



BARMHERZIGE BRÜDER  
ÖSTERREICH

# granatapfel

DAS MAGAZIN  
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 3,10 · 92. Jahrgang · 4/2024



## Ganzheitliche Unterstützung

Mit einer begleitenden  
individuellen Therapie zu  
mehr Lebensqualität bei einer  
Kreislauferkrankung. Seite 4

### Neuer Therapieansatz

Vielversprechende neue  
Parkinson-Behandlung. Seite 8

### 90 Bienenvölker

Die Barmherzigen Brüder fördern  
die Biodiversität. Seite 24

### Freude an der Bewegung

Randsportarten, die Spaß machen.  
Seite 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

*Ich nehme an, Sie besitzen so wie ich ein Smartphone und wahrscheinlich auch einen Computer. Beide Geräte sind zu nützlichen Begleitern geworden. Ich kann damit Kontakt zu Freunden und Verwandten halten, Bankgeschäfte*

*und Behördenwege erledigen, mich über die Geschehnisse in aller Welt und das Wetter informieren und vieles mehr. Leider tummeln sich in der digitalen Welt aber viele Betrüger, auf deren Tricks man leicht hereinfallen kann. So bekomme ich immer wieder Mails von einer Bank, die droht, mein Konto zu sperren, wenn ich mich nicht neu registriere – zum Glück habe ich dort kein Konto, sonst hätte ich das vielleicht schon getan! Und mehrmals hat mein Smartphone zwei Mal geläutet und dann wieder aufgehört, bevor ich abheben konnte. Ich habe aber nicht zurückgerufen, sondern die Nummer im Internet überprüft – es war offenbar ein „Ping-Anruf“. Mehr über diese Betrugsmasche lesen Sie in unserer neuen Glosse „Achtung“ auf Seite 31. Ab nun werden wir Sie an dieser Stelle in jeder Ausgabe vor betrügerischen Tricks über Telefon, E-Mail und im Internet warnen.*

*Natürlich gibt's in dieser Ausgabe auch Tipps für Ihre Gesundheit: So empfiehlt uns das Kurhaus Schärding, Entlastungstage einzulegen, um unserem Körper eine Pause zu gönnen und die Batterien neu aufzuladen (Seite 11), das Programm „fit für 100“ am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt zeigt, wie wir auch im hohen Alter noch aktiv bleiben können (Seite 10), und Hademar Bankhofer empfiehlt uns das Radfahren als Fitness-Quelle (Seite 15).*

*Ich wünsche Ihnen einen Frühling voll Gesundheit und Fitness!*

Mag. Brigitte Veinfurter  
Redaktion

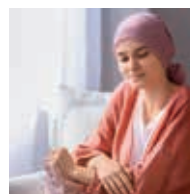
## Preiserhöhung

Nachdem wir im Vorjahr trotz Kostensteigerungen auf eine Preiserhöhung verzichtet haben, müssen wir nun – nach zwei Jahren – die Abonnement-Preise des Granatapfel-Magazins anheben. Ab April 2024 kostet das Standard-Abo 29,90 Euro. Trotz sparsamen Wirtschaftens zwingen uns die weiter gestiegenen Kosten für Papier, Druck und Postversand leider dazu. Wir bitten um Ihr Verständnis und hoffen, dass Sie dem Magazin weiterhin die Treue halten. Sie unterstützen mit Ihrem Abonnement die Barmherzigen Brüder und ihr Engagement für kranke und alte sowie intellektuell und körperlich beeinträchtigte Menschen.

Das Granatapfel-Team

## Gesundheit & Lebenshilfe

### 3 Kurzmeldungen



**4 Ganzheitliche Unterstützung.** Wie die Neuro-onkologie-Ambulanz bei den Barmherzigen Brüdern Linz Krebspatient:innen durch individuelle Therapien hilft.

