



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 2,75 · 91. Jahrgang · 10/2023



Medikamente richtig einnehmen

Warum Zeitpunkt, Dosis und Art
der Einnahme entscheidend für die
Wirkung sind. Seite 4

Sternenkinder

Würdevoller Abschied von tot
geborenen Kindern. Seite 10

Mehr Platz in Khandwa

Spenden aus Österreich ermöglichten
einen Zubau. Seite 22

Mitten in der Spätantike

Leben wie zur Römerzeit
in Carnuntum. Seite 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

Beipackzettel von Medikamenten sind meist in kleiner Schrift bedruckt und dementsprechend mühsam zu lesen – eine Erfahrung, die wohl nicht nur ich immer wieder mache. Doch wer ein neues Medikament verschrieben bekommt, sollte

es trotzdem tun, denn darauf stehen unter anderem Informationen zur Einnahme, die unbedingt eingehalten werden müssen. Warum das so wichtig ist, erklärt Mag. Gunda Gittler von der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz (Seite 4 und 5).

Ein Thema in dieser Ausgabe, das mir sehr am Herzen liegt, sind die Sternenkinder, also jene Kinder, die tot geboren wurden oder kurz nach der Geburt verstorben sind. Im Brüder-Krankenhaus in Eisenstadt nimmt man sich dieser Kinder besonders an. Am Friedhof wurde schon vor Jahren für sie ein Erinnerungsort geschaffen und heuer findet ihnen zu Ehren im Oktober ein Thementag statt. Die Eltern werden in ihrer Trauer vom Team des Krankenhauses einfühlsam begleitet und betreut (Seite 10 und 11).

Außerdem bitten wir Sie um Spenden für das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Khandwa in Indien. Dort konnte dank finanzieller Unterstützung aus Österreich ein Zubau errichtet werden, der vor Kurzem in Betrieb ging. Einen Bericht dazu lesen Sie auf den Seiten 22 und 23, ein Zahlschein liegt dieser Ausgabe bei. Danke für Ihre Unterstützung!

Noch viele weitere interessante Berichte finden Sie in der Oktober-Ausgabe unseres Magazins. Blättern Sie einfach weiter!

Einen schönen Herbst wünscht

Mag. Brigitte Veinfutter
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 Medikamente richtig einnehmen. Die Angaben im Beipackzettel sollten genau beachtet werden. Andernfalls drohen unerwünschte Nebenwirkungen.

- 6 Im Team gedacht
- 8 Bessere Wundversorgung
- 9 Ambulanz für gehörlose Menschen
- 10 Sternenkinder
- 12 Stillen in der Pandemie
- 13 Spezielle Ambulanzen
- 14 Aussaatkalender für Oktober
- 14 Basteln: Eierkarton-Upcycling
- 15 Hademar Bankhofer: Sieben Essregeln
- 16 Rezepte: Gemeinsam genießen

Orden & Mitarbeitende

- 21 Kurzmeldungen
- 22 Mehr Platz in Khandwa
- 23 Hilfe, die ankommt
- 24 Eine gesunde Projektkultur

Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen
- 25 Gedankensplitter: Begegnungen
- 26 Neue alte Barockstadt
- 28 Mitten in der Spätantike
- 30 Ein sehenswerter Park
- 32 Natur: Mythos Apfel

Rubriken

- 18 Meditation: Geschöpf Gottes
- 20 Inspiration: Wer soll mich prägen?
- 34 Rätsel
- 35 Impressum



Ingwer-Tee wärmt und hilft unter anderem bei Erkältungen und Übelkeit.

INGWER

Gesunde Wurzel

Ingwer gilt als gesundes Lebensmittel. In der asiatischen Medizin wird die Wurzel gegen Übelkeit sowie wegen ihrer entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften eingesetzt. Als Tee wirkt Ingwer wärmend und hilft bei Erkältungen, Reiseübelkeit, Migräne und Verdauungsproblemen: Für eine Tasse ein daumendickes Stück in dünne Scheiben schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen, nach Belieben süßen. Alternativ kann man ein paar Stückchen Ingwer in grünen oder schwarzen Tee geben. In der Küche wird sowohl die frische Wurzel als auch getrocknetes Pulver verwendet. Suppen, Gemüse, Fleisch und Fisch gibt Ingwer eine spezielle Schärfe. Sein Aroma passt aber auch zu Süßspeisen, Kuchen und Keksen. Allerdings sollten Menschen mit empfindlichem Magen oder Gallenleiden, jene, die Blutverdünner einnehmen, sowie Schwangere auf Ingwer verzichten.

RICHTIGE VERSORGUNG

Lebenswichtiges Eisen

Unser Körper benötigt Eisen für die Blutbildung und Stoffwechselvorgänge. Da er es nicht selbst bilden kann, ist er auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen, am besten durch Fleisch, Wurst und Fisch. Vegetarische Lieferanten sind Hülsenfrüchte, Schwarzwurzeln, Spinat, Eierschwammerl, Pistazien, Kürbiskerne, Sesam, diverse Nüsse, Hirse- und Haferflocken. Durch starken Blutverlust, etwa bei der Menstruation oder einer Operation, bestimmte Krankheiten oder falsche Ernährung kann es zu Eisenmangel kommen. Symptome sind Haarausfall, brüchige Nägel, trockene Haut, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel. In einem solchen Fall sollte der Eisenwert durch eine Laboranalyse überprüft werden, damit der Arzt – wenn nötig – eine Therapie einleiten kann.



Eisenmangel kann Müdigkeit und Kopfschmerzen auslösen.

Eat like a woman.

Rezepte für einen harmonischen Zyklus, von Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger und Verena Haselmayr, Brandstätter-Verlag, ISBN 978-3-7106-0693-9, 248 Seiten, € 35,- E-Book: € 28,99




BUCHTIPP

Essen gegen Zyklus-Beschwerden

Monat für Monat kommt die Regel, bei manchen Frauen pünktlich, bei manchen nicht, aber fast immer wird sie als Last empfunden. Sie schränkt ein, bringt Bauch-, Rücken- und Kopfschmerzen und dämpft die Stimmung. Doch die passende Nahrung zum richtigen Zeitpunkt im Zyklusverlauf kann das Wohlbefinden unterstützen und hilft auf natürliche Weise. Die drei Autorinnen erklären zudem, was im weiblichen Körper während des Zyklus passiert, und geben viele Tipps gegen Regelbeschwerden.

Medikamente richtig einnehmen

Barmherzige Brüder Linz  „Medikament mit reichlich Flüssigkeit vor dem Essen einnehmen.“ Jeder kennt solche und ähnliche Hinweise auf Beipackzetteln. Dass sie nicht als Tipp, sondern als pharmazeutische Anweisungen zu verstehen sind, ist vielen nicht bewusst. Doch Zeitpunkt, Dosis und Art der Einnahme sind entscheidend für die Wirkung des Medikaments. Andernfalls können Nebenwirkungen auftreten – im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohliche.

VON ELKE BERGER



Mag. Gunda Gittler ist die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz.

Untersuchungen zufolge nehmen 50 Prozent aller Patient:innen die ihnen verschriebenen Medikamente entweder überhaupt nicht, nur teilweise oder unvorschriftsmäßig ein. Mit dramatischen Folgen sowohl für das Gesundheitssystem als auch für die Patient:innen selbst: So basiert jede vierte Einweisung in ein Krankenhaus auf einer fehlerhaften Medikamenten-Einnahme. Allein bei Herz-Kreislauf-Patient:innen führt dies zu 4.000 Todesfällen pro Jahr.

