



BARMHERZIGE BRÜDER  
ÖSTERREICH

# granatapfel

DAS MAGAZIN  
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 3,10 · 93. Jahrgang · 6/2025

## Mit dem Essen Frieden schließen

Sich an den Signalen des  
Körpers statt an Diät-Regeln  
orientieren. Seite 4



### Wächter des Schlafs

Melatonin steuert unseren  
Wach-Schlaf-Rhythmus. Seite 6

### Bewegung als Erlebnis

Ein EU-Projekt hält Menschen  
körperlich aktiv. Seite 22

### Eisenstadt feiert

Die burgenländische Landes-  
hauptstadt wird 100. Seite 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

Auf Social Media zeigt eine sportliche Influencerin, wie sie den Tag um fünf Uhr mit ihrer (scheinbar) perfekten Morgen-Routine beginnt, in einer Netflix-Serie jagt ein Millionär der eigenen Unsterblichkeit nach und in jeder Lifestyle-Zeitschrift, die etwas auf sich hält, gibt es Tipps zu einem noch perfekteren Lebensstil. Selbstoptimierung ist der Trend der Stunde, doch in der oben geschilderten extremen Form mit Vorsicht zu genießen. Das Kurhaus Schärding beschäftigt sich mit diesem sogenannten Biohacking und zeigt, wie Sie ganz individuell und ohne Extreme einen gesunden und vitalen Lebensstil erreichen (Seite 7). Wie Sie Diäten Adieu sagen und vor allem Frieden mit dem Essen schließen, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Passend dazu finden Sie natürlich auch wieder Tipps vom Kräuterpfarrer Benedikt Felsinger auf Seite 15 und gesunde Rezepte auf den Seiten 16 und 17.

Dass auch Menschen mit Behinderungen ihr Potenzial voll ausschöpfen können, zeigt das Projekt MOVE ON, das die Barmherzigen Brüder ins Leben gerufen haben. Gesamtleiter Mag. Peter Ausweger erzählt davon in seiner Glosse auf Seite 13 und auf den Seiten 22 und 23 finden Sie einen Bericht darüber.

Manchmal braucht unser Körper aber auch Unterstützung von außen, etwa beim Heben von schwergewichtigen Patient:innen. In Salzburg unterstützen bald Exoskelette die Pflegepersonen dabei (Seite 11).

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

Kristina Weimer-Hötzeneder, MA  
Redaktion

## Der Granatapfel

### Symbol und Programm der Barmherzigen Brüder

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



## Gesundheit & Lebenshilfe

### 3 Kurzmeldungen



**4 Mit dem Essen Frieden schließen.** Wie Sie aus dem Diät-Kreislauf ausbrechen und mit intuitivem Essen eine gesündere Beziehung zur Ernährung aufbauen können.

- 6 Der Wächter des Schlafs
- 7 Biohacks für Ihre Gesundheit
- 8 Onkologische Gynäkologie
- 10 Vorsorge und Impfung
- 11 Hightech-Unterstützung für die Pflege
- 12 Frauen erobern den OP
- 13 Glosse: Bewegung verbindet
- 14 Aussaatkalender für Juni
- 14 Pflanzen für den gesunden Garten: Die Wilde Karde
- 15 Kräuterpfarrer Benedikt: Die Eiche
- 16 Rezepte: Köstlich unterwegs

## Orden & Mitarbeitende

- 21 Kurzmeldungen
- 22 Bewegung als Erlebnis
- 23 Glosse: Bescheiden und hilfsbereit
- 24 Johannes von Gott zu Ehren

## Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen
- 25 Nebenbei: Happy Birthday!
- 26 Ein Kleinod aus dem Rokoko
- 28 Eisenstadt feiert
- 30 Ein faszinierendes Spiel
- 31 Achtung! Falscher Schockanruf
- 32 Natur: Vom Winde verweht

## Rubriken

- 18 Meditation: Ich – du – wir
- 20 Inspiration: Einfach eine Auszeit nehmen
- 34 Rätsel
- 35 Impressum





Zu ihrer eigenen Sicherheit sollten Kinder möglichst früh schwimmen lernen.