- 7 Von der Theorie zur Praxis
- 8 Neuer Therapieansatz
- 10 Fit für 100
- 11 Urlaub für den Stoffwechsel
- 12 Neue Wege für bedarfsgerechte Versorgung
- 13 Glosse: Visitation
- 14 Aussaatkalender für April
- 14 Verhaltensregeln im Wald
- 15 Hademar Bankhofer: So gesund ist Radfahren
- 16 Rezepte: Klassisches auf der Kaffeetafel

## Orden & Mitarbeitende

- 21 Kurzmeldungen
- 22 Die Realität vor Ort kennenlernen
- 23 Glosse: Zeiten der Gnade
- 24 90 Bienenvölker

## Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen
- 25 Gedankensplitter: Wie ein Fels in der Brandung
- 26 Nebel im Kopf
- 28 Freude an der Bewegung
- 30 Der richtige Zeitpunkt
- 31 Achtung! Ping-Anruf
- 32 Natur: Märchen-Vögel

## Rubriken

- 18 Meditation: Das Dunkel durchbrochen
- 20 Inspiration: Offenheit
- 34 Rätsel
- 35 Impressum

# Gesundheit & Lebenshilfe



Wer als Kind ein Instrument lernt, profitiert davon noch Jahrzehnte später.

## LANGZEITSTUDIE

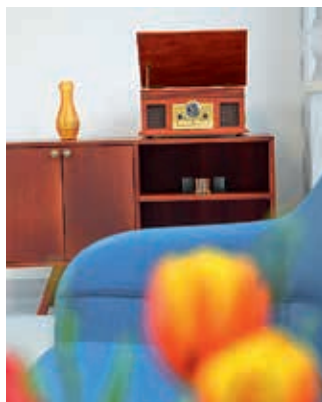
### Musizieren fördert Gehirnleistung

Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend ein Instrument erlernen oder singen, verfügen später über eine bessere Hirnleistung als Personen ohne Musikunterricht. Am stärksten ist dieser Effekt bei jenen, die ein Tasteninstrument wie Klavier oder Akkordeon spielten. Das ergab die Langzeitstudie eines britischen Forschungsteams mit 45.000 Teilnehmenden. Besonders deutlich war die verbesserte Hirnleistung bei den Menschen, die immer noch musikalisch aktiv sind, aber auch wenige Jahre regelmäßigen Musizierens zwei bis drei Stunden pro Woche reichen. Ein Erklärungsversuch der Forschenden: Das Erlernen eines Instruments fördert wie andere geistig anspruchsvolle Aktivitäten die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn, wodurch sich das Hirnvolumen vergrößert. Beim altersbedingten Abbau der Hirnstrukturen kann damit der Verlust besser kompensiert werden.

## ELISABETHINEN KLAGENFURT

### Nostalgisches Ambiente

Die einst grauen Gänge der Abteilung für Innere Medizin am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt wurden mit Tapeten, Mobiliar und Gegenständen neugestaltet und erinnern nun an die 1960er- und 1970er-Jahre. Österreichs erstes zertifiziertes „age friendly“ Krankenhaus möchte so demenzkranke Patient:innen unterstützen. „Ihnen fehlt das Kurzzeitgedächtnis. Sie finden sich in der heutigen Zeit kaum zurecht. Über Erinnerungen an ihre Kindheit und Jugend gelingt es jedoch häufig, die Wahrnehmung und das Denken zu mobilisieren und Lebensfreude zu wecken“, erklärt Primarius Hans Jörg Neumann, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin und Ärztlicher Leiter des Hauses. Bereits seit Jahren stärkt das Krankenhaus mit Anpassungen in Architektur und Ausstattung das Wohlbefinden betroffener Patient:innen.



Möbel und Gegenstände erinnern an frühere Zeiten.



## INTERNETTIPP

### Zu Fuß durch Wien

Die Wiener:innen gehen gern zu Fuß. Fast ein Drittel der täglichen Wege werden laut Studien gehend zurückgelegt. Eine neue Website der Mobilitätsagentur Wien fasst nun wichtige Infos rund ums Gehen in der Bundeshauptstadt übersichtlich zusammen. Es gibt Tipps und allerlei Wissenswertes übers Spaziergehen. In der Fußwegkarte sind alle Fußwege, Einkaufsstraßen und Stadtwanderwege inklusive Trinkbrunnen, öffentlichen WC-Anlagen, Spielplätzen und öffentlichen Durchgängen zusammengefasst. Im Kalender sind Termine zum gemeinsamen Spaziergehen zu finden, etwa das Geh-Café, wo Interessierte gemeinsam Wiener Grätzl erkunden. In der gleichnamigen App kann man die eigenen Schritte zählen, sich ein Tagesziel setzen und sich in einem Ranking mit anderen Fußgänger:innen vergleichen. Weitere Infos: [www.wienzufuss.at](http://www.wienzufuss.at)



Die multimodale,  
individuelle  
Therapie kann die  
Lebensqualität bei  
einer Krebserkrankung  
deutlich steigern.

