Personal und die Bemühungen zur Bewahrung der Schöpfung für die kommenden Generationen in den nächsten Jahren intensiviert werden. Außerdem werde der Orden den Weg des Zusammenwachsens weitergehen: „Wir alle haben dasselbe Charisma, die Hospitalität des heiligen Johannes von Gott: dass wir für die anderen da sind.“ ■

Der kleine Innenhof wurde fachkundig begrünt.

Grüne Oase im Krankenhaus

Mit dem begrünten Elisabeth-Hof wurde im Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt im Vorjahr ein Erholungsort für Patient:innen, Besucher:innen und Mitarbeitende geschaffen.

VON KATJA KOGLER

Der begrünte Elisabeth-Hof ist Beispiel für eine erfolgreiche Dach- und Innenhofbegrünung und zugleich ein Angebot für alle Personen, die sich aus unterschiedlichen Gründen im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt aufhalten.

Bunte Mischung

Die intensive Begrünung der zwölf Meter hohen Mauern ist von vielen Patientenzimmern aus sichtbar und wertet den Elisabeth-Hof auf. Längst ist die neue grüne Oase ein liebgewonnener Rückzugsort mit viel Blattwerk. Zahlreiche Pflanzen sorgen für klare Strukturen. Die bunte und fachkundig abgestimmte Mischung besteht aus Moosen, Gräsern, Stauden, Bodendeckern, Kletterpflanzen, Heckenelementen, Solitärsträuchern und Bäumen. Für eine räumliche Strukturierung der Fläche wurden überdimensionierte Tröge, die auch mit Bäumen bepflanzt wurden, gewählt. Bodennah wurde die maximal mögliche Fläche mit Gräsern und schattenverträglichen Wildstauden bepflanzt, sodass ein Waldbodencharakter entsteht.

Hinter der Umsetzung des „grünen“ Elisabeth-Hofs steht ein Konzept der Landschafts- und Gartengestalterin DI Dagmar Wallgram, die gemeinsam mit der Kaufmännischen Direkto-



rin des Krankenhauses, Mag. Dr. Elke Haber, MBA für die Gestaltung des Innenhofs verantwortlich ist.

Für Gesundheit und Wohlbefinden

Die Begrünung des Innenhofs ist nicht nur ein Beitrag zum Klimaschutz, sondern auch ein Beitrag, um die Gesundheit bzw. das Wohlbefinden der Patient:innen, Besucher:innen und Mitarbeitenden zu unterstützen. Ein Blick in den Grünraum wirkt gesundheitsfördernd. Die Heilung schreitet schneller voran. Bereits drei Minuten tiefes Durchatmen im Grünen haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit: die Pulsfrequenz wird niedriger, die Muskeln entspannen sich und wir fühlen uns gelassener. Im grünen Elisabeth-Hof können alle neue Energie tanken und Pausen an der frischen Luft im „Grünen“ genießen. Sitzbänke aus Holz laden dabei zum Verweilen ein.

Durch die Pflanzen hat sich das Klima im Innenhof verändert, es wurde „tropischer“. Die Biodiversität hat sich erhöht. Der Elisabeth-Hof bietet nun nicht nur Lebensraum für Pflanzen, sondern auch für Vögel, Schmetterlinge, Bienen und andere Tiere. ■

NEBENBEI

Klopapier



Sandra Lobnig

Die eigene Faulheit fällt einem doch meist selbst auf den Kopf. „Reicht schon noch für den Nächsten“, denke ich, als ich die letzten paar Blätter Toilettenpapier auf der Rolle sehe. Ich drücke die Spülung und schließe die Klotür hinter mir. Um mich beim nächsten Gang auf die Toilette zu ärgern. Auch der letzte Rest Klopapier wurde aufgebraucht, und weit und breit keine neue Rolle in Sicht. So sehen die Herausforderungen in den Niederungen meines Alltags aus: Nicht zu viel ärgern und gelassen hinnehmen, dass sich niemand im Haus fürs Nachfüllen von Klopapier zuständig fühlt. Mich eingeschlossen. Dabei dachte ich als Kind immer, ich würde mit ganz anderen Dingen fertig werden müssen, wenn ich einmal erwachsen bin. Was hatte ich für Pläne: Waisenkinder in einem afrikanischen Land versorgen etwa, bedrohte Tiere retten oder ein wichtiges Medikament entwickeln. Auf jeden Fall irgendetwas tun, das die Welt verändert. Mittlerweile weiß ich: Die großen Veränderungen beginnen ohnehin im Kleinen. Das war schon der Leitsatz von Mutter Teresa: Es geht darum, die kleinen Dinge mit großer Liebe zu tun. Nur dann verändert sich die Welt. Dazu passt dieser englische Spruch, den ich kürzlich irgendwo aufgeschnappt habe: „Everybody wants to change the world, but nobody wants to change the toilet paper“ („Jeder will die Welt verändern, aber niemand möchte die Klopapierrolle wechseln“).



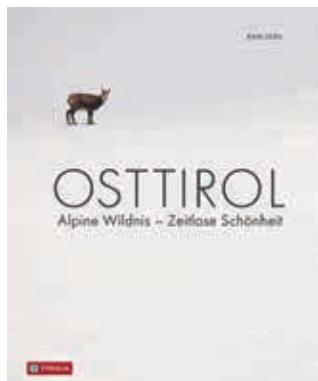
Franz Ederer mit der von ihm im Vorjahr gebauten Turmratsche für die Kirche in St. Kathrein am Offenegg.