## KINDER

### Sicher im Wasser

Bei Kleinkindern ist Ertrinken die häufigste Todesursache. Bis zum Alter von ca. fünf Jahren sind sie besonders gefährdet, denn wenn sie mit dem Kopf voran ins Wasser fallen, können sie ihn meist nicht mehr hochheben. Ganz allgemein können Kinder die Gefahren durch Wasser nicht richtig einschätzen. Daher sollten sie nie ohne Aufsicht in der Nähe von Wasser spielen. Im eigenen Garten können Biotop, Teiche, Planschbecken und Pools durch eine stabile Begrenzung abgesichert werden. Zu ihrer eigenen Sicherheit sollten Kinder möglichst früh schwimmen lernen, aber trotzdem bis zum Alter von zehn Jahren im Wasser von Erwachsenen beaufsichtigt werden. Ältere Kinder sollten zu zweit, noch besser in der Gruppe bleiben. Für Kinder, die nicht schwimmen können, empfehlen Fachleute das Tragen einer zertifizierten Schwimmweste. Herkömmliche Schwimmflügel oder -reifen schützen nicht vor dem Ertrinken.

## TRAINING

### So halten Sie Ihr Gedächtnis fit

Man kann nicht früh genug anfangen, sein Gedächtnis zu trainieren. Hier einige Vorschläge für den Alltag:

- Rechnen Sie sich beim Einkaufen vorab aus, wie viel alles zusammen kosten wird.
- Lassen Sie den Einkaufszettel in der Tasche und kontrollieren Sie erst vor der Kasse, ob Sie alles haben.
- Merken Sie sich Telefonnummern und Geburtstage, auch wenn sie im Handy gespeichert oder im Kalender notiert sind.
- Lösen Sie möglichst häufig Rätsel.
- Lernen Sie Neues wie eine Sprache, ein Instrument oder eine handwerkliche Tätigkeit.
- Spielen Sie: etwa Memory, Stadt-Land-Fluss oder Karten.
- Bleiben Sie offen für neue Technologien.
- Treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden oder Bekannten.
- Bleiben Sie aktiv. Passive Freizeitbeschäftigungen wie Fernsehen erhöhen nämlich das Risiko für Gedächtnisbeeinträchtigungen.

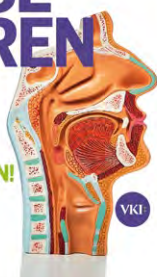


## Hals, Nase, Ohren. Das sollten Sie wissen!

Von Christopher Erben  
und Udo Seelhofer,  
hrsg. vom Verein für  
Konsumenteninformation,  
ISBN 978-3-99013-123-7,  
168 Seiten, € 25,-

## HALS NASE OHREN

DAS  
SOLLTEN  
SIE WISSEN!



## RATGEBER

### Hals, Nase und Ohren

Wissenswertes über Hals, Nase und Ohren bietet dieser neue Ratgeber. So informiert er über deren anatomischen Aufbau, mögliche Erkrankungen und Verletzungen sowie Behandlungsmöglichkeiten und operative Eingriffe. Um Halsschmerzen, Heiserkeit und Ohrenentzündung geht es darin ebenso wie um Stimme und Stimmentwicklung, die Schilddrüse, Allergien und Asthma, Schnarchen, mögliche Tumore im Hals- und Kopfbereich, Tinnitus, Hörgeräte und ästhetische Operationen. Darüber hinaus befasst sich ein Kapitel mit rechtlichen Fragen bei Komplikationen oder Behandlungsfehlern. Im Serviceteil sind verschiedene Kontaktadressen in ganz Österreich aufgelistet.

# Mit dem Essen Frieden schließen

**Barmherzige Brüder Eisenstadt** 🏥 Was ist der erste Schritt zu einem gesunden, intuitiven Essverhalten? Die Diät-Mentalität über Bord zu werfen! Diätologinnen aus dem Brüder-Krankenhaus geben Tipps zum Aufbau einer gesünderen Beziehung zum Essen.