# Ganzheitliche Unterstützung

**Barmherzige Brüder Linz** 🏥 Die Diagnose Krebs bringt für Betroffene nicht nur körperliche Belastungen, sondern auch die Psyche leidet stark. Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Scham sind häufig anzutreffen. Bei den Barmherzigen Brüdern Linz bietet eine österreichweit einzigartige Ambulanz ganzheitliche Unterstützung für Patient:innen in allen Phasen ihrer Krebserkrankung.

VON ELKE BERGER

Rund 42.000 Menschen erkranken in Österreich jährlich an Krebs. Dabei macht nicht nur die Tumorerkrankung selbst den Betroffenen zu schaffen. Die meisten Krebstherapien und anhaltende körperliche bzw. psychosoziale Belastungsfaktoren führen zu zahlreichen Nebenwirkungen wie starken Schmerzen und Missempfindungen (zum Beispiel Chemotherapie-induzierte periphere Neuropathie an Füßen und Händen), kognitiven Einschränkungen (zum Beispiel Störung von Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Wortfindung und Wortflüssigkeit, Denken und Handeln), einem körperlichen und geistigen Erschöpfungsgefühl bzw. Müdigkeit (Tumor Fatigue Syndrom), aber auch zu psychischen Symptomen wie Depressivität, Angst und Schlafstörungen.

„Wichtig ist, diese Patient:innen nicht allein zu lassen und eine Unterstützung bzw. Symptommelinderung zur Steigerung der individuellen Lebensqualität anzubieten“, betont Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer, Neurologe und Leiter des Spezialbereichs Neuroonkologie und Neuropalliative Care sowie stellvertretender Ärztlicher Direktor im Konventhospital der Barmherzigen Brüder Linz. Im April 2020 wurde zu diesem Zweck an der Abteilung

für Neurologie die Neuroonkologie-Ambulanz eingerichtet. „Dieses begleitende, supportive Therapieangebot für Krebspatient:innen ist in dieser Form österreichweit einzigartig“, hebt Priv.-Doz. Hutterer hervor.

## Lebensqualität an erster Stelle

Ziel der Neuroonkologie-Ambulanz ist es, den Betroffenen genau zuzuhören und ihre Beschwerden in ihrer Gesamtheit zu erfassen. Ein guter und stabiler Beziehungsaufbau als „Begleiter in allen Phasen der Krebserkrankung“ steht dabei im Vordergrund. Dann erfolgt eine ausführliche Aufklärung über die geschilderten Symptome, zu deren Ursachen bzw. gegenseitigen Verknüpfungen. Abschließend wird eine individuelle symptomlindernde Behandlungsstrategie erarbeitet. Diese beinhaltet medikamentöse Therapien (zum Beispiel gegen Schmerzen, Depression, Angst oder Schlafstörungen) und nicht-medikamentöse Therapieangebote (unter anderem Psychoonkologie, medizinische Trainingstherapien, physikalische Therapien und Ernährungsberatung). Zudem bietet eine „Advanced Practice Nurse“, also eine auf Neuroonkologie spezialisierte Krankenpflegerin, eine ganzheitliche Pflegefachberatung für Patient:innen und deren An- oder Zugehörige an.