BRAUCHTUM

Eine besondere Ratsche

Wenn zwischen Gründonnerstag und der Osternacht die Glocken schweigen, kommen die Ratschen zum Einsatz. Ein leidenschaftlicher Ratschenbauer ist Franz Ederer aus St. Kathrein am Offenegg in der Steiermark. Seit rund 20 Jahren engagiert sich der Tischlermeister für das alte Brauchtum, fertigt selbst Ratschen und gibt sein Wissen in Kursen weiter. Im Vorjahr hat er sich einem ganz besonderen Projekt gewidmet: einer Ratsche für den Turm der Pfarrkirche seiner Heimatgemeinde. In rund 200 Arbeitsstunden fertigte er die übergroße Ratsche aus Eschen-, Kirsch- und Birnbaumholz. Unterstützt wurde er dabei von anderen Handwerkern, die auch die Eisenlager mit Schwungrad montierten. Am Palmsonntag wurde die Ratsche gesegnet und zerlegt auf den Kirchturm transportiert, wo sie dann am Karfreitag und Karsamstag statt der Glocken erklang. Infos: <https://ratschenbauer.at/>

Osttirol. Alpine Wildnis – Zeitlose Schönheit, von Karl Seidl, mit Texten von Bernd Lenzer, Tyrolia Verlag, ISBN 978-3-7022-4070-7, 208 Seiten, € 38,-



BUCHTIPP

Osttirol

Majestätische Berge und sanfte Almwiesen, stille Bergseen und wilde Wasser, Steinböcke, Gämsen und Murmeltiere – in seinem neuen Bildband zeigt der Naturfotograf Karl Seidl eine Auswahl seiner eindrücklichen und stimmungsvollen Fotografien aus der so besonderen Bergregion Osttirols. Ergänzt werden die Fotos durch Texte des Osttiroler Autors Bernd Lenzer. Er erzählt u.a. von der Bewirtschaftung der steilen Mähder mit Steigeisen, vom Umbalkees und der Isel, vom Großglockner und vom Großvenediger, von Fichtenwäldern und vom Oberhauser Zirbenwald.

Striezel, Kränze, Lämmer und mehr

Ostern zählt zu jenen Festen im Jahreskreis, an denen besondere Brote gebacken werden. Tradition hat das österreichische Brauchtumsgebäck in vielen Ländern, jedoch sind Aussehen und Namen regional geprägt und sehr unterschiedlich.

VON GUDRUN WINKLHOFER

Die süßen Striezel,
Wecken und
Fladen, die immer
aus Weißmehl
gebacken wurden,
symbolisierten
auch das Ende der
kargen Fastenzeit.

In ganz Österreich sind zu den Feiertagen im Lauf des Jahres Gebildbrote verbreitet, so auch zu Ostern. Frei von Hand geformtes Germteiggebäck wie geflochtene Osterstriezel und -kränze in verschiedenen Größen sowie Tiergebäcke in Form von Hasen und Hennen. Oft werden diese Gebildbrote mit rot gefärbten Eiern geschmückt, die durch ihre Farbe als Symbol für Fruchtbarkeit gelten. Die runde Form der Kränze und Fladen wiederum steht für die Sonne und die Wiederkehr des Lichts.

Eine in Ober- und Niederösterreich wieder an Beliebtheit zunehmende Sonderform des Striezels ist der korkenzieherartige Haarriedel, in dessen Öse oftmals ein gefärbtes Ei gesteckt wird. In Kärnten und in den angrenzenden steirischen Bezirken backt man zu Ostern wie zu allen Festtagen das beliebteste Brauchtumsgebäck, den Reindling, in der Südoststeiermark die Nussputze. Die Osterkipfel, deren „Spannweite“ bis zu 50 Zentimeter betragen kann, sind in Salzburg, Oberösterreich und in den grenznahen Gebieten Niederösterreichs

und der Steiermark beliebt. Früher waren diese Kipfel meist glatt, heutzutage werden sie fast überall geflochten.

Als Fochaz oder Fochetz werden scheibenförmige, aus feinem Weizenmehlteig gebackene Brote bezeichnet, die in Tirol und im westlichen Salzburg beheimatet sind. An der Oberfläche werden sie oft mit eingestichelten Ornamenten verziert. Ähnlich ist der safrangelbe Osterfleck, der vor allem in Oberösterreich, in Niederösterreich nördlich der Donau und im nördlichen Burgenland verbreitet ist. Je nach Landstrich ist er auch als Eier- oder Osterflor, Osterfloß, Osterplatte, Oster- oder Eierflöte sowie Weihlaib bekannt. Ebenfalls hauptsächlich in Oberösterreich beheimatet ist das Osterschiedel oder Osterschill, ein länglicher Wecken, der von einem tiefen Spalt durchzogen wird.

Zum Ende der Fastenzeit

Die süßen Striezel, Wecken und Fladen, die immer aus Weißmehl gebacken wurden, symbolisierten auch das Ende der kargen Fastenzeit. Im Osterkorb mit Schinken oder Speck, Kren und Eiern in der Ostermesse geweiht, sollten sie, gemeinsam mit der Familie verzehrt, vor Unheil bewahren. Pat:innen beschenkten ihre Patenkinder mit den „Godnbroten“. Die Dienstboten erhielten ebenfalls kleine geweihte Brote, die aber aus Gründen der Sparsamkeit oft aus Roggennmehl hergestellt wurden.





Die Beliebtheit der speziellen Festtagsgebäcke nimmt sowohl in privaten Haushalten als auch in Bäckereien wieder zu.