Vielfältige Fehlerquellen

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass sich jeder zweite Patient nicht an Beipackzettel oder ärztliche Anweisungen hält. Die Fehlerquellen sind vielfältig: Patient:innen nehmen keine oder die falschen Medikamente, sie nehmen die richtigen Medikamente in zu kleinen oder zu hohen Dosen, in falschen Intervallen, vielleicht sogar doppelt oder dreifach.

Reichlich Flüssigkeit

Mag. Gunda Gittler, die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder Linz, weist auf die Notwendigkeit hin, sich genau über die Einnahme-Modalitäten zu informieren: „Auf vielen Beipackzetteln steht zum Beispiel der Hinweis ‚mit reichlich Flüssigkeit einnehmen‘. Dieser wird häufig überlesen oder ignoriert. Doch eine ganze Reihe von Medikamenten enthält Säuren, und die können die Speiseröhre verätzen, wenn die Kapseln oder Tabletten beim Schluckvorgang hängen bleiben. Zudem

ist die Flüssigkeit notwendig, damit die Arznei rascher den Magen verlässt. Die meisten Arzneimittel müssen, um zu wirken, in den Darm gelangen. Dazu braucht der Magen ein Signal der Füllung. Das erreicht man durch das Trinken von mindestens einem Viertel-Liter Wasser.“

Tabletten nicht zerkleinern

Tabletten dürfen nur nach Anweisung eines Arztes oder Apothekers geteilt werden, auch wenn das Schlucken schwerfällt. Ganz schlecht ist es, den Kopf beim Schlucken ruckartig nach hinten zu werfen. Dabei wird nämlich die Tablette gegen den Gaumen gespült und dort abgebremst. Besonders problematisch ist die Einnahme von Arzneimitteln im Liegen. Am besten ist es, den Kopf nach vorne zu beugen: Kinn gegen die Brust, bei ansonsten aufrechter Oberkörperhaltung. Durch die nach vorne gebeugte Kopfhaltung rutscht die Tablette direkt nach hinten in den Rachen.

Abbrechen der Einnahme

Von großem Nachteil ist ein grundloses, verfrühtes Abbrechen der Behandlung. Dies kann zu einem Wiederaufflackern der Krankheit oder einer Resistenz führen, zum Beispiel bei einer Antibiotika-Therapie gegen eine Infektion.

Einnahmezeitpunkt

Wichtig für die Wirkung eines Medikaments ist auch der Einnahmezeitpunkt. Vor dem Essen bedeutet mindestens eine Stunde vor

Jede vierte Einweisung in ein Krankenhaus basiert auf einer fehlerhaften Medikamenten-Einnahme.



Wichtig für die Wirkung eines Medikaments ist auch der Einnahmezeitpunkt.

dem Essen. Der Wirkstoff soll in den leeren Magen gelangen und durch das Nachspülen mit viel Wasser schnell in den Darm weiterbefördert werden. So kann die Arznei ihre volle Wirkung schnell entfalten. Ein weiterer Grund: Nahrung kann magensaftresistente Tabletten unwirksam machen.

Während des Essens werden Medikamente eingenommen, die zum Beispiel magenschädlich sind und so kaum mit der Magenschleimhaut in Berührung kommen. Die Wirkung tritt erst verzögert ein, da der Wirkstoff im Essensgemisch nur langsam in die Magen- und Darmwand gelangt, um von dort aufgenommen zu werden.

Nach dem Essen bedeutet, dass das Essen den Magen bereits verlassen haben muss. Nehmen Sie Ihr Medikament mindestens zwei Stunden nach dem Essen mit viel Wasser ein. Denn Nahrung kann diese Arzneien unwirksam machen. Ein wichtiges Beispiel dafür sind magensaftresistente Tabletten. Sie haben einen Überzug, der nur auf leeren Magen stabil bleibt. Dieser Überzug dient entweder

Medikamente sollten genau zum vorgegebenen Zeitpunkt eingenommen werden.

dazu, das Medikament vor der aggressiven Magensäure oder aber den Magen vor dem Medikament zu schützen.

Hilfe in der Apotheke

„Wir Apotheker fragen daher beim Verkauf der Medikamente genau nach, ob die Einnahmehinweise des Beipackzettels verstanden worden sind. Vom Arzt angeordnete Gebrauchsanweisungen vermerken wir deutlich lesbar auf der Packung und wiederholen die Anweisungen auch mündlich, da manche Menschen eine bessere akustische Aufnahmebereitschaft besitzen“, so Mag. Gittler. Aufgeklebte Etiketten mit dem Namen der abgebenden Apotheke erleichtern den Patient:innen Rückfragen, falls nachträglich Unsicherheiten auftreten.

Für mehr Sicherheit in der Medikamenteneinnahme bietet die Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz die sogenannte Verblisterung an. Basierend auf dem Rezept des Arztes werden die Medikamente sortiert und automatisiert nach dem jeweiligen Einnahmezeitpunkt abgepackt. Die Patient:innen können ihre Medikamente als Vorratssack für 14 Tage bestellen. Damit ersparen sie sich das zeitaufwändige und fehleranfällige Einsortieren in die Tabletten-Box. ■

Primaria Ferrari im Gespräch mit einer Mitarbeiterin auf der Schlaganfallstation.



Im Team gedacht

Barmherzige Brüder Wien 🏥 Als neue Primaria der Neurologischen Abteilung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien ist Priv.-Doz. Dr. Julia Ferrari besonders die Prävention und Behandlung von Schlaganfällen ein Anliegen. Diese kann ihrer Meinung nach nur im Team gelingen.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENER



Priv.-Doz. Dr. Julia Ferrari ist seit 1. April 2023 Primaria der Abteilung für Neurologie, Neurologische Rehabilitation und Akutgeriatrie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien.

„Am 2. Oktober 2002 wurde die Neurologische Abteilung eröffnet. Ich war von Anfang an dabei“, erzählt Priv.-Doz. Dr. Julia Ferrari, die seit April Primaria der Abteilung für Neurologie, Neurologische Rehabilitation und Akutgeriatrie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien ist. Ihr besonderes Interesse galt von Beginn ihrer Tätigkeit an der Behandlung von Schlaganfällen. Seit 2016 war sie leitende Oberärztin der Schlaganfall-Einheit, der sogenannten Stroke Unit, und zuletzt gemeinsam mit einem Kollegen die Leiterin des Schlaganfallzentrums im Haus. „Wir sind ein Schlaganfallzentrum, das heißt, wir haben nicht nur Betten für die akute Behandlung, zusätzlich ist auch die Frührehabilitation auf der Station verankert. Das ist zentral für die erfolgreiche Behandlung der Patient:innen“, erläutert sie. Die Akutbehandlung des Schlaganfalls sowie die strukturierte Schlaganfallnachsorge inklusive Drei-Monats-Kontrolle sind die Schwerpunkte der neuen Abteilungsleiterin.

Wie wichtig die Stroke Unit ist, weiß die Ärztin genau: „Der Schlaganfall ist weltweit

die zweithäufigste Todesursache und weiterhin die häufigste Ursache für eine bleibende Behinderung im Erwachsenenalter.“ Allein in Österreich erleiden knapp 20.000 Menschen jährlich einen Schlaganfall. Bis zu 20 Prozent der Patient:innen müssen innerhalb eines Jahres aufgrund von Komplikationen ein zweites Mal stationär aufgenommen werden.