**Wir wollen den Menschen in seiner Gesamtheit abholen, mit seiner individuellen Lebensgeschichte, seinen Erfahrungen und Problemen.**

„Die Grundlage für unser supportives Konzept ist das bio-psycho-soziale Modell, das heißt, wir beziehen Körper, Psyche und das soziale System mit ein. Wir wollen den Menschen in seiner Gesamtheit abholen, mit seiner individuellen Lebensgeschichte, seinen Erfahrungen und Problemen, aber auch seinen persönlichen Ressourcen. Es geht nicht nur darum, mit der Krankheit zu leben, sondern vor allem auch wie das Leben mit einer Erkrankung und das eigene Wohlbefinden wahrgenommen werden“, erläutert der Mediziner das Prinzip und fährt fort: „Auch wenn viele den Begriff ‚Neuroonkologie‘ zuallererst mit einem primären Gehirntumor in Verbindung bringen, bei uns geht es hauptsächlich um die Behandlung und Unterstützung von Krebspatient:innen aller onkologisch tätigen Abteilungen.“

### **Individuelle Therapie**

„Es gibt verschiedene Phasen im Verlauf einer Krebserkrankung: Diagnose, Therapie, Nachsorge und Palliative Care. Jede dieser Phasen erfordert eine unterschiedliche Behandlung“, erläutert Doz. Hutterer. Die Nachsorge beinhaltet zum Beispiel Langzeitnebenwirkungen wie anhaltende Nervenschmerzen durch die Chemotherapie und/oder Operationen, Stand- und Gangunsicherheit, kognitive Ein- »

**Nicht nur die Tumorerkrankung selbst macht den Betroffenen zu schaffen, sondern auch zahlreiche Nebenwirkungen.**

## **Anhaltende Stresssituation**

Das große Thema in allen Phasen einer Krebserkrankung ist eine anhaltende Stresssituation mit negativen Auswirkungen auf den Körper, das Gehirn und die Tumorzellen selbst (Krebswachstum). Anhaltende Belastungsfaktoren führen dazu, dass über den Sympathikus („Stressnerv“) vermehrt Adrenalin bzw. Noradrenalin und über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse vermehrt Cortisol, also unsere „Stresshormone“, ausgeschüttet werden. Wenn keine adäquate Entlastung oder ausreichende Pausen möglich sind, bleiben diese Hormone – insbesondere Cortisol – anhaltend hoch. Diese Botenstoffe haben so nachhaltige Auswirkungen auf unser Immunsystem. Es entsteht eine chronische Entzündung im Körper („chronic silent inflammation“), aber auch in unserem Gehirn („Neuroinflammation“). Folgen sind unter anderem ein anhaltendes Krankheitsgefühl („sickness behavior“), depressiv-ängstliche Gefühle, kognitive Einschränkungen (zum Beispiel bei Konzentration und Merkfähigkeit), Verhaltensänderungen (zum Beispiel Reizbarkeit), ein Tumor Fatigue Syndrom und Schlafstörungen.

» schränkungen („Brain Fog“), ein anhalten- des Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom (Tumor Fatigue), Angst und Depressivität, Schlafstörungen sowie soziale Probleme. Denn ohne Nachsorge kann eine chroni- sche Belastungssituation (siehe Seite 5) mit verschiedenen körperlichen und seelischen Folgeerkrankungen, reduzierter Lebensquali- tät und schlechterer Prognose die Folge sein.

Die Behandlung an der Neurologie-Ambulanz erfolgt multimodal und personalisiert. Das bedeutet, dass sie individuell auf die Bedürf- nisse jedes einzelnen Patienten abgestimmt wird. Hierbei werden verschiedene Therapie- ansätze miteinander kombiniert, um optima- le Ergebnisse zu erzielen. Dazu zählen die Psychoonkologie (unter anderem stützende Gespräche, Stress- und Ressourcen- Manage- ment, Achtsamkeits- und Entspannungs- übungen), medizinische Trainingstherapien, physikalische Behandlungen (zum Beispiel Elektrotherapie) und eine spezialisierte Pflege- fachberatung. ■

Bei Krebs leiden Körper und Psyche (siehe unten li.), eine Kombination verschiedener Therapieansätze kann helfen (re.).