Die magische Wirkung, die den Osterbroten zugesprochen wurde, führte dazu, dass in einigen Regionen auch für das Vieh diese Brote gebacken wurden. Die Brösel des Gebäcks wurden mancherorts zusammen mit den Eierschalen unter den Obstbäumen vergraben, um eine gute Ernte zu erbitten. Nach einem anderen Volksglauben sollten Stücke des geweihten Brotes in Form eines Kreuzes unter die Türschwelle gelegt werden, damit jeder, der durch die Tür ging, seinen Segen abbekam.

In ganz Europa

Nicht nur in Österreich ist die Tradition der Osterbrote verbreitet. Fast überall im deutschsprachigen Raum darf das Osterlamm aus

Typisches österreichisches Brauchtumsgebäck:
Rosinenlaib, Osterstriezel,
Osterkipfel, Hot-Cross-Buns und anderes Kleingebäck

Biskuitteig nicht fehlen. In Italien backt man große Brotlaibe oder -kränze, die mit so vielen gefärbten Eiern geschmückt sind, wie die Familie Mitglieder zählt. In Norditalien und in Südtirol ist die Colombina, die Ostertaube, beliebt. In Mailand aromatisiert man das Ostergebäck gerne mit Orangenöl. In Griechenland werden Flechtbrote oft mit kleinen Teigvögelchen und mit roten oder grünen Eiern geschmückt und manchmal auch mit bunt gefärbten Hühnerfedern verziert.

Die Briten lieben ihre Hot-Cross-Buns, kleine Rosinenbrötchen, die an der Oberfläche ein Kreuzsymbol tragen. Ein englischer Mönch soll bereits im Mittelalter sein Karfreitagsgebäck so gestaltet haben. Mit den britischen Einwanderern kam das Rezept nach Amerika, wo das Gebäck ebenfalls sehr beliebt ist.

Zum russischen Osterfest wird der Kulitsch serviert, ein bis zu 30 Zentimeter hohes Germteiggebäck mit Gewürzen, Mandeln, Rosinen, Arancini, Zitronat und kandierte Kirschen, meistens mit Zuckerglasur bestrichen. In Armenien wird Germteig mit gemahlenen Schwarzkirschkernen gewürzt, zu einem Striezel geflochten und mit Sesam bestreut. Algerische Christen setzen dem Teig für ihr Ostergebäck ein Pulver zu, das aus den getrockneten Knollen wilder Orchideen hergestellt wird.

Ein lebendiger Brauch

Gebildbrote sind untrennbar mit Brauchtum und Kultur verbunden. Die Beliebtheit der speziellen Festtagsgebäcke mit ihren regionalen Besonderheiten nimmt sowohl in privaten Haushalten als auch in Bäckereien wieder zu. Nicht nur traditionelle und mancherorts bereits in Vergessenheit geratene Brotformen werden wieder mit viel Liebe gebacken, auch moderne Einflüsse finden ihren Platz. Die – für viele neue – Beschäftigung mit Festtagsbrot und ihrer Geschichte lässt hoffen, dass dieser schöne Brauch weiterhin bestehen bleiben wird. ■

Fotos von links nach rechts:

Das Osterlamm aus Biskuitteig wird zu Ostern fast überall im deutschsprachigen Raum gebacken.

In Großbritannien werden Hot-Cross-Buns gebacken, kleine Rosinenbrötchen, die ein Kreuzsymbol tragen.

In Italien backt man Kränze, die mit Eiern gefüllt werden.



Charles Sendegeya kam selbst einst als Flüchtling nach Nairobi, nun koordiniert er Hilfsprogramme für Flüchtlinge.



Gemeinsam stärker sein

Täglich kommen neue Flüchtlinge aus Ländern wie Kongo, Burundi und Ruanda in Kenias Hauptstadt Nairobi an. Dort versuchen sie sich ein neues Leben aufzubauen. Wie gut, dass es andere gibt, die ein ähnliches Schicksal haben und ihnen helfen.

VON CHRISTIAN SELBHERR

Plötzlich muss er an damals denken: „Genau dort vorne“, sagt Charles Sendegeya und deutet aus dem Autofenster, „dort habe ich damals auch gewartet.“ Am Straßenrand stand er, irgendwo in einem Stadtviertel der kenianischen Hauptstadt Nairobi. Und „damals“, das bedeutet: Ende der 1990er-Jahre, als er als junger Flüchtling in Kenia ankam und auf der Suche nach einem neuen Leben war. „Ich wusste nicht genau, wohin ich gehen sollte“, erinnert er sich. Man hatte ihm geraten: „Geh zur Kirche, dort hilft dir sicher jemand.“ Aber er fand den Ort nicht, irrte vier Stunden durch die Stadt.

Verloren, gestrandet, orientierungslos – so fühlte sich auch Denise Uwineza. Die junge Mutter aus Ruanda lebte in einem Flüchtlingslager in Tansania, als ihr eine Verwandte anbot, nach Kenia zu kommen – Denise willigte ein, doch sie ahnte nicht, dass eine arrangierte Ehe auf sie wartete. Sie floh erneut, diesmal vor einem gewalttätigen Ehemann, den sie sich nicht ausgesucht hatte. Inzwischen hat Denise durch Unterstützung der katholischen Organisation Tushirikiane Africa (TUSA) eine kleine Wohnung, in der sie mit ihren drei Söhnen lebt. In einer Ecke der

Kenia hat sehr viele Flüchtlinge aus den verschiedensten Nationalitäten aufgenommen.

engen Wohnräume hat sie sich eine Schneiderei eingerichtet, näht Taschen, Tischdecken, Kochschürzen. Besser wäre ein eigener Laden, aber immerhin, es ist ein Anfang.