Enge Zusammenarbeit

Durch weitere Fortschritte bei der Prävention, dem Rettungssystem, der Akuttherapie sowie der Rehabilitation und Nachsorge für Schlaganfall-Patient:innen möchte man diese Zahlen senken. Dafür wird Teamarbeit ganz zentral in den Fokus gestellt, multiprofessionell und auch interdisziplinär. Besonders eng ist die Zusammenarbeit mit der Radiologie und der Nuklearmedizin, der Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, der Inneren Medizin sowie der Gefäßchirurgie. „Schlaganfall-Patient:innen, gerade ältere, sind oft auch internistisch krank, und etwa bei Diabetes und Herzinsuffizienz hat man sehr gute Therapiemöglichkeiten.“ Durch das multiprofessionelle Arbeiten, mithilfe dessen



Frühkomplikationen rasch erkannt werden, ist die Mortalität auf einer Stroke Unit um zehn Prozent geringer als auf Stationen ohne diese. In vielen Fällen können durch die schnelle Behandlung bleibende Schäden verhindert werden.

Weil die Zusammenarbeit bei Schlaganfällen so wichtig ist, wird bei der kommenden Jahrestagung der österreichischen Schlaganfallgesellschaft, deren Präsidentin Dr. Ferrari derzeit ist, erneut eine gemeinsame Veranstaltung für Pflege und Therapeut:innen sowie Medizin abgehalten, erstmalig nicht als Parallelveranstaltung. „So kann jeder bei allen fachspezifischen Vorträgen dabei sein!“, freut sie sich. Denn auch Pflege, Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie, Sozialarbeit und Psychologie sind stark in die Behandlung und Betreuung von Schlaganfall-Patient:innen eingebunden.

Ein Herz für die Patient:innen

Als Primaria muss sich Dr. Ferrari intensiv um Verwaltung und Organisation der Abteilung kümmern. Ihr ist wichtig, dass sie trotzdem immer noch auf der Station präsent ist und mit den Patient:innen direkt Kontakt hat. „Mein Herz schlägt für die Patient:innen. Ich habe nie ein Problem damit gehabt, wenn um drei Uhr in der Früh die Rettung anruft und einen Schlaganfall anmeldet. Ich freu mich – nicht weil jemand einen Schlaganfall hat, sondern weil wir ihm helfen können.“

Durch das multiprofessionelle Arbeiten ist die Mortalität auf einer Stroke Unit um zehn Prozent geringer als auf Stationen ohne diese Spezialabteilung.

Dass der Übergang im Frühjahr so fließend und komplikationslos ablaufen konnte, liegt unter anderem daran, dass sie ihren Vorgänger, Univ.-Prof. Dr. Wilfried Lang, sehr gut kennt. Dr. Ferrari hat mit ihm gemeinsam 2002 ans Brüder-Krankenhaus in Wien gewechselt und seither eng mit ihm zusammengearbeitet. „Sein Vermächtnis und seine Begeisterung für die Neurologie sind unser Auftrag für die Zukunft“, erklärt sie und fügt hinzu: „Ich denke, es ist für ihn auch eine Freude, dass dieses Spezialgebiet erhalten bleibt.“

Mehr Aufmerksamkeit

Für die neue Primaria ist auch die Aufklärung ein wichtiges Thema: „Man sollte theoretisch schon in der Schule mit der Prävention beginnen. Ich glaube, es ist den Jugendlichen nicht bewusst, was Diabetes, Bluthochdruck und erhöhte Fettwerte für Konsequenzen haben.“ Dass der Schlaganfall und seine Folgen sowie die Präventionsmöglichkeiten mehr Aufmerksamkeit bekommen, dazu tragen auch Kampagnen wie etwa der weltweite Schlaganfall-Tag am 29. Oktober oder der eine Woche davor stattfindende Fit for Brain Run bei. ■

Der Schlaganfall ist weltweit die zweithäufigste Todesursache und die häufigste Ursache für eine bleibende Behinderung im Erwachsenenalter.

Fit for Brain Run

Am Samstag, 21. Oktober, heißt es im Wiener Prater wieder „Laufen für den guten Zweck“ und für die Gesundheit im Sinne der Prävention. Veranstaltet wird der Charity-Lauf von der Österreichischen Schlaganfall-Gesellschaft, der auch die Einnahmen zugutekommen.

- Start: 14 Uhr, Prater Hauptallee, Höhe Stadionbad
- Distanzen: 5 bzw. 10 km Lauf und Walking
- Startgeld/Nenngebühr: € 30,-
- Siegerehrung: 16 Uhr
- Online-Anmeldung bis zum 19. Oktober, 12 Uhr:
<https://time-now-sports.at/fit-for-brain-run-2023/>
- Heuer besteht auch die Möglichkeit, den Lauf virtuell zu bestreiten.
Infos: www.fitforbrainrun.at (Navigationspunkt: „mehr lesen“).



Bessere Wundversorgung

Elisabethinen Klagenfurt Mit einem neuen Diagnosegerät kann die Behandlung von Patient:innen mit chronischen Wunden am zertifizierten Wundzentrum des Krankenhauses deutlich verbessert werden.

VON KATJA KOGLER

„Das Diagnosegerät ‚PeriFlux 6000‘ ist eine großartige Ergänzung zu unseren bestehenden Behandlungsangeboten“, betont Oberarzt Mag. Dr. Jurij Gorjanc, der Leiter der interdisziplinären Tagesklinik des Klagenfurter Elisabethinen-Krankenhauses. Im Rahmen der schmerzfreien Untersuchung werden dem Patienten Sensoren auf die Haut geklebt. Diese messen die transkutane Sauerstoffsättigung bzw. die Durchblutungsqualität der Wundumgebung. „Das Diagnosegerät bietet die einmalige Möglichkeit, die Mikrozirkulation in den Gliedmaßen der Patient:innen zu bestimmen“, erklärt Oberarzt Gorjanc. „Mit bis zu acht Sensoren liefert es präzise Daten zur Beurteilung des Wundheilungsvermögens und hilft – falls erforderlich – bei der Bestimmung der Amputationshöhe.“ Seine einfache Handhabung und die automatisierten Berichte ermöglichen es den Wundexpert:innen, schnell und präzise Diagnosen zu stellen und individuelle Therapiepläne zu erstellen. „Durch die detaillierte und digitale Befunderstellung des Geräts können wir die Therapien unserer Patient:innen weiter optimieren“, ergänzt die Erste Oberärztin Dr. Christiane Dreschl, MBA, die Leiterin des zertifizierten Wundzentrums am Krankenhaus.

Die automatisierten Berichte ermöglichen schnelle und präzise Diagnosen sowie die Erstellung individueller Therapiepläne.

Seit Anfang des Jahres ist das Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt als erstes Krankenhaus in Österreich und drittes in Europa ein zertifiziertes Wundzentrum der „European Wound Management Association“. Der dank einer großzügigen Spende der Horten-Stiftung angeschaffte „PeriFlux 6000“ ermöglicht nicht nur die Erhaltung der hohen Standards, sondern erleichtert auch zukünftige Rezertifizierungen.

Jahrelange Erfahrung

Seit Jahren befasst sich das interdisziplinäre Team der Wundambulanz intensiv mit chronischen Wunden. Für jeden Betroffenen wird ein Therapiekonzept erarbeitet. Gleichzeitig erfolgen Untersuchungen, um die Ursache der Erkrankung zu diagnostizieren. Denn um eine Heilung zu erzielen, ist die Behandlung von beispielsweise Durchblutungsstörungen und Krampfadern notwendig. Zudem ist es wichtig, Begleiterkrankungen zu behandeln und die Ernährung anzupassen.

Dank an die Horten-Stiftung

Ermöglicht wurde der Kauf des „PeriFlux 6000“ durch die Helmut-Horten-Stiftung, die zu den bedeutendsten gemeinnützigen Stiftungen des Landes Kärnten im Bereich des Gesundheitswesens zählt. Sie fördert vor allem die Anschaffung von Instrumenten und Apparaten, die den Kärntner Patient:innen direkt zugutekommen. „Wir sind der Horten-Stiftung sehr dankbar für diese großzügige Spende“, unterstreicht Oberarzt Gorjanc. ■



Primarius Hartwig Pogatschnig von der Horten-Stiftung (li.) übergab das Gerät an (v.l.n.r.) Pflegedirektorin Silvia Lueger, den Ärztlichen Direktor Primarius Manfred Kuschnig, die Erste Oberärztin Christiane Dreschl und den Leitenden Oberarzt Jurij Gorjanc.