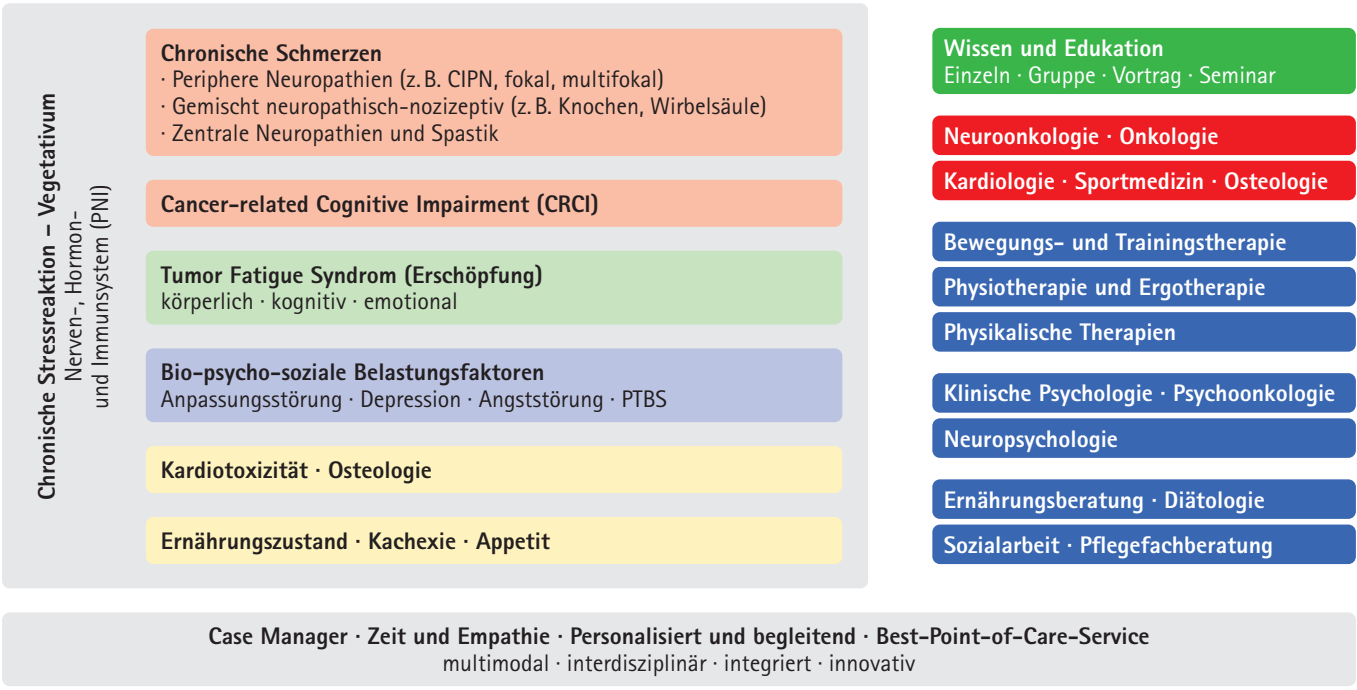
Oberarzt Priv.-Doz.  
Dr. Markus Hutterer  
ist Psychoonkologe  
und Leiter des  
Spezialbereichs  
Neuroonkologie und  
Neuropalliative Care  
sowie stellvertretender  
Ärztlicher Direktor  
bei den Barmherzigen  
Brüdern Linz.



## Neuroonkologische Ambulanz

Die Neuroonkologische Ambulanz der Barmherzigen Brüder Linz wurde im April 2020 ins Leben gerufen. Ziel ist es derzeit, das Ordensklinikum Linz als Leitspital für Onkologie in Oberösterreich mitzuversorgen. Immer wieder werden auch Patient:innen aus dem niedergelassenen Bereich, zum Beispiel von Fachärzt:innen, zugewiesen (Jahr 2023: 300 Patientenkontakte). Zusätzlich werden neuroonkologische Konsile für stationäre Patient:innen aller onkologisch tätigen Abtei- lungen im Ordensklinikum Linz durchgeführt (Jahr 2023: 260 Patientenkontakte).