Lange Reise nach Kenia

Charles Sendegeya koordiniert seit vielen Jahren die Programme der Organisation TUSA, die Flüchtlinge unterstützt. Es war auch diese Organisation, die ihn damals als Neuankömmling in Nairobi aufnahm. Er hatte eine lange Reise hinter sich: In Ruanda geboren, musste er nach dem Genozid von 1994 zunächst in das Nachbarland Kongo fliehen, kam in einem Flüchtlingslager unter. Malawi war eine weitere Station, bevor er den Weg nach Kenia einschlug. Er sagt: „Nairobi ist eine ideale Stadt für Flüchtlinge. Es gibt Arbeit, es ist anonym. Kenia hat sehr viele Flüchtlinge aus den verschiedensten Nationalitäten aufgenommen.“ Es macht ihn stolz, dass er dazu beitragen konnte, dass aus verängstigten Flüchtlingen gestandene Persönlichkeiten geworden sind. Manchmal, wenn er zum Beispiel an einem Bahnhof ankommt oder am Flughafen eine Reise antritt, wird er plötzlich von jemandem angesprochen, der wie ein Geschäftsmann gekleidet ist:

Brigitte Kapenga aus dem Kongo verdient ihren Lebensunterhalt in Nairobi mit dem Verkauf von Erdnüssen.

In ihre Heimatländer werden die Flüchtlinge wohl nicht so bald zurückkehren können.

„Hallo Charles, wie geht es dir, du hast mir doch damals geholfen. Ich habe es geschafft!“ Gerade erst hat er Nachrichten bekommen von zwei ehemaligen Schützlingen. Sie haben es auf eine Wirtschaftsschule geschafft und Jobs bei einer kenianischen Bank in Nairobi bekommen.

Kein Traumberuf

„Zuhause im Kongo hatte ich es gut“, klagt Brigitte Kapenga, als sie ihren Besucher Charles Sendegeya empfängt. Sie hat von ihm Hilfe erhalten, um am Stadtrand von Nairobi einige Tiere – Hühner, Schweine und Hasen – zu halten und damit ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Und sie verkauft geröstete Erdnüsse am Markt. Nicht ihr Traumberuf, wie sie betont: „Ich habe eine Ausbildung in Pädagogik, ich habe ein Diplom als Krankenschwester“, sagt sie und in ihre Stimme mischen sich Klage und auch Zorn. „Und jetzt muss ich hier Erdnüsse grillen!“ Das Geld reiche kaum für die Kinder, sagt sie. Doch zum Glück sei sie nicht allein. Die Selbsthilfegruppe von TUSA gebe ihr Hoffnung und Zuversicht. „Man merkt, wir sind viele. Wenn man in Schwierigkeiten ist, dann sind die anderen für mich da, und sie helfen mir. Zum Beispiel, wenn eines meiner Kinder ins Krankenhaus muss.“



In ihre Heimatländer werden die Flüchtlinge wohl nicht so bald zurückkehren können, denn die Ursachen des Kriegs im Kongo und allgemein in der gesamten Region sind vielfältiger Natur – es geht um Politik, um Rohstoffe, um Macht und Geld. So fördert TUSA ganz gezielt auch die Kinder von Flüchtlingsfamilien. „Bildung ist das Beste, was wir den jungen Flüchtlingen mitgeben können“, sagt Charles Sendegeya. Aber wie es eben so ist: Rückschläge bleiben leider nicht aus. „Ein Problem ist es häufig, an die richtigen Papiere zu kommen. Das Gesetz erlaubt es Flüchtlingen oftmals nicht, in den gleichen Jobs zu arbeiten wie Einheimische.“

Lydia Perpetué hat gerade etwas Zeit, als Charles Sendegeya zu ihr kommt, denn in ihrem Friseursalon ist nicht allzu viel los. „Ich warte auf Kundinnen“, sagt die Frau, die im Kongo geboren wurde. Sie hat ihr Geschäft geschmackvoll eingerichtet, mit bunten Tapeten an den Wänden und allerlei Gerätschaften, um Haare zu waschen, zu schneiden, zu trocknen und zu färben. In der Pandemie litt auch sie unter den strengen Regelungen. „Ich konnte wenigstens ein paar Kundinnen zuhause besuchen“, sagt die Geschäftsfrau. Aber leicht war das alles nicht. Immerhin hat sich die Lage nun verbessert, und so dauert es auch nicht lange, bis eine Kundin in den Laden tritt und sich in die Obhut von Madame Lydia begibt. ■



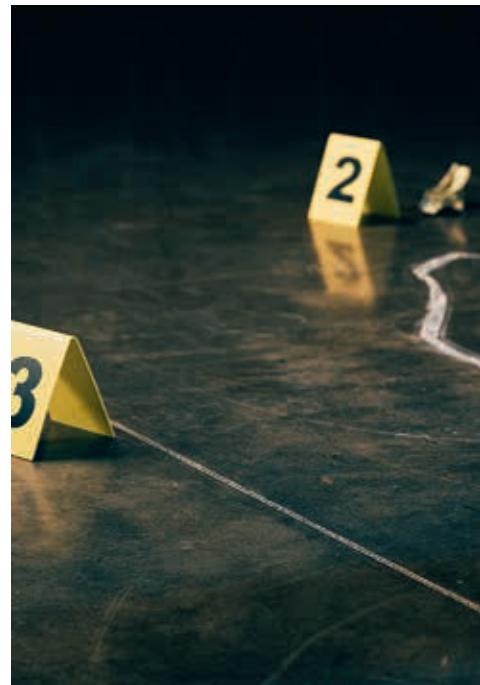
Denise Uwineza aus Ruanda hat sich in ihrer Wohnung in Nairobi eine kleine Schneiderei eingerichtet.