Alle Mitarbeiter:innen der Gehörlosenambulanz beherrschen die Gebärdensprache.

Ambulanz für gehörlose Menschen

Barmherzige Brüder Graz 🏥 Studien zeigen, dass gehörlose Menschen im Gesundheitssystem auf massive Barrieren stoßen. Umso wichtiger ist für sie eine Gehörlosenambulanz wie jene am Bruder-Krankenhaus Graz, die heuer ihr 15-jähriges Bestehen feiert.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Die gehörlosen Patient:innen in der Gehörlosenambulanz schätzen die Möglichkeit von Vier-Augen-Gesprächen in Gebärdensprache.

Gehörlose Patient:innen schätzen in der Gehörlosenambulanz der Barmherzigen Brüder Graz die Möglichkeit von Vier-Augen-Gesprächen in Gebärdensprache sowie Geduld und Respekt, die ihnen entgegengebracht werden. Das gesamte multiprofessionelle Team der Ambulanz beherrscht die Gebärdensprache und bietet medizinische, psychologische und sozialarbeiterische Versorgung. Zudem können die Ressourcen aus den anderen Ambulanzen des Krankenhauses genutzt werden. Darüber hinaus werden für Kleingruppen Trainings in Gebärdensprache bei Diabetes, Bluthochdruck und Demenz angeboten, sodass gehörlose Patient:innen über ihre Krankheit bestmöglich informiert werden und motiviert an ihrer Therapie mitwirken können.

Bestmögliche Betreuung

Derzeit werden in der Ambulanz rund 800 Patient:innen betreut. Versorgt werden sie von elf Mitarbeiter:innen: zwei Sekretärinnen, zwei Diplompflegerkräften, zwei Ärzten, drei Sozialarbeiterinnen sowie einer klinischen

Psychologin und einer Psychotherapeutin. Dr. Clemens Bleimschein, seit Kurzem medizinischer Leiter der Gehörlosenambulanz, betont: „Auch wenn ich erst seit kurzer Zeit die medizinische Leitung der Gehörlosenambulanz innehave, so fühle ich mich stolz und dankbar, Teil eines wirklich einzigartigen Teams zu sein. Besonders schätze ich die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit allen Berufsgruppen sowie die Infrastruktur des Hauses, die eine bestmögliche Betreuung unserer Patient:innen gewährleistet. Ich hoffe, noch viele weitere Jahre als Arzt hier tätig sein zu dürfen.“

Vorreiter in Österreich

Als Vorreiter der barrierefreien Versorgung von hörbeeinträchtigten Menschen in Österreich gilt das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz. Sensibilisiert durch die Taubheit seines Vaters bot Primarius Johannes Fellingner ab 1991 Sprechstunden für Gehörlose an. Zwei Jahre später wurde die daraus entstandene Gehörlosenambulanz, die erste in Österreich, eröffnet. Es folgten Gehörlosenambulanzen in weiteren Krankenhäusern des Ordens: 1999 in Wien und 2008 in Graz sowie 2020 bei den Elisabethinen in Klagenfurt. ■

Sternenkinder

Barmherzige Brüder Eisenstadt 🕯️ Wenn der Himmel die zartesten Seelen zu sich ruft, erleben Eltern einen schmerzlichen Abschied, der ihre Herzen in tiefer Trauer umhüllt. Inmitten dieser bewegenden Reise erfahren betroffene Familien Unterstützung von einfühlsamen Begleiterinnen und schaffen kostbare Erinnerungen.

VON NINA HORAK



Primaria Dr. Ingrid Steindl ist Fachärztin und Vorstand der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt.



Sonja Kabrt, BSc ist leitende Hebamme und Stationsleiterin auf der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt.

Der Schmerz, den Eltern erleben, wenn sie ein Kind verlieren, ist eine der tiefgreifendsten Tragödien, die das Leben bereithalten kann. Ein düsterer Schleier der Trauer legt sich über ihre Herzen, während die Leere, die der Verlust hinterlässt, kaum zu ertragen ist. Besonders nach dem Verlust eines Sternenkindes, das nie die Möglichkeit hatte, das Licht der Welt zu sehen, wird diese Leere zu einem schmerzhaften Begleiter. Doch obwohl die Herzen dieser zarten Wesen nie oder nur kurz außerhalb des Mutterleibs schlugen, tragen sie bereits die Liebe und die Vorfreude ihrer Eltern in sich. Die Bezeichnung „Sternenkinder“ drückt diese liebevolle Anerkennung aus, die ihnen zuteil wird, und erinnert daran, dass sie trotz ihrer kurzen Zeit auf dieser Erde bereits ihren Platz in den Herzen der Eltern hatten.

Einfühlsame Begleiterinnen

Wenn der Verlust eines Sternenkindes das Leben einer Familie erschüttert, bricht eine schwere Zeit an. Der Schock sitzt tief und die unermesslichen Emotionen drohen die Betroffenen zu überwältigen. Inmitten dieser Dunkelheit finden sich unterstützende Menschen, die ihnen einfühlsam zur Seite stehen. „Wir begegnen Eltern, die ein Sternkind verabschieden müssen, mit höchstem Mitgefühl und Respekt“, so die Primarärztin der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, Dr. Ingrid Steindl. Sie betont die Bedeutung einfühlsamer Begleitung: „Eine Fehl- oder Totgeburt ist für Eltern ein großer Schock. Empathische Begleitung hilft ihnen, zu trauern und den Tod ihres Kindes zu verarbeiten.“ Mit Erfahrung und Einfühlungsvermögen steht das Team der Ärzt:innen, Hebammen und Pflegekräfte den Familien in ihrer Trauer bei.

Sonja Kabrt, leitende Hebamme und Stationsleiterin, teilt ihre Überzeugung: „Es ist mir ein Herzensanliegen, den Familien in dieser schwierigen Zeit zur Seite zu stehen. Meine Kolleginnen und ich begleiten die Eltern einfühlsam und respektieren ihre Gefühle und Wünsche. Dabei ist es wichtig, dass sie so viel Zeit bekommen, wie sie brauchen, um ihr Kind zu sehen und zu verabschieden, bis sie aus dem Krankenhaus entlassen werden.“

Würdevoller Abschied

Jedes Sternkind verdient einen würdevollen Abschied. Dank großzügiger Stoffspenden von Familienmitgliedern, Freunden und freiwilligen Helfer:innen können diese zarten Seelen in individuell gestaltete Einschlagtücher gehüllt oder angezogen werden. Diese Unterstützung ermöglicht es den Familien, sich von ihren Sternkindern auf eine respektvolle Weise zu verabschieden und gleichzeitig ihren ganz persönlichen Prozess der Trauer zu durchlaufen.