## Supportive Therapie in der Onkologie



Case Manager · Zeit und Empathie · Personalisiert und begleitend · Best-Point-of-Care-Service

multimodal · interdisziplinär · integriert · innovativ

# So gesund ist Radfahren

Lange Zeit belächelte man den gesundheitlichen Wert des Radfahrens. Heute denkt die Sport- und Allgemeinmedizin anders darüber. Radfahren ist die optimale Ausdauerbelastung für unseren Organismus. Radfahren können Kinder ebenso wie Erwachsene. Ja, sogar Senior:innen mit Gelenkproblemen können mitmachen.

VON HADEMAR BANKHOFER



Textauszug aus **Fit durchs Jahr**. Gesundheitstipps für alle Jahreszeiten, von Hademar Bankhofer, Bassermann Verlag, ISBN 978-3-8094-4737-5, 144 Seiten, € 9,99, E-Book: € 7,99

In 85 Prozent der deutschen und österreichischen Haushalte gibt es Fahrräder. Mehr als 20 Millionen Menschen besitzen ein Rad. Dieser Freizeitsport erlebt derzeit eine faszinierende Renaissance. Städte, die etwas auf sich halten, verfügen über ein Netz von Fahrradwegen. Und gerade im Frühling beginnt wieder die Radsaison.

## In Schwung kommen

Grundsätzlich kann man sagen: Radfahren bringt auf schonende Weise Herz und Kreislauf in Schwung. Die Lunge wird gestärkt, die gesamte Atmung angeregt. Die Wirbelsäule wird entlastet, das Rückgrat gefestigt. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst.

Radfahren stärkt das Immunsystem gegenüber Infektionskrankheiten und Gefäßveränderungen. Die Muskeln werden trainiert. Es wird viel Energie verbraucht. Die Verdauung wird verbessert, weil die Bauchmuskeln rhythmisch gereizt werden, und die allgemeine Leistungsfähigkeit des Menschen wird erhöht.

## Für mehr Freude am Radeln

Allerdings muss man beim Radsport einige Grundsätze beachten, damit er wirklich unserer Gesundheit dient:

- Wenn Sie das Radfahren erst erlernt haben oder lange nicht mehr im Sattel gesessen sind, dann übertreiben Sie anfangs nicht. Beginnen Sie mit ebenen Strecken. Fahren Sie nicht länger als eine Stunde am Tag.

- Fahren Sie nicht zu schnell. Das richtige Tempo für die Gesundheit ist dann gegeben, wenn Sie dabei bequem sprechen können. Wenn Sie müde werden, wenn Sie ein Muskelzittern spüren oder Atemnot: sofort absteigen und eine längere Pause einlegen.
- Essen Sie vor einer Radtour nicht zu viel. Trinken Sie keinen Alkohol. Rauchen Sie drei Stunden vor der Tour keine Zigarette.
- Während des Radausflugs stärken Sie sich mit einer Banane, einem Apfel, einem Müsliriegel oder mit Vollkornkeksen.
- Ganz wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie Mineralwasser, Kräutertee oder ein Elektrolytgetränk. Ein ideales, altbewährtes Radfahrgetränk, das viele Elektrolyte liefert, ist Himbeersaft verdünnt mit Wasser. ■

**Radfahren bringt auf schonende Weise Herz und Kreislauf in Schwung.**





Der ständige Konsum digitaler Medien kann zu „Brainfog“ führen, dem Gefühl von Nebel im Kopf. Es fällt schwer, aufmerksam zu sein und sich zu konzentrieren.

# Nebel im Kopf

Digitale Medien sind allgegenwärtig. Doch sie sind nicht nur Zeitfresser, sie schaden auch der Konzentrationsfähigkeit. Mikrogewohnheiten helfen, wieder neuen Fokus zu bekommen.