VON ANDREA MICHLITS-MAKKOS

Wer von uns hat nicht schon einmal eine Diät ausprobiert? Mit dem eigenen Körpergewicht haben wir uns wohl alle schon einmal auseinandergesetzt. Vielleicht um ein paar Kilos purzeln zu lassen oder auf ärztlichen Rat, um Laborwerte zu verbessern. Intuitives Essen hingegen ist ein ernährungstherapeutischer Ansatz, bei dem man sich an den natürlichen Hunger- und Sättigungssignalen des Körpers orientiert, statt festen Diät-Regeln zu folgen, erklären die Expertinnen aus dem Fachgebiet der Diätologie vom Eisenstädter Brüder-Krankenhaus, Carmen Reichardt, BSc und Irene Laschober, BSc. Sie geben Gedankenanstöße, wie eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens möglich wird. Selbstreflexion spielt dabei eine wichtige Rolle. Es ist nämlich gar nicht so einfach, aus einem Diät-Kreislauf auszubrechen. Bei klassischen Diäten schränken wir uns ein. Schlechte Stimmung und Hungerstress können daraus resultieren. Das begünstigt Frustessen oder Fressattacken und kann sinkendes Selbstwertgefühl oder Schuldgefühle zur Folge haben.

Wir sind erneut fixiert auf das Gewicht, womit Gewichtsstress entsteht. Wieder wird mit einer Diät gestartet und der Kreislauf beginnt von vorne.

## Kernprinzipien intuitiven Essens

Anhand von Kernprinzipien erklären die beiden Diätologinnen, wie es nachhaltig gelingt, Frieden mit dem Essen zu schließen. Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, sich von der Diät-Kultur zu lösen. Eine wesentliche Voraussetzung ist es, auf die Körpersignale zu achten, wieder Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln. Ein weiteres zentrales Prinzip der intuitiven Ernährung ist die bedingungslose Erlaubnis zu essen – also sich selbst alle Lebensmittel zu gestatten, ohne sie in „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen.

Damit einher geht das Erkennen und Hinterfragen der sogenannten Essenspolizei: jener inneren Stimme, die strenge Regeln vorgibt, Verbote aufstellt und Schuldgefühle beim Essen erzeugt. Wer sich das Essen bedingungslos erlaubt, wird auch ein natürliches Sättigungsgefühl erleben, erklären die beiden Diätologinnen. Sie empfehlen, während der Mahlzeit eine kurze Pause einzulegen und sich zu fragen: „Wie schmeckt mir das Essen gerade? Wie satt bin ich schon?“ Auf diese Weise lässt sich ein achtsameres Essverhalten entwickeln. Im verbissenen Eifer, einem Körperideal entsprechen zu wollen, übersehen wir oft den Genuss und die Zufriedenheit, die uns die Essensaufnahme bescheren kann. Den Genussfaktor neu oder wieder zu entdecken, lautet die Devise. Der nächste Griff in die Süßigkeiten-Schublade lädt zu Selbstreflexion

Die Diätologinnen des Eisenstädter Brüder-Krankenhauses, Carmen Reichardt, BSc (l.) und Irene Laschober, BSc, im Gespräch über intuitives Essverhalten.





Intuitives Essen bedeutet: keine Regeln, keine Verbote, keine Schuldgefühle, sondern auf die Signale des Körpers zu achten und gesundes, schmackhaftes Essen zu genießen.