Nicht nur Krimis,
auch reale Verbrechen
faszinieren viele
Menschen.

Faszination Verbrechen

„True Crime“ erfreut sich als Genre großer Beliebtheit. Doch warum sind wahre Verbrechen für viele Menschen so faszinierend?

VON SANDRA KNOPP UND UDO SEELHOFER



**Wir haben einen
Drang, uns mit
der dunklen Seite
der Psyche aus-
einanderzusetzen.**

Warum Geschichten über wahre Verbrechen für viele so faszinierend sind, liegt für Harald Seyrl auf der Hand. „Es handelt sich um Extremsituationen menschlicher Existenz“, so der Leiter des Kriminalmuseums im 2. Wiener Gemeindebezirk. „Das ist spannender als ein kleiner Buchhalter, der 50 Jahre lang in derselben Firma arbeitet, mittags sein Gulasch isst und sonst nichts erlebt.“ Das Kriminalmuseum zeigt diese Extremsituationen in all ihren Facetten: Von Serienmördern wie Jack Unterweger oder Hugo Schenk bis hin zum „Wiener Galgen“, einer speziellen Hinrichtungsmethode, die in Österreich bis 1950 angewendet wurde. An diesem Ausstellungsstück hatte Seyrl eine besondere Begegnung: „Dort stand einmal ein nachdenklicher älterer Herr. Ich fragte: ‚Was interessiert Sie so an diesem Gerät?‘, worauf er antwortete:

„Ich wäre vor Jahrzehnten fast auf einem solchen Galgen gehängt worden.“ Der Mann war nämlich Hauptverdächtiger in einem damals viel beachteten Mordfall: Blanche Mandler, eine wohlhabende Witwe, wurde 1949 tot in ihrer Badewanne gefunden. Der Verdacht fiel schnell auf ihren Untermieter, jenen Mann, den Seyrl Jahrzehnte später im Museum traf. Der Prozess wurde vorbereitet. „Der Untersuchungsrichter zeigte ihm vor jeder Befragung den im Innenhof des Landesgerichts gezimmerten Galgen und sagte: ‚Der ist nicht für Sie, aber vielleicht der nächste, wenn Sie keine Reue zeigen.‘“ Nur durch Zufall wurde die Unschuld des Angeklagten bewiesen: An der Grenze zur Schweiz ließ ein Zöllner als Stichprobe den Koffer eines Vertreters öffnen. Darin befanden sich Beutestücke aus dem Besitz von Blanche Mandler.



Miträtseln

Der Mord an Blanche Mandler ist ein gutes Beispiel dafür, was so viele am Genre „True Crime“ („Wahre Verbrechen“) lieben: „Man kann selbst miträtseln, was als Nächstes passieren wird“, erklärt Harald Seyrl. „Der Aufbau und das Spannungsfeld, dass die Menschen bis zum Schluss nicht wissen, welcher Verdächtige schuldig ist und wer vom Verdacht reingewaschen wird, ist sehr wichtig.“

Das Kriminalmuseum Wien dokumentiert an vielen Beispielen die Geschichte der Kriminalität (ganz li.: Halseisen aus dem 16./17. Jahrhundert, li.: Zeitungsartikel über den Serienmörder Jack Unterweger)



Dass beim Erzählen einer solchen Geschichte ein guter Spannungsbogen wichtig ist, weiß auch Elias Natmessnig. Er ist Leiter der Podcast-Produktion* der Tageszeitung Kurier. Einer der Podcasts, „Dunkle Spuren“, befasst sich mit ungelösten Mord- und Vermisstenfällen in Österreich. „Man muss schauen: Wo gibt es Wendungen? Wo verändert sich die Story? Wo sind einschneidende Erlebnisse?“ Entlang dieser Wendepunkte wird dann die Geschichte erzählt, an wichtigen Stellen werden Pausen gemacht, oder die Folge endet auf dem Höhepunkt der Spannung, damit die Hörer:innen bei der Fortsetzung wieder dabei sind. Auch die Geräusche müssen bedacht werden, Tontechniker:innen sind immer dabei, wenn die vier Reporterinnen das Material für die Episoden sammeln. Was „Dunkle Spuren“ ebenfalls auszeichnet, ist die Art der Präsentation. „Moderator Stephan Andrejs nimmt die Rolle des Publikums ein, stellt Fragen, die man sich selber auch stellt, und treibt die Geschichte voran.“ Besonders berühren Natmessnig jene Fälle, bei denen das Opfer im selben Alter oder einer ähnlichen Lebenssituation wie er selbst ist.

Die Idee zu „Dunkle Spuren“ entstand, als Natmessnig den amerikanischen Podcast „Serial“ hörte, der sich ebenfalls mit ungeklärten Mordfällen befasst. Er präsentierte die Idee seinen Chefs: „Wir haben uns gleich gedacht, dass True Crime das Potenzial hat, viele Menschen zu interessieren.“ Ein Fall ist nicht abgeschlossen, wenn der Podcast online ist: „Da ist noch Nachbetreuung der Angehörigen nötig, weil alte Wunden aufbrechen.