VON SANDRA LOBNIG

Wann haben Sie zuletzt aufs Handy geschaut? Gut möglich, dass das keine 15 Minuten her ist. Studien zeigen, dass Menschen rund 80-mal pro Tag zu ihrem Smartphone greifen, in Wachzeiten ist das öfter als jede Viertelstunde. Sie stehen an der Bushaltestelle und scrollen durch ihren Instagram-Feed. Sie schauen ein Video, während sie darauf warten, dass das Nudelwasser kocht. Sie unterbrechen ihre Arbeit, um die soeben eingegangene Nachricht zu lesen, und checken im Zuge dessen gleich das Wetter, ihren E-Mail-Account und die Ergebnisse der Champions League. Dabei muten sie sich einiges zu. Denn auch wenn die schnelle Ablenkung am Handy zunächst ein gutes Gefühl beschert: Man setzt sich permanent neuen Reizen aus und ist in innerlicher Alarmbereitschaft – jederzeit bereit, auf Impulse aus dem Handy zu reagieren. Der ohnehin schon prall gefüllte Alltag wird noch voller, weil man sich selbst in den kleinen Pausen mit Inhalten füttert.

Man setzt sich permanent neuen Reizen aus und ist in innerlicher Alarmbereitschaft, jederzeit bereit, auf Impulse aus dem Handy zu reagieren.



Und das alles kostet nicht nur Zeit und wirkt sich negativ auf die Stimmung aus. Es beeinflusst auch die Konzentrationsfähigkeit.

## Zeitschnipsel-Alltag

Nur einen Blick auf das Display werfen, um zu sehen, wer geschrieben hat, rasch antworten – und schon ist man gedanklich weit weg von der Tätigkeit, der man sich gerade gewidmet hat. Bis man sich nach der Unterbrechung wieder ganz auf diese einlassen kann, dauert es ein paar Minuten. Kurze Zeit später folgt schon die nächste Störung. „Unterbrechungen zerfasern unsere Aufmerksamkeit und zerstückeln den Alltag in lauter kleine Zeitschnipsel“, sagt Zeitmanagement-Expertin Cordula Nussbaum. In ihrem Buch „Kopf voll, Hirn leer“ beschäftigt sie sich mit den Folgen der Allgegenwart digitaler Medien. Eine davon ist „Brainfog“, das Gefühl von Nebel im Kopf. Es fällt schwer, aufmerksam zu sein und sich zu konzentrieren. Man würde gern die Einkaufsliste schreiben und recherchiert dafür ein Rezept. Schwups, hat man sich wieder für 20 Minuten in den Weiten des Internets verloren. Ein echter „Flow“ wird dadurch verunmöglicht.

Ganz eintauchen in eine Aufgabe, daran Freude finden und etwas weiterbringen – sei es das Kochen des Mittagessens oder

Cordula Nussbaum gilt als Deutschlands führende Expertin zum Thema Zeitmanagement. Sie hat bereits 21 Bücher verfasst und arbeitet auch als Coach.





Um kreativ und leistungsfähig zu sein, müssen Ablenkungen so gut wie möglich eliminiert werden.

das Vorbereiten einer Projektpräsentation – geht nämlich nur dann, wenn man ihr Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit widmet. Um kreativ und leistungsfähig zu sein, müssen Ablenkungen so gut wie möglich eliminiert werden. Und dazu zählt heutzutage in erster Linie alles, was mit digitalen Medien zu tun hat. Die meisten Menschen kennen das schlechte Gefühl, das sich einstellt, wenn man zu viel Zeit am Handy oder Tablet verbringt. Dass die digitalen Medien wahre Zeitfresser sind und zu viel Konsum sich auf Konzentrationsfähigkeit, Schlafqualität und zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt, ist für viele ebenfalls keine Neuigkeit. Warum ist es dann so schwierig, die Geräte mal zur Seite zu legen und lange – richtig lange – darauf zu verzichten? Das lässt sich einfach erklären: Digitale Medien funktionieren nach dem Belohnungsprinzip.

### Unaufhaltsam neue Inhalte

Man kann fast gar nicht anders, als nach dem Piepen die eingegangene Nachricht sofort zu lesen oder noch ein Video auf Youtube anzuschauen – so ist unser Gehirn gebaut. „Unser Gehirn ist dann glücklich, wenn es etwas lernen kann, wenn es unterhalten und gefordert wird“, sagt Cordula Nussbaum. Mark Zuckerberg, Erfinder von Facebook, und all jene, die digitale Tools entwickeln, setzen dieses Wissen gezielt ein, um Menschen so lange wie möglich am Bildschirm zu halten. Zum Beispiel durch den Empty-Bowl-Effekt. Wie bei einer nach unten geöffneten Schüssel, in die laufend neuer Inhalt nachläuft, wenn man oben etwas rausnimmt, strömen im Internet unaufhaltsam neue Inhalte nach.