In diesen schmerzlichen Momenten schaffen die Sternenkind-Fotograf:innen kostbare Erinnerungen, die den Eltern einen ganz besonderen Trost geben. Monika Leeb, langjährige Mitarbeiterin im Zentrallabor des Krankenhauses und freiberufliche Fotografin, engagiert sich ehrenamtlich. Sie fotografiert auf freiwilliger und unbezahlter Basis Sternen Kinder, Frühchen und Totgeburten, die den Weg in die Welt nicht erleben durften. Die Fotos sind oft die einzigen bleibenden Andenken und helfen den Eltern, sich auch später an ihr Kind zu erinnern. Monika Leeb weiß aus eigener Erfahrung, wie wertvoll die Erinnerungsfotos für die Trauerbewältigung sein können, da auch sie ein Sternenkind hat, und betont die Bedeutung dieser Fotos für den Abschied: „Fotos sind eine greifbare Erinnerung. Das hilft nachweislich in der Trauerbewältigung. Ansonsten bleibt leider nicht viel. Es sind die ersten und gleichzeitig letzten Bilder des Kindes.“

Heilung in der Dunkelheit

Die seelische Unterstützung der betroffenen Eltern steht im Mittelpunkt der Bemühungen des gesamten Teams. Psycholog:innen und Seelsorger:innen stehen den Familien in ihrer Reise der Trauer und Heilung zur Seite. Diese Expert:innen begleiten die Eltern durch ihre individuellen Trauerprozesse und helfen ihnen dabei, ihre Emotionen auszudrücken und den Abschied auf ihre eigene Weise zu gestalten. Um den Eltern in dieser Zeit der Trauer und Verarbeitung die nötige

Es ist wichtig,
dass die Eltern
so viel Zeit
bekommen, wie
sie brauchen,
um ihr Kind zu
sehen und zu
verabschieden.

Ein Sternenkind hatte nie
die Möglichkeit, das Licht
der Welt zu sehen.

Ruhe und Intimität zu gewähren, werden sie nach der Geburt nicht auf der regulären Geburtenstation untergebracht. Diese besondere Fürsorge ermöglicht es den Eltern, sich zurückzuziehen und in Ruhe mit ihren Emotionen umzugehen.

Die Stimme der Erinnerung

Auch das Gedenken an ein Sternenkind soll in angemessener Weise möglich sein. Am Friedhof Oberberg in Eisenstadt ist vom Orden der Barmherzigen Brüder eine Gedenkstätte dafür eingerichtet worden, wo einmal im Jahr ein Gedenkgottesdienst gefeiert wird.

Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt erhebt seine Stimme, um das Thema „Sternen Kinder“ nicht zu tabuisieren, sondern offen darüber zu sprechen und die Familien bestmöglich zu unterstützen. Aus diesem Grund wird in diesem Jahr anlässlich des „Weltgedenktags für Sternen Kinder“ im Oktober ein Thementag im Krankenhaus stattfinden, um diese kostbaren Seelen zu ehren und ihre Geschichten zu teilen.

In dieser emotionalen Reise der Trauer und Heilung stehen die Sternen Kinder symbolisch für die Flüchtigkeit des Lebens und die Kraft, die von so unschuldigen Seelen ausgeht. „Sie mögen nicht mehr unter uns weilen, aber ihre Spuren bleiben für immer in den Herzen derer, die sie lieben. Lasst uns gemeinsam die Geschichten dieser Sternen Kinder erzählen, um ihnen die Anerkennung zu geben, die sie verdienen, und ihre Familien zu ermutigen, ihre Erinnerungen zu bewahren“, sagt die leitende Hebamme und Stationsleiterin Sonja Kabrt. ■

Am Friedhof Oberberg in Eisenstadt haben die Barmherzigen Brüder einen Gedenkort für Sternen Kinder geschaffen.

Fotos der Sternen Kinder sind kostbare Erinnerungen für die betroffenen Eltern.



Stillen in der Pandemie

Pflegeakademie Wien Vor welchen Herausforderungen stillende Mütter während der Pandemie standen und welche Unterstützungen sie erhielten, damit hat sich Sarah Eva Hitthaler in ihrer Bachelorarbeit beschäftigt.

VON SARAH EVA HITTHALER, BSC



Sarah Eva Hitthaler, BSc hat das Bachelorstudium Gesundheits- und Krankenpflege (Ausbildung zum Gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege) an der FH Campus Wien am Studienstandort Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder Wien absolviert. Seit September 2023 arbeitet sie im Neugeborenen-Zimmer der Klinik Ottakring.

85.607 Kinder wurden im Jahr 2021 in Österreich geboren. In den ersten Lebensmonaten brauchen gesunde, gut gedeihende Säuglinge keine andere zusätzliche Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch. „Stillen ist das Beste fürs Kind“ – da stimmen alle Expert:innen überein.

Rund 90 Prozent der Schwangeren möchten ihr Baby stillen und beginnen es auch nach der Geburt hochmotiviert. Jedoch ergeben sich schon zu Beginn der Stillzeit häufig Schwierigkeiten, die für Mütter nur schwer zu bewältigen sind. Dies führt dazu, dass die Zahl der gestillten Babys in den ersten Wochen dramatisch sinkt und es bei einem Drittel der Mütter zum vorzeitigen Abstillen kommt.

In Studien wurde das Stillverhalten während der Covid-19-Pandemie untersucht. Demnach hatte sie große Auswirkungen auf Geburtshilfe und Stillzeit. Sie trug dazu bei, dass durch den Mangel an Wissen über die Übertragungsmechanismen und die potenziellen Risiken für die Mutter und das Neugeborene der Haut-zu-Haut-Kontakt und der frühe Beginn des Stillens aufgegeben wurden. Dennoch wurde der Mutter-Kind-Kontakt von nationalen und internationalen Fachgesellschaften unter strengen Hygienemaßnahmen befürwortet.

Herausforderungen

Die an den Studien teilnehmenden Mütter berichteten, dass sie einige unangenehme Situationen erlebt haben, welche den

Stillprozess physisch und emotional aufhielten. Diese umfassten Schmerzen und Schäden an den Brustwarzen und eine niedrige Milchmenge. Die niedrige Milchmenge war für viele Mütter ein Grund, mit dem Stillen aufzuhören. Auch die Stillzufriedenheit war bei den Befragten mit niedriger Milchproduktion geringer. Außerdem resultierte aus dem Vergleich der Daten vor und nach der Pandemie, dass nach der Pandemie mehr Mütter die niedrige Milchmenge als Grund für das Aufhören mit dem Stillen anführten als vor der Pandemie.

Als Familienmitglied, das die Mütter am meisten beim Stillen unterstützte, wurde in den Studien der Partner genannt. Er ist für die Frauen nicht nur ein Einflussfaktor für die Aufrechterhaltung des Stillens, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die Genesung der Mutter. Vor allem beim frühen Stillbeginn war er eine Unterstützung, indem er etwa auf die Nahrungsaufnahme der Frau achtete, ihren Rücken massierte und Hilfe anbot. Besonders Mütter, die keine Unterstützung von ihrem Partner erhielten, waren skeptisch bezüglich ihrer Milchversorgung. Deshalb ist es wichtig, dass der Vater seine Partnerin positiv unterstützt und aktiv das Vertrauen in das mütterliche Stillen entwickelt.

Unterstützung durch Pflegepersonen

In Bezug auf die Gesundheitsversorgung und Unterstützung berichteten die Mütter, die ihre Stillpraktiken geändert hatten, dass sie durch das Gesundheitspersonal ausreichende



Auch während der Pandemie wurde von Fachleuten das Stillen befürwortet.

Unterstützung bekamen und allgemein damit zufrieden waren. Was den Kontakt zur Beratung betraf, hatten Mütter, die ihre Stillpraktiken änderten, mehr Kontakt zum Gesundheitspersonal als diejenigen, die ihre Stillpraktiken nicht änderten.