Wir müssen als Ansprechpartner da sein und über neue Entwicklungen informieren.“

Historischer Flair

Etwas länger zurück liegen die Fälle, mit denen sich Günther Zäuner beschäftigt. Der Journalist und Autor zeigt den Leser:innen in seinem gleichnamigen Sachbuch „111 Orte in der Wiener Unterwelt, die man gesehen haben muss“ und nimmt sie mit seiner Reihe historischer Krimis auf die Reise durch das „halbseidene Wien“ mit. Verbrechen haben die Menschen immer interessiert, „Wir haben einen Drang, uns mit der dunklen Seite der Psyche auseinanderzusetzen.“ Er erinnert an die Fernsehsendung „Aktenzeichen XY ungelöst“: „Darauf baut das eigentlich auf. Heute hat jeder Privatsender seine True-Crime-Schiene.“

Die Faszination für das Thema begann bei Zäuner mit einer Fragestellung: „Was muss passieren, damit jemand die Fronten wechselt?“ Als er als Journalist beim ORF begann, beschloss er, sich auf die Wiener Unterwelt zu spezialisieren. Fasziniert haben ihn Persönlichkeiten wie Richard Steiner, der dort in den 1990ern das Ruder übernahm. „Der war für einen Unterweltler als Nichtraucher und Veganer völlig atypisch. Trotzdem ist er zum Chef geworden, bevor die anderen überhaupt kapiert haben, was los ist.“ Zäuner selbst geriet nie in Versuchung, die Seite zu wechseln: „Es ist besser, auf einer soliden Basis zu arbeiten und der Beobachter zu sein.“ ■

* Podcast = eine spezielle Reihe von Audiosendungen, die man mithilfe von Apps abonnieren kann und die meist über das Smartphone gehört werden.



Harald Seyrl ist Leiter des Kriminalmuseums im 2. Wiener Gemeindebezirk.



Elias Natmessnig ist Leiter der Podcast-Produktion der Tageszeitung Kurier, die u.a. den Podcast „Dunkle Spuren“ über ungelöste Mord- und Vermisstenfälle produziert.



Der Journalist und Autor Günther Zäuner verfasste das Buch „111 Orte in der Wiener Unterwelt, die man gesehen haben muss“ und eine Reihe historischer Krimis.

WEITERE INFOS

- **Kriminalmuseum:** www.kriminalmuseum.at
- **Dunkle Spuren:** <https://kurier.at/podcasts/dunkle-spuren>
- **Günther Zäuner:** www.guenther-zaeuner.at

Leben im Tümpel

Die Wörter „Tümpel“, „Pfütze“ oder „Lacke“ rufen nicht gerade begeisterte Assoziationen hervor. Man denkt an Schmutz, an Schlaglöcher in der Straße, an Wasserstellen, die bei der Wanderung stören. Doch Tümpel haben zu Unrecht so einen schlechten Ruf.

VON REINHOLD GAYL

Gelsen,
Stechmücken
oder Moskitos
verbringen
ihre kurze
Larvenzeit im
Wasser, wo
sie Nahrungs-
partikel
einstrudeln
und dadurch
das Wasser
säubern.

In der Biologie werden Tümpel „astatische Kleingewässer“ oder „temporäre“ Gewässer genannt. Das bedeutet, dass diese Pfützen nur zeitweilig Wasser führen und dann wieder für eine Weile austrocknen. Kein guter Platz zum Leben, würde man denken, doch weit gefehlt! Einige Lebewesen haben sich an diese Lebensverhältnisse angepasst und ziehen ihre Vorteile daraus, dass hier die üblichen Fressfeinde fehlen, die normalerweise Teiche und Seen unsicher machen. Kiesgruben, Bombentrichter, sogar tiefe Radspuren von Traktoren bilden solche Lebensräume, auch in hohen Bäumen oder Astlöchern kommen sie vor.

Larven-Kindergarten

Besonders auffällig sind zarte Algen, die dem Unkundigen wie grüner Schleim vorkommen. Sie dienen vielen Kleintieren als Nahrung. Bekannt sind auch die wimmelnden Massen von Kaulquappen, die aus dem Froschlaich schlüpfen, den die Eltern hier – oft versehentlich – abgelegt haben. Die Larven sterben in den austrocknenden Radspuren. Andere Amphibien nützen die Pfützen besser aus. Molche und Unken etwa vollenden ihren Larvenzyklus, bevor der Tümpel in der Sommerhitze austrocknet.

Kaulquappen
finden sich in den
ungewöhnlichsten
Wasserpfützen.

Besser dran sind die Insekten mit ihrer kürzeren Entwicklungsdauer. Zum Beispiel verbringen Gelsen, Stechmücken oder Moskitos ihre kurze Larvenzeit im Wasser, wo sie mikroskopische Nahrungspartikel einstrudeln und dadurch das Wasser säubern. Während sie in Weihern willkommene Beute für Fische darstellen und von diesen dezimiert werden, können sie sich im Tümpel ungehindert entwickeln und vermehren und so zur Plage werden. In länger bestehenden Tümpeln trifft man auch die attraktiven Larven der Köcherfliegen in ihren aus Pflanzenteilen gebauten Hülsen, die sie vor Fressfeinden schützen. Allerdings sind sie eher in Seen, Weihern und Bächen zuhause, ebenso wie die Eintagsfliegen, die nach der Reife in konzertierten Massenflügen zu ihrem kurzen Leben aufsteigen.

