



Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Jahr ist schon ein paar Wochen alt, der Alltag hat uns wieder, unsere Verpflichtungen sind vielfältig. Bei allen Pflichten dürfen wir nicht vergessen, Zeit für Erholung zu schaffen. Wie wichtig Freizeit für unser Wohlbefinden

ist und wie sie besonders erholsam wird, lesen Sie in unserer Titelgeschichte auf den Seiten 4 und 5.

Jeder von uns hat unterschiedliche Vorstellungen davon, was für ihn oder sie erholsam ist. Ich liebe es, mich den ganzen Nachmittag oder Abend mit einem guten Buch aufs Sofa zu verziehen. Dazu gehört für mich eine große Kanne mit dampfendem Tee. Viel zu trinken ist auch wichtig, wenn man den Jahresbeginn für eine Fastenkur nutzen möchte. Über ihre Vorteile, wann sie nicht so sinnvoll ist und welche Möglichkeiten zu fasten es gibt, berichtet eine Diätologin aus dem Brüder-Krankenhaus Linz (Seiten 6 bis 7).

Auf Seite 23 schreibt Provinzial Pater Saji Mullankuzhy in seiner Glosse über die vorösterliche Fastenzeit als bereichernde Erfahrung. Wer statt ans Fasten schon ans kommende Osterfest denkt, für den haben wir ein frühlingsleichtes Menü zusammengestellt (Seiten 16 und 17). Und auch in unserem Basteltipp (Seite 14) wird es österlich.

Ebenfalls eine bereichernde Erfahrung war die Reise nach Indien, die zwei Gruppen im vergangenen Jahr in das Heimatland unseres Provinzials unternommen haben. In unserer Februar-Ausgabe brachten wir den ersten Bericht, auf den Seiten 24 und 25 erzählt auch die zweite Gruppe von diesem Erlebnis.

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

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 Tun, was ich will

Wie Sie sich in der Freizeit von Erwerbs- und Hausarbeit richtig erholen können, erklärt der Psychologe Gerhard Blasche.

6 Reinigung von innen

8 Lebensnotwendig, aber auch ein Krankmacher

10 Immer in Bewegung

11 Pflegelehre gestartet

12 Schmerzlinderung bei Frühgeborenen

13 Glosse: Ein Vorbild

14 Aussaatkalender für März

14 Basteln: Oster-Hühnchen

15 Kräuterpfarrer Benedikt: Der Olivenbaum

16 Rezepte: Ein Frühlingsmenü

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Im Dienst der Hospitalität

23 Glosse: Zeit der Freude

24 Eindrücke für ein ganzes Leben

26 Ethik erfordert Eigenverantwortung

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Nebenbei: Fragen über Fragen

28 Kein Bild ohne Rahmen

30 Informative Striche

31 Demokratie einfach erklärt

32 Natur: Am Wegesrand

Rubriken

18 Meditation: Frühlingsgebet

20 Inspiration: Er wusste, was Gott von ihm will

34 Rätsel

35 Impressum