In den in der Bachelorarbeit enthaltenen Studien zeigt sich die Umsetzung der schriftlichen Leitlinien zur Stillförderung von besonderer Relevanz. Das Pflegepersonal hat diese zu befolgen, um den Müttern mit adäquater Fachexpertise zur Seite zu stehen. Die Frauen sind dahingehend zu unterstützen, um das Stillen aufrechtzuerhalten. Deshalb sind von den Pflegepersonen bei der Entlassung aus dem Krankenhaus ausreichend Informationen für die Mütter bereitzustellen, insbesondere eine Aufklärung über das Angebot an Mutter-Kind-Gesundheitszentren, die während der Pandemie fortgeführt wurden. ■

Bachelorstudium

Die Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder Wien bietet in Kooperation mit der Fachhochschule Campus Wien das Bachelorstudium Gesundheits- und Krankenpflege an. Jährlich stehen rund 30 Studienplätze zur Verfügung. Weitere Infos: www.bbpflegeakademie.at



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

Spezielle Ambulanzen

Seit den Tagen ihres Ordensgründers Johannes von Gott (1495–1550) versuchen die Barmherzigen Brüder, schnell, kompetent und innovativ auf die jeweiligen Herausforderungen des Gesundheitswesens zu reagieren. Bis heute werden adäquate Lösungen und Hilfestellungen zum Wohle der hilfesuchenden Menschen erarbeitet.

Ein Beispiel dafür ist die medizinische und pflegerische Versorgung gehörloser Menschen in speziellen Ambulanzen: Gehörlose Menschen fühlen sich in diesen spezialisierten Einrichtungen wohler und vertrauter, denn die Mitarbeiter:innen sprechen ihre Sprache, die Österreichische Gebärdensprache. Dies führt zu einer höheren Zufriedenheit der Patient:innen und zur Bereitschaft, die regelmäßige Gesundheitsvorsorge in Anspruch zu nehmen. Das Personal in diesen Ambulanzen ist speziell auf die Bedürfnisse gehörloser Menschen geschult, was zu einer höheren Qualität der Versorgung führen kann. Spezialisierte Ambulanzen tragen auch dazu bei, Gehörlose gezielter über Gesundheitsvorsorge und -aufklärung zu informieren. Insgesamt erleichtern diese Ambulatorien den Zugang zur Gesundheitsversorgung, machen diese effizienter und fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden gehörloser Menschen.

Dass es in Österreich mittlerweile fünf solcher Spezialambulanzen gibt, vier davon in Trägerschaft der Barmherzigen Brüder, ist das Verdienst des Linzer Primars Dr. Johannes Fellingner, der schon vor mehr als 30 Jahren erkannt hat, dass Menschen mit Behinderungen spezielle Angebote zur Förderung und Entfaltung ihrer Potenziale benötigen. Mehr darüber lesen Sie auf Seite 9.

Aussaatkalender

Oktober 2023

| | | |
|----|---|--|
| 1 | S | 🌱 bis 2 ⁰⁰ 🍎 ab 3 ⁰⁰ |
| 2 | M | 🍎 bis 19 ⁰⁰ 🌱 ab 20 ⁰⁰ |
| 3 | D | 🌱 |
| 4 | M | 🌱 |
| 5 | D | 🌱 bis 13 ⁰⁰ 🌸 ab 14 ⁰⁰ |
| 6 | F | 🌸 |
| 7 | S | 🌸 bis 20 ⁰⁰ 🌱 ab 21 ⁰⁰ |
| 8 | S | 🌱 |
| 9 | M | 🌱 bis 15 ⁰⁰ 🍎 ab 16 ⁰⁰ |
| 10 | D | 🍎 |
| 11 | M | 🍎 |
| 12 | D | 🍎 bis 13 ⁰⁰ 🌱 ab 14 ⁰⁰ |
| 13 | F | 🌱 |
| 14 | S | 🌱 bis 7 ⁰⁰ und 13 ⁰⁰ bis 16 ⁰⁰ |
| 15 | S | 🌱 7 ⁰⁰ bis 14 ⁰⁰ und ab 20 ⁰⁰ |
| 16 | M | 🌱 bis 7 ⁰⁰ 🌸 ab 8 ⁰⁰ |
| 17 | D | 🌸 bis 17 ⁰⁰ 🌱 ab 18 ⁰⁰ |
| 18 | M | 🌱 |
| 19 | D | 🌱 |
| 20 | F | 🌱 bis 1 ⁰⁰ 🍎 ab 2 ⁰⁰ |
| 21 | S | 🍎 |
| 22 | S | 🍎 bis 10 ⁰⁰ 🌱 ab 11 ⁰⁰ |
| 23 | M | 🌱 |
| 24 | D | 🌱 bis 3 ⁰⁰ |
| 25 | M | – |
| 26 | D | – |
| 27 | F | – |
| 28 | S | 🌱 9 ⁰⁰ bis 13 ⁰⁰ 🍎 ab 14 ⁰⁰ |
| 29 | S | 🍎 |
| 30 | M | 🍎 bis 5 ⁰⁰ 🌱 ab 6 ⁰⁰ |
| 31 | D | 🌱 bis 7 ⁰⁰ und ab 19 ⁰⁰ 🍎 8 ⁰⁰ bis 18 ⁰⁰ |

Pflanzzeit

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

- 🌱 Wurzeltage = für Pflanzen mit Fruchtbildung im Wurzelbereich
- 🌱 Blatttage = für Pflanzen mit Fruchtbildung im Blattbereich
- 🌸 Blütentage = für Blütenpflanzen
- 🍎 Fruchttage = für Pflanzen, die im Bereich des Samens Früchte bilden
- Pflanzzeit = beste Zeit zum Pflanzen und Umpflanzen

Eierkarton-Upcycling

Upcycling – also aus Abfallprodukten etwas Brauchbares herzustellen – liegt nicht nur im Trend, sondern schont auch die Umwelt. So kann ein Eierkarton ganz einfach zu einem Kinderspiel, einer Deko-Blume oder einem Aufbewahrungsutensil umgestaltet werden.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Aufbewahrungsutensil

Die Einkerbungen des Eierkartons mit Wasserfarben bemalen, trocknen lassen und schon können die verschiedensten Dinge darin geordnet aufbewahrt werden.



Deko-Blume

Dafür benötigen Sie einen Eierkarton und Holzstäbchen (z. B. von Eisschleckern). Vier zusammenhängende Elemente aus dem Karton ausschneiden und das Innere mit Wasserfarben bemalen. Die Stäbchen grün färben und an der Rückseite festkleben.



Kinderspiel

Neben dem Eierkarton werden Holzstäbchen (z. B. von Eisschleckern) benötigt. Hier wird die Außenseite des Eierkartons mit verschiedenen Farben bemalt, die Stäbchen in den jeweils gleichen Farben. Dann in jede Erhebung des Kartons kleine Schnitte machen, sodass die Kinder die farblich passenden Stäbchen einstecken können und so die Farben lernen.



Sieben Essregeln

Jeder Mensch muss essen. Ob allein oder in Gesellschaft, wie viele Mahlzeiten er zu sich nimmt, welchem Ernährungsplan er folgt – Prof. Bankhofer hat Tipps, wie jede Mahlzeit zum Genuss wird.

VON HADEMAR BANKHOFER



Textauszug aus:
Meine 1000 besten Gesundheitstipps.
Hausmittel von
A bis Z, von Hademar
Bankhofer, Bassermann-Verlag, ISBN
978-3-8094-4551-7,
256 Seiten, € 5,-
E-Book € 3,99

Regel 1

Nehmen Sie niemals eine Mahlzeit im Stehen ein, etwa an einer Imbissbude oder an einer Theke. Eine schwedische Studie hat erst kürzlich ergeben: Alles, was man im Stehen isst, nimmt der Organismus nicht als volle Mahlzeit zur Kenntnis. Man hat kurz danach wieder Hunger und isst zu viel. Die Folge: Übergewicht. Setzen Sie sich zum Essen gemütlich hin.

Regel 2

Schlingen Sie nicht! Kauen Sie jeden Bissen gründlich. Wenn Sie das nicht tun, dann überspringen Sie die erste Stufe einer gesunden Verdauung. Die Folge: Magenschmerzen.