Würmer gehören zum Standard-Repertoire der Tümpel, allen voran die Planarien, die zu den Strudelwürmern gehören. Wie kleine, sehr flache Nacktschnecken kriechen sie von unten an der Wasseroberfläche entlang und jagen Einzeller und kleine Tiere. Selten verirren sich auch die großen, derben schwarzen Pferdeegel in die Tümpel und stöbern dort nach Insektenlarven, Froschlaich und anderen Würmern.

In vielen Tümpeln wird Sauerstoff knapp, daher verbinden sich manche Plattwürmer und kleine Krebse mit Kleinalgen, welche die Tierchen im Zuge der Photosynthese mit Sauerstoff versorgen. Der Bachröhrenwurm Tubifex, ein beliebtes Aquarienfutter, kann dagegen sogar in sehr sauerstoffarmen Tümpeln überleben, denn er hat rotes Blut, das mittels Hämoglobin Sauerstoff bindet.

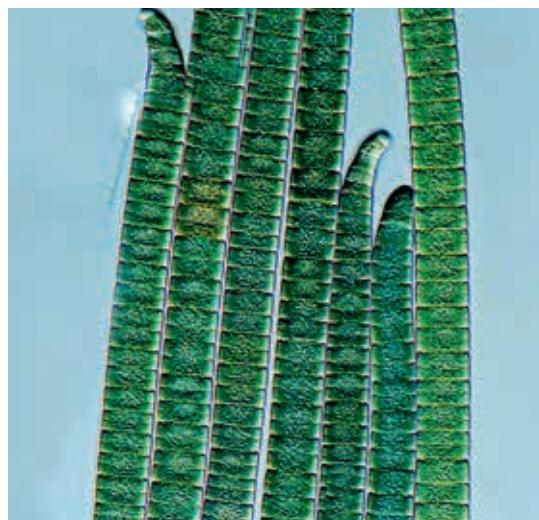


Kleinkrebse wie Wasserflöhe, Hüpferlinge und Muschelkrebse werden von Vögeln und Amphibien in den Tümpel getragen.

Überraschende Rückkehr

Kleinkrebse wie Wasserflöhe, Hüpferlinge und Muschelkrebse werden von Vögeln und Amphibien in den Tümpel getragen und vergnügen sich problemlos, bis der Tümpel austrocknet. Dann bilden sie Dauereier, die im Schlamm der Pfütze bis zur nächsten Wasserfüllung überdauern. Die berühmtesten davon sind die sogenannten „Urzeitkrebs“ oder Kiemenfüßer. Sie sind oft jahrelang verschwunden, um dann plötzlich in einem regenreichen Frühling in Tümpeln massenhaft aufzutauchen. Früher glaubte man, es habe sie „herabgeregnet“, heute weiß man um ihre besondere Überlebenstaktik. „Feenkrebse“ heißt eine Gruppe von ihnen. Sie schwimmen feengleich auf dem Rücken liegend durchs Wasser. Manche Männchen tragen einen auffallenden Schnauzbart.

Noch interessanter anzusehen sind die Rückenschaler beziehungsweise ihr prominenter Vertreter, der Triops. Er sieht entfernt den Pfeilschwanzkrebsen aus dem Meer ähnlich, auch wenn er es nur auf höchstens acht Zentimeter bringt. Doch er ist nicht mit ihnen verwandt, auch wenn er wie sie zu den ältesten Tierformen der Erde zählt. Er lebt räuberisch und jagt kleine Fische, daher wird er stets nur in fischlosen Aquarien gehalten. Es ist immer ein Ereignis, wenn man beispielsweise in den wassergefüllten Gräben an der March plötzlich so ein Tier auftauchen sieht, das schaukelnd im Wasser schwimmt und im Sommer plötzlich, wenn der Tümpel ausgetrocknet ist, verschwindet. ■



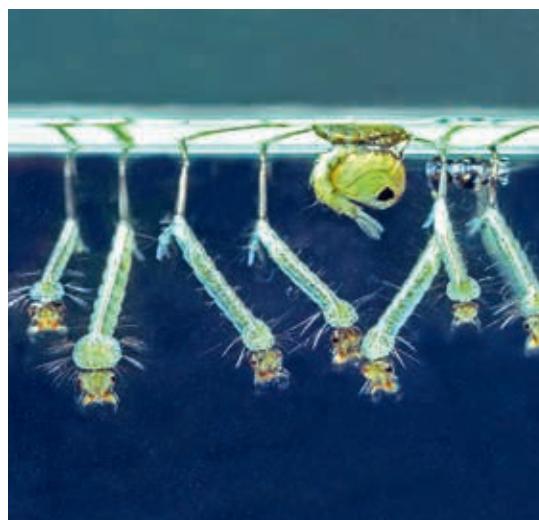
Fotos von oben nach unten:

Tümpel beherbergen eine Vielzahl an Kleinstlebewesen.

Algen vermehren sich schnell in stehenden Gewässern.

Gelsenlarven hängen sich unter die Wasseroberfläche.

Feenkrebse finden sich oft in den Marchauen.