### Achtsames Essen lernen

„Achtsam sein heißt wach werden für das, was unsere Sinne uns erzählen.“ Dieses Zitat stammt von Sarah Silverton\* und ist für die Diätologinnen Reichardt und Laschober eine wunderbare Umschreibung für achtsames Essverhalten. In einer neutralen Beobachterrolle und mit einer unvoreingenommenen Haltung fällt der Startschuss leichter. Geduld, um sich zu entfalten und das Vertrauen in sich selbst zu stärken, bilden die Grundlage. Akzeptieren Sie die Situation, wie sie gerade ist, und konzentrieren Sie sich auf den Moment. Haben Sie wirklich Hunger? Falls ja, fragen Sie sich zunächst, ob es sich dabei tatsächlich um körperlichen Hunger handelt! Es könnte auch sein, dass Sie versuchen, mit dem Essen innere Bedürfnisse zu regulieren. Wenn es physiologischer Hunger ist, beurteilen Sie das Gefühl auf einer Skala: Ist das Hungergefühl ein vages, leichtes, angenehmes oder ein drängendes, unangenehmes? Eine bewusste Wahrnehmung von Hungergefühlen ermöglicht es, diesen frühzeitig und angemessen zu begegnen, sodass ein unkontrollierter Heißhunger vermieden wird. Wird ein Hungergefühl angemessen wahrgenommen, fällt es in der Regel auch leichter, die Sättigungssignale des Körpers zu erkennen. Eine entspannte Essatmosphäre ohne Ablenkungen sowie das Sitzen beim Essen fördern eine präzisere Wahrnehmung.

Vor, während und nach einer Mahlzeit bewusst in sich hineinhorchen und körperliche Signale richtig deuten zu können – das sind Kernkompetenzen für achtsames Essverhalten. In diesem Sinne: Genießen Sie einen Teller voller Achtsamkeit – beobachten, schmecken, nicht urteilen und im Moment verweilen. Die beiden Expertinnen sind überzeugt: „Sie werden den Unterschied nicht nur spüren, sondern auch schmecken!“ ■

\* Sarah Silverton ist Meditationslehrerin und arbeitet am Centre for Mindfulness Research and Practice an der Bangor University in Wales.

Ein zentrales Prinzip der intuitiven Ernährung ist, sich selbst alle Lebensmittel zu gestatten, ohne sie in „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen.

ein: Dient dieser zum bewussten Genuss oder zur Bewältigung von Emotionen? Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Hunger: physiologischer und emotionaler Hunger. „Während physiologischer Hunger Stunden nach der letzten Mahlzeit entsteht, ist emotionaler Hunger zeitunabhängig. Ersterer steigert sich in der Regel langsam, emotionaler kommt plötzlich und will sofort gestillt werden. Essenzufuhr stillt also nur unseren körperlichen, nicht aber unseren emotionalen Hunger“, wissen die Expertinnen.

Ein weiterer Schritt ist, den eigenen Körper zu respektieren. Unrealistische Erwartungen an den eigenen Körper erschweren das Ablegen der Diät-Mentalität. Auch wenn es klischeehaft klingt: Bewegung ist ein entscheidender Faktor! Nur wer selbst aktiv wird und sich bewegt, fühlt den Unterschied. Zu guter Letzt ist es die Entscheidung für bestimmte Nahrungsmittel, die unsere Gesundheit erhalten. Jene Nahrungsmittel, die Gesundheit und Geschmacksknospen ehren, bewirken, dass wir uns wohlfühlen. Es ist die Achtsamkeit – das bewusste Wahrnehmen von Essen und Essverhalten –, die zu einer nachhaltigen Veränderung führt, nicht das ständige Kalorienzählen und der Blick auf die Waage.



In den 1970er-Jahren wurde neben dem alten Landhaus das „Landhaus-Neu“ errichtet.

# Eisenstadt feiert

Die Landeshauptstadt des Burgenlandes wird 100. Im Zuge des Jubiläums wird auf vielfältige Weise auf den Weg zurückgeblickt, der die einstige Residenzstadt der Fürsten Esterházy zu einem modernen Schul-, Wirtschafts- und Verwaltungszentrum führte – nicht zuletzt mit einem neuen Museum, das in Räumlichkeiten der Barmherzigen Brüder untergebracht ist.

VON BRIGITTE KRIZSANITS



Sowohl  
Sauerbrunn als  
auch Eisenstadt  
und Pinkafeld  
sahen sich als  
Kandidaten für  
die Landes-  
hauptstadt.