Die nächste Serienfolge im Streamingdienst beginnt automatisch, der Newsfeed liefert laufend Neuigkeiten, im Messenger-Dienst trudeln schon weitere Nachrichten ein.

### Mikrogewohnheiten etablieren

Was also tun, um nicht Opfer, sondern selbstbestimmter Akteur im digitalen Umgang zu werden? Für Cordula Nussbaum ist dafür zweierlei wichtig: „Oft merken wir gar nicht mehr, was wir uns eigentlich angewöhnt haben – da lohnt es sich, innezuhalten und sich zu fragen, wie es mir mit meinem Verhalten geht.“ Es hilft außerdem, die Mechanismen des Internets und des menschlichen Gehirns zu kennen. „In dem Moment, in dem man versteht, wie man im Internet angefüttert, ja eigentlich manipuliert wird, denken sich viele: Das möchte ich nicht.“

In der Folge kann man Mikrogewohnheiten etablieren. Das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen und sich einen Wecker kaufen. Den Esstisch zur handyfreien Zone erklären. Sich „gute Gefühle“ nicht in der digitalen Welt, sondern im echten Leben holen: in der Natur, beim Kaffeepausch mit der besten Freundin. Pushnachrichten am Handy deaktivieren. Fokuszeiten definieren, in denen man sich gnadenlos nur einer Aufgabe widmen wird. Schritt für Schritt steigt die Konzentrationsfähigkeit wieder, die Aufmerksamkeitsspanne wird größer und Stress reduziert. Und im Gehirn lichten sich die Nebel. ■



### Kopf voll, Hirn leer.

Konzentriert und leistungsfähig bleiben trotz permanenter Reizüberflutung, von Cordula Nussbaum, Verlag Gräfe und Unzer, ISBN 978-3-8338-9007-9, 224 Seiten, € 18,90, E-Book: € 15,99



## Abonnieren und helfen

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

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

### Standard-Abo

**11 Ausgaben um € 29,90**

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 € 16,40**

Das Abo endet danach automatisch.

### Zwei-Jahres-Abo

**22 Ausgaben zum Vorzugspreis von € 49,-**

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

### Digital-Abo

**11 Ausgaben um € 15,50**

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

### WEITERE INFOS UND BESTELLUNG:

Telefon: 01/214 10 41

E-Mail: [verwaltung@granatapfel.at](mailto:verwaltung@granatapfel.at)

Internet: [www.granatapfel.at](http://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](http://www.barmherzige-brueder.at/ds).

**Danke**  
für Ihre  
Unterstützung!

### IMPRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder  
Nr. 4 · April 2024

**Medieninhaber und Herausgeber:**  
Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16,  
E-Mail: [office@bbprov.at](mailto:office@bbprov.at),  
[www.barmherzige-brueder.at](http://www.barmherzige-brueder.at)

**Redaktion:** Brigitte Veinfurter (Leitung) und Kristina Weimer-Hötzener, Negerlegasse 5/1-3, 1020 Wien, Tel.: 01/214 10 41, Fax: DW 1815, E-Mail: [redaktion@granatapfel.at](mailto:redaktion@granatapfel.at)

**Grafik, Layout und Herstellung:**  
Egger & Lerch Corporate Publishing, Vordere Zollamtsstraße 13, 1030 Wien, [www.egger-lerch.at](http://www.egger-lerch.at)

**Druck:** Druckerei Berger, 3580 Horn  
**Vertrieb und Aboverwaltung:**  
Manuela Keiml und Nicole Hladik, Negerlegasse 5/1-3, 1020 Wien, Tel.: 01/214 10 41, Fax: DW 1815, E-Mail: [verwaltung@granatapfel.at](mailto:verwaltung@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:** 24.000  
**Standard-Abo:** € 29,90 (inkl. Mehrwertsteuer und Versandkosten in Österreich)

**Bankverbindung:**  
RLB OÖ, BIC: RZ00AT2L  
IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346



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