Rätsel

Metro-pole an der Newa		Berg in den Ötz- taler Alpen		ange- pflanzte Blumen- fläche		österr. Film- star, † (Maria)		Fuß- glied	giftiges Protein d. Rizinus- samen		kleine Straße	Com- puter- Hilfs- mittel	Best- leistung	
								Marktgemeinde in Tirol		8				
Zwerg- hund		kraft- voll, gewaltig	3								österr. Regis- seur, † (Fritz)		Mineral- farbe	
griech. Vorsilbe: bei, da- neben				eng- lischer Artikel				Zone niedri- gen Luft- drucks		japan. Saiten- instru- ment				
					militäri- scher Wende- befehl		West- öster- reicher							
österr. Schau- spielerin (Nina)		Wiener Schrift- steller, † 1935		von geringer Größe						Borsten- haar		Kfz-K. Mödling		5
Gebäck in Kipferl- form	1							griechi- scher Buch- stabe		Bühnen- tanz (engl.)				früherer äthiop. Fürsten- titel
	7			Abk.: Elektro- technik		Berg bei Bregenz					4			
Kunst- flug- figur		griech. Göttin der Zwie- tracht	2					Quad- rille- figur					chem. Zeichen für Radium	9
ge- frorene Nässe			6						Figur in 'Iphi- genie in Aulis'					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lösung vom
März:
Rosenrot

B	S	I	F
D	O	A	U
P	A	U	R
E	M	S	T
I	R	E	H
A	S	I	E
T	E	P	D
I	A	G	A
FOR	MEN	E	R
N	ESS	E	L
SUS	T	F	W
TAM	A	EL	E
SWEG	M	FE	Y

Rätseln und gewinnen

Gesucht ist ein bekannter österreichischer Schauspieler. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, Tee aus dem Kräuterparrer-Zentrum zu gewinnen. Aus den richtigen Einsendungen ziehen wir drei Gewinner:innen.



Unsere Adresse:

Redaktion Granatapfel, Negerlegasse 5/1–3, 1020 Wien
E-Mail: redaktion@granatapfel.at
Einsendeschluss: 19. April 2023

Absender nicht vergessen, auch bei Teilnahme per E-Mail! Nur ausreichend frankierte Sendungen werden entgegengenommen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. An die Teilnahme sind keinerlei Verpflichtungen gebunden.

Mit der Teilnahme und der damit verbundenen Zusendung Ihrer Daten erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre personenbezogenen Daten zum Zwecke der Gewinner-Ermittlung verarbeitet werden. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.barmherzige-brueder.at/ds.

Die Gewinner:innen der März-Ausgabe wurden bereits gezogen und die Preise an sie versandt.

Sudoku (schwer)

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede der neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

			6			2		
2	1	9					4	
	8					1		3
9	2		3		3			5
4					5	7	9	
							2	7
8		6						9
3	4	1						5
		3					7	

Lösung vom März:

7	8	3	9	2	1	4	5	6
6	5	2	8	4	7	3	1	9
9	1	4	3	5	6	2	7	8
1	4	8	6	9	3	7	2	5
5	2	9	7	1	4	6	8	3
3	6	7	2	8	5	1	9	4
4	9	6	5	7	2	8	3	1
2	3	5	1	6	8	9	4	7
8	7	1	4	3	9	5	6	2



Abonnieren und helfen

Mit einem Abonnement des Granatapfel-Magazins erhalten Sie nicht nur Monat für Monat ein Heft mit 36 lesenswerten 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.

Danke
für Ihre
Unterstützung!

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.

IM PRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder
Nr. 4 · April 2023

Medieninhaber und Herausgeber:
Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16, E-Mail: office@bprov.at, www.barmherzige-brueder.at

Redaktion: Brigitte Veinfurter (Leitung), Eva-Maria Baier 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:

Eva-Maria Baier 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: 24.900

Standard-Abo: € 27,50 (inkl. Mehrwertsteuer und Versandspesen)
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

Weltweit in über 50 Ländern tätig

Der Orden betreibt auf allen Kontinenten Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen, Sozial- und andere Gesundheitseinrichtungen sowie Schulen. Im Sinne der Hospitalität (christliche Gastfreundschaft) sorgen rund 1.025 Ordensbrüder gemeinsam mit etwa 62.000 hauptamtlichen und 25.000 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für kranke und alte Menschen, Menschen mit Behinderung, Sterbende, Drogenkranke, Obdachlose und Kinder, die Hilfe brauchen.

Die Generalleitung des Ordens hat ihren Sitz in Rom. Der Orden gliedert sich weltweit in 18 Ordensprovinzen:

Ordensprovinzen in Europa

- ① Spanische
- ② Portugiesische (+ Osttimor)
- ③ Westeuropäische (Irland, England + Malawi)
- ④ Französische (+ Madagaskar)
- ⑤ Lombardische (Norditalien)
- ⑥ Römische (+ Philippinen)
- ⑦ Bayerische (Deutschland)
- ⑧ Österreichische (Österreich, Ungarn, Tschechien, Slowakei)
- ⑨ Polnische (+ Ukraine, Israel)

Ordensprovinzen in Afrika

- ⑩ Afrikanische (Ghana, Kamerun, Kenia, Liberia, Mosambik, Sambia, Senegal, Sierra Leone)
- ⑪ Benin-Togo

Ordensprovinzen in Asien

- ⑫ Indische (+ Mauritius)
- ⑬ Vietnamesische
- ⑭ Koreanische (Südkorea + Japan, China)

Ordensprovinzen in Ozeanien

- ⑮ Ozeanische (Australien, Neuseeland, Papua-Neuguinea)

Ordensprovinzen in Amerika

- ⑯ Lateinamerika und Karibik (Argentinien, Bolivien, Brasilien, Chile, Ecuador, Honduras, Kolumbien, Kuba, Mexiko, Peru, Venezuela)
- ⑰ US-Amerikanische (Kalifornien)
- ⑱ Nordamerikanische (Kanada, USA + Haiti)