Als das Burgenland 1921 zu Österreich kam, war Ödenburg (Sopron) die designierte Hauptstadt. Die Stadt sollte im Zuge der Friedensschlüsse von St. Germain und Trianon mit dem als Deutschwestungarn bezeichneten Streifen zu Österreich gelangen. Nach blutigen Auseinandersetzungen – Ungarn wollte das Burgenland nicht kampfflos überlassen – gab es einen Kompromiss: Ödenburg und die Umlandgemeinden sollten abstimmen, unter welcher Fahne sie ihre Zukunft sahen. Das Votum Ödenburgs fiel für den Verbleib bei Ungarn aus, das junge Burgenland stand nun vor einer weiteren Herausforderung: Es brauchte eine neue Hauptstadt.

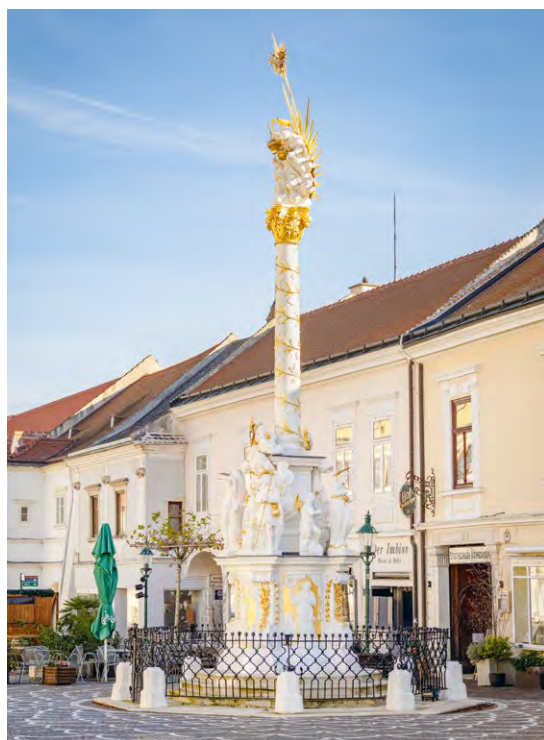
## Wer wird Hauptstadt?

Im Juni 1922 fanden die ersten Landtagswahlen im neuen Bundesland statt, die Amtsräumlichkeiten der Landesregierung wurden vorerst in Sauerbrunn untergebracht, einem Kurort, in dem zu jener Zeit viele Villen leer standen und der zudem mit der Bahn von Wien recht gut erreichbar war. Was es dort allerdings nicht gab, war ein Sitzungssaal. So musste beim Zusammentreten des Landtages alles gepackt und nach Eisenstadt gebracht werden, wo sich im ehemaligen Kadetteninstitut entsprechende Möglichkeiten boten. Als nun der Ruf nach Lösung dieser Situation immer lauter wurde, sahen sich sowohl Sauerbrunn als auch Eisenstadt als Kandidaten für

die Landeshauptstadt. Für die Ende April 1925 angesetzte Abstimmung brachte sich außerdem das im Südburgenland gelegene Pinkafeld ins Rennen. Letztendlich entschieden die Abgeordneten am 30. April 1925 aber zugunsten Eisenstadts. Das Burgenland hatte eine Hauptstadt, jetzt ging es an die Aufbauarbeit!

## Aufbaujahre

In den 1920er- und 1930er-Jahren lag der Fokus auf der Schaffung einer modernen Infrastruktur, um den Ansprüchen einer Verwaltungsstadt gerecht zu werden. Von 1926 bis 1929 entstand das Landhaus, das als Sitz der Landesregierung und des Landtages sowie der Exekutive diente. Institutionen wie die Landwirtschaftskammer, die Österreichische Nationalbank und die Arbeiterkammer errichteten Amtsgebäude. Moderne Wohnhausanlagen nach dem Vorbild des Wiener Wohnbaus boten den Beamt:innen Wohnraum und veränderten zugleich das Gesicht der Stadt. Eisenstadt mauserte sich zur Landeshauptstadt, ohne in offiziellen Dokumenten so aufzuscheinen – bis nach 1945 glorte die Hoffnung, Ödenburg doch noch als Verwaltungszentrum zu gewinnen. Und so war Eisenstadt der „Sitz der burgenländischen Landesregierung und des Landtages“. Erst 1965 nahm die Stadt die Bezeichnung „Landeshauptstadt Eisenstadt“ in ihr Stadtrecht auf, das Land zog 1981 in der Landesverfassung nach.