Regel 3

Reden Sie nicht so viel beim Essen. Sie kriegen zu viel Luft in den Magen. Die Folge: Ein heftiger Drang aufzustoßen oder sogar Blähungen.

Regel 4

Essen Sie nicht zu heiß. Das gilt vor allem für Suppen, Soßen und Gemüse. Sie schädigen damit die Mundschleimhäute. Dadurch wird das Immunsystem geschwächt. Viren und Bakterien können leichter eindringen. Die Folge: Schmerzen in der Zunge und eine deutliche Infektanfälligkeit.

Regel 5

Geben Sie nicht zu viel Salz an die Speisen. Der Mensch braucht täglich drei Gramm Salz. Wir konsumieren aber oft bis zu 17 Gramm. Die Folge: Zu viel Salz bindet Wasser im

Gewebe und stört den Flüssigkeitshaushalt des Körpers.

Regel 6

Konsumieren Sie nicht zu viel Süßes. Zu große Mengen an weißem Zucker verderben den Geschmackssinn, bringen zu viele Kalorien und damit Fettpolster, stören die Kollagenbildung in der Haut und fördern damit die Faltenbildung. Die Folge: Das Risiko für Diabetes steigt.

Regel 7

Nehmen Sie die letzte Mahlzeit am Tag nicht zu spät am Abend zu sich. Das belastet Leber, Magen und Darm und fördert die Produktion von Cholesterin. Die Folgen: Sie schlafen schlecht, altern früher und bekommen mit der Zeit erhöhte oder zu hohe Cholesterinwerte. ■

Extra-Tipp: Langsam und mit Pausen

Wer mehrere Gänge hintereinander isst, sollte nach jedem Gang eine Pause einlegen. Ideal ist es, etwas Wasser zu trinken. Das neutralisiert und bereitet auf neue Genüsse vor. Je bewusster man eine Mahlzeit genießt, desto weniger kommt man in Versuchung, die Sättigungssignale des Körpers zu überhören.

Gemeinsam genießen

Wenn die Tage wieder kürzer und kälter werden, ist es besonders schön, mit den Liebsten zusammen um den Tisch zu sitzen und gemeinsam zu essen.

Toblerone-Fondue

Zutaten für 2 Portionen

90 ml Schlagobers, 200 g fein gehackte Toblerone (oder andere Schokolade), Meersalzflocken, frische oder getrocknete Früchte zum Eintunken

Zubereitung

Das Schlagobers in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald sich kleine Bläschen am Kochtopfrand bilden, bevor es zu kochen beginnt, vom Herd nehmen und die gehackte Schokolade unterrühren. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und eine samtige, glatte Sauce mit feinen Nougatsplittern entstanden ist. Eine großzügige Prise Salz unterrühren. Die warme Sauce in eine kleine Schüssel geben und mit frischen und/oder getrockneten Obststücken zum Dippen servieren.



Kichererbsen-Petersilien-Salat

Zutaten für 1 Portion

210 g Kichererbsen (aus dem Glas, abgegossen), 1 1/2 EL Olivenöl, 1 kleine gehackte Zwiebel, Meersalzflocken, Saft und Abrieb von 1/3 Bio-Zitrone, 1 kleiner gehackter Bund glatte Petersilie, 1 kleine Handvoll zerkrümelte Walnusskerne, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abspülen, bis sich dabei keine schaumigen Blasen mehr bilden. Das Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die gehackte Zwiebel zusammen mit einer großzügigen Prise Salz drei bis fünf Minuten sanft darin anschwitzen, bis sie weich und glasig ist. Die Kichererbsen untermengen und leicht erhitzen. Sie sollten nur gerade eben warm sein. Vom Herd nehmen und Zitronenabrieb und -saft unterrühren. Zum Schluss die gehackte Petersilie und die Walnüsse darüberstreuen. Nochmals durchmischen, abschmecken und nach Belieben lau- oder zimmerwarm servieren.





Entenkeulen mit Orangen

Zutaten für 2 Portionen

2 Entenkeulen, 2 große Kartoffeln (etwa 300–350 g), 1 große Bio-Orange, Meersalzflocken, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 kleiner Bund frischer Thymian

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze (alternativ 170 Grad Umluft oder Gas Stufe 5) vorheizen. Die Entenkeulen bei hoher Temperatur in einer großen, ofenfesten Pfanne am Herd drei bis fünf Minuten rundherum anbraten, bis die Haut schön gebräunt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Entenkeulen auf einen Teller heben und beiseitestellen. Die Kartoffeln und die Orange in etwa

fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den größten Teil der Orangenscheiben in der Mitte der Pfanne anordnen und die Entenkeulen mit der gewölbten Seite nach oben darauflegen. Die Kartoffeln überlappend in einer Schicht rund um die Entenkeulen und die Orangen herum anordnen, die restlichen Orangenscheiben hier und da dazwischen schichten. Alles großzügig mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Thymianzweige darüber verteilen. In den Ofen schieben und 1 1/4 Stunden garen, bis sowohl die Entenkeulen als auch die Kartoffeln goldgelb und knusprig sind. Vor dem Servieren zehn Minuten ruhen lassen.



Rezepte aus:
A Table Full of Love. Herzensrezepte gemeinsam genießen, von Skye McAlpine, Knesebeck Verlag, ISBN 978-3-95728-726-7, 320 Seiten mit vielen Fotos, € 30,80

Meditation



Geschöpf Gottes

*Es ist kein Geschöpf
so klein und unbedeutend,
dass es nicht eine Spur
der Güte Gottes in sich trüge.*

Thomas von Kempen

Wer soll mich prägen?

VON BERNHARD A. ECKERSTORFER

Das Klosterleben schafft geschützte Zeiten für die Meditation und das persönliche Gebet. Während andere Kinder aufwecken und zur Arbeit gehen, widme ich mich der heiligen Lesung, für die Benedikt zwei bis drei Stunden in der Früh vorsieht – das ist unsere erste Aufgabe als Mönche. Nur von daher kann man verstehen, warum jemand großartige Dinge in der Welt hinter sich lässt und Benediktiner wird.

Einfluss anderer Menschen

Während ich vor der Laudes die Bibel und ihre Auslegungen meditiere, lese ich nach der Laudes oder nach der Messe bei den Mönchsvätern weiter. Heute bin ich bei einem nur auf Koptisch erhaltenen Spruch von Antonius hängen geblieben, der mir in einer italienischen Ausgabe mit Sprüchen der Wüstenväter zugänglich ist: „Gehe nicht mit dem, der schlechter ist als du, sondern mit dem, der dir voraus ist.“ Damit meint Antonius natürlich nicht, dass wir uns nicht auf Menschen einlassen sollen, die uns brauchen; er will nicht, dass wir hochmütig über andere denken, sie seien nicht gut genug für uns. Seine Weisheit zielt auf etwas ab, was ich immer mehr bei mir und anderen merke: Die Menschen, mit denen ich mich umgebe, haben einen Einfluss auf mich. Und so muss ich mich ganz realistisch fragen: Von wem und wovon möchte ich geprägt werden? Da ist es ein Gebot der Stunde, sich vor allem mit denen zu umgeben, die mir voraus sind, von denen ich lernen kann, die mich anregen, mehr aus mir zu machen. Das können auch religiöse Veranstaltungen sein, von denen ich fröhlicher und reicher weggehe – angeregt durch die großartigen, Gott suchenden Menschen, mit denen ich beisammen war.

Suche den Kontakt mit Menschen, die dir Flügel verleihen.