Die 1713 errichtete Pestsäule trägt unter anderem das Stadtwappen.

### Aufschwung und neues Selbstbewusstsein

Nach der Auslöschung des Burgenlandes 1938 durch die Nationalsozialisten verlor Eisenstadt seine Hauptstadtfunktion, ab 1945 erfolgte mühevoll der Wiederaufbau des Landes und der Stadt. Mit der Unterzeichnung des Österreichischen Staatsvertrags 1955 begann auch für Eisenstadt eine neue Ära. Die sowjetischen Soldaten zogen ab und der wirtschaftliche Aufschwung der Zweiten Republik erreichte – wenngleich später als den Rest Österreichs – schließlich das Burgenland. Der vor dem Zweiten Weltkrieg eingeschlagene Weg fand seine Fortsetzung durch den Ausbau weiterer Verwaltungs-, Bildungs- und Kultureinrichtungen. Neue Wohnanlagen entstanden, Betriebe siedelten sich an, die Stadt begann massiv über ihr ursprüngliches Kerngebiet zu wachsen. Der Fall des Eisernen Vorhangs 1989, der Beitritt Österreichs zur Europäischen Union 1995 und deren Osterweiterung ab 2004 rückten das Burgenland und seine Hauptstadt vom Rand des westlichen in das Zentrum des vereinten Europas. Mit Jahresbeginn 2024 zählte die Stadt rund 16.000 Einwohner:innen. Sie ist damit nach wie vor die kleinste Landeshauptstadt Österreichs, nennt sich allerdings stolz die „kleinste Großstadt der Welt“. ■

## Stadtvilla Eisenstadt

Das Jubiläumsjahr begeht die Landeshauptstadt Eisenstadt auf vielfältige Weise. Am 30. April eröffnete die Stadtvilla Eisenstadt – ein Museum, das die Geschichte der Stadt aus verschiedenen Blickwinkeln und mit Fokus auf die letzten 100 Jahre erzählt. Die 1950 fertiggestellte Stadtvilla im Zentrum der Stadt bewohnte damals Primarius Dr. Wolfgang Strobach, der von 1959 bis zu seiner Pensionierung 1991 als HNO-Arzt im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt tätig war. Nach seinem Ableben 2009 wurde die Villa den Barmherzigen Brüdern übertragen. Der Orden stellte das Haus der Stadt zur Verfügung und leistete damit einen Beitrag zur Schaffung eines Ortes der Begegnung, des Dialogs und der Perspektiven. In unterschiedlichen Räumen und Themenwelten erfahren die Besucher:innen die Stadt nicht nur als historischen Ort, sondern als lebendigen Organismus, der sich stets im Wandel befindet. Multimediale Installationen, persönliche Geschichten und interaktive Elemente machen deutlich, wie unterschiedlich Eisenstadt erlebt und gestaltet wurde – und wird.

### STADTVILLA EISENSTADT

Pfarrgasse 20, 7000 Eisenstadt

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag 9 bis 17 Uhr,

Samstag, Sonntag und Feiertag 10 bis 17 Uhr

Die Stadtvilla gibt lebendige Einblicke in die Geschichte und das Leben der Stadt.







## 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 Arbeit der Barmherzigen Brüder.

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.

### 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).

**IMPRESSUM**  
Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder  
Nr. 6 · Juni 2025  
**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-Hötzender, 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:** Nicole Hladik und Manuela Keiml, 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:** 22.000  
**Standard-Abo:** € 29,90 (inkl. Mehrwertsteuer und Versandkosten in Österreich)  
**Bankverbindung:** RLB ÖÖ, BIC: RZ00AT2L IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346

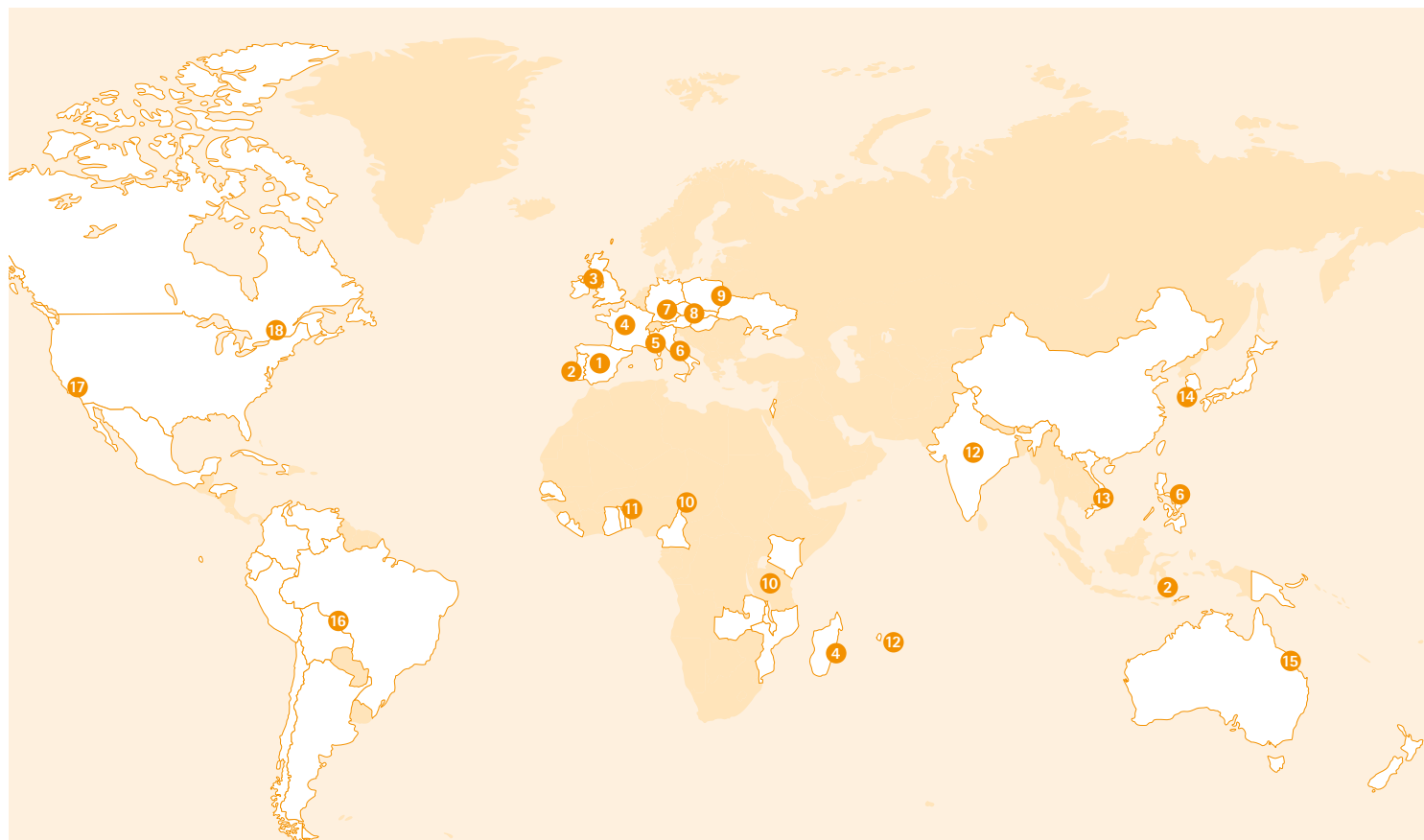


Das Österreichische Umweltzeichen für Druckzeugnisse, UZ 24, UW 686 Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



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 Gesundheitseinrichtungen sowie Schulen. Im Sinne der Hospitalität (christliche Gastfreundschaft) sorgen rund 949 Ordensbrüder gemeinsam mit etwa 65.000 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)

## Ordensprovinz 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)