Ja, Antonius hat recht: Lasse dich nicht auf die ein, die dich hinabziehen, sondern suche den Kontakt mit Menschen, die dir Flügel verleihen – und die auch selbst gut voranfliegen können. Und ich schaue auf meine Vorbilder: Die stehen auf, wenn eine Unterhaltung seicht und böse wird, sie lesen Heiliges und suchen den tiefsinnigen Austausch mit anderen, meistens zu zweit. Und diese Menschen haben dann auch die Kraft, andere nach oben mitzureißen.

Zum Nachdenken

Und hier noch ein Moment zum Nachdenken: Mit wem möchte ich mehr und mit wem weniger Zeit verbringen? An wen möchte ich mich halten? Und wie kann ich verhindern, dass ich hochmütig werde und den Eindruck vermittele, gewisse Leute wären nicht gut genug für mich? ■



Textauszug aus:
Momentaufnahmen.
Gedanken und Begegnungen eines Benediktiners, von Pater Bernhard A. Eckerstorfer, Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-4130-8, 120 Seiten, € 18,-

Orden & Mitarbeitende



Das Führungsteam des Kurhauses Schärding mit den drei Auszeichnungen

KURHAUS SCHÄRDING

Dreifach ausgezeichnet

Das Team des Kurhauses der Barmherzigen Brüder in Schärding freut sich über gleich drei Auszeichnungen, die Arbeit, Wirken und Engagement der Kureinrichtung in besonderer Weise unterstreichen: So wurde das Haus als TOP-Arbeitgeber ausgezeichnet. Lediglich ein Prozent aller österreichischen Unternehmen werden im Rahmen einer großen nationalen Metastudie mit über 200 Datenquellen als ganzheitlicher Arbeitgeber bewertet. Das Kurhaus Schärding ist sehr stolz, zu diesem selektiven Kreis der „leading employers of Austria“ zu zählen. Weiters wurden das Kurhaus und Direktor Harald Schopf mit dem internationalen CEO-Global Award 2023 als Unternehmen ausgezeichnet, das seit Jahren besonders innovativ, wertorientiert und wirtschaftlich erfolgreich am Markt agiert. Und zudem ist es gelungen, das EMAS-Gütesiegel der Europäischen Union für nachhaltiges Umweltmanagement bereits zum zweiten Mal mit ausgezeichnetem Erfolg zu erhalten.

BARMHERZIGE BRÜDER GRAZ

Neue Ärztliche Leitung



Mit 1. September übernahm Primaria Dr. Mariana Stettin, MPH von Primarius Priv.-Doz. Dr. Geza Gemes die Ärztliche Leitung des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in Graz. Primaria Stettin hat an der

Karl-Franzens-Universität in Graz Humanmedizin studiert und zusätzlich die Ausbildung zur Fachärztin für Medizinische und Chemische Labordiagnostik, den Universitätslehrgang für medizinische Führungskräfte und das Masterstudium Public Health absolviert. Seit 2010 leitet sie den Laborverbund des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Graz, welcher im Jahr 2015 zum „Institut für medizinische und chemische Labordiagnostik“ umgewidmet wurde.

NEUE BROSCHÜRE

Vorbildliche Hospitalität

Zu den bedeutenden Persönlichkeiten der Barmherzigen Brüder zählt Frater William Gagnon, der von Papst Franziskus 2015 zum Ehrwürdigen Diener Gottes ernannt wurde, womit seine Seligsprechung ein Stück näher gerückt ist. William Gagnon trat 1931 bei den Barmherzigen Brüdern in Kanada ein. Schon jung wurde er mit wichtigen Ämtern betraut, später wurde er zum Provinzial der Kanadischen Ordensprovinz und Prior in Montreal bestellt. Gehorsam akzeptierte er, von diesen Posten zurückzutreten, um einen anderen



großen Auftrag zu erfüllen: den eines Missionars in Indochina. Mit zwei Mitbrüdern schuf er in Vietnam aus dem Nichts einen Gesundheitsdienst in Bui Chiu und gründete ein Krankenhaus in Bien Hoa. Körperlich geschwächt starb er 1972 an einem Herzinfarkt. – Unter dem Titel „Vorbildliche Hospitalität“ ist eine umfangreiche Broschüre über Frater William erschienen, die unter E-Mail pr@bbprov.at bestellt werden kann.

BARMHERZIGE BRÜDER SALZBURG

100-Jahr-Jubiläum

Am 19. September haben die Barmherzigen Brüder in Salzburg mit einem Festgottesdienst im Dom und einer großen Feier ihr 100-Jahr-Jubiläum begangen. Einen ausführlichen Bericht darüber bringen wir in der November-Ausgabe des Granatapfel-Magazins.



Im Zubau
werden seit
einigen
Monaten
Patient:innen
versorgt.



Mehr Platz in Khandwa

Seit zehn Jahren betreiben die Barmherzigen Brüder in der zentralindischen Stadt Khandwa ein Krankenhaus. Weil es zu klein war, wurde in den vergangenen Jahren ein Zubau errichtet, der nun bezogen werden konnte.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Frater Augustine Polaprayil ist Direktor des St.-Richard-Pampuri-Krankenhauses in Khandwa in Indien.

Mit einem Dankgottesdienst feierten die Barmherzigen Brüder in Khandwa am 1. Mai dieses Jahres das zehnjährige Bestehen des St.-Richard-Pampuri-Krankenhauses. Zugleich konnten sie sich über die Fertigstellung des in den vergangenen Jahren errichteten Zubaus freuen, der auch bereits bezogen wurde. „Der Umzug wurde sorgfältig geplant und durchgeführt, ohne die Patient:innen zu beeinträchtigen oder zu stören“, berichtet Frater Augustine Polaprayil, der seit Kurzem Direktor des Krankenhauses ist.

Noch bessere Versorgung

Mehrere Bereiche des Krankenhauses wurden aus dem bestehenden Bau in den dahinterliegenden, fünfgeschossigen Neubau verlegt: die Intensivstation, die Operationssäle, die Dialysestation, das Labor und das digitale Röntgen. Auch Ein- und Mehrbettzimmer für die Patient:innen und eine Kapelle sind im Neubau untergebracht. Alle Räumlichkeiten sind modern ausgestattet, hell und freundlich, große Fenster lassen viel Tageslicht herein. Damit verfügt das Krankenhaus nun nicht nur über deutlich mehr Platz, „auch die

Versorgung der Patient:innen wurde damit wesentlich verbessert“, freut sich Frater Augustine. Der Großteil der Patient:innen wird in den Ambulanzen versorgt, ein kleinerer Teil wird stationär aufgenommen. Es gibt die Fachbereiche Allgemeinmedizin, Chirurgie, orthopädische Chirurgie, Kardiologie, Lungenheilkunde, Zahnmedizin, Kinder und Neugeborene, eine Apotheke sowie rund um die Uhr eine Unfallversorgung.

Darüber hinaus organisiert das Krankenhaus „Medical Camps“: „Dabei bietet ein kompetentes Team aus Medizin, Pflege, Apotheke und Verwaltung kostenlos Beratung, Diagnose und Behandlung vor allem für die ärmere Bevölkerung in ländlichen Gebieten, in denen keine medizinischen Einrichtungen verfügbar sind“, berichtet Frater Augustine. „Ein weiterer positiver Effekt ist, dass unser Krankenhaus dadurch bekannter wird.“ Auch mit anderen Aktionen versucht man die Bekanntheit des Krankenhauses zu steigern: etwa durch Anzeigen in Zeitungen, Werbung im Radio, Aufschriften auf Autos sowie Kooperationen mit NGOs und Ärzt:innen. Außerdem gehen

Mitarbeiter:innen informieren auf einem Markt über das Krankenhaus.

In „Medical camps“ werden Menschen kostenlos versorgt.





Mitarbeiter:innen in die Dörfer und Märkte der Umgebung und informieren die Menschen dort.

Zugleich gibt es auch schon Pläne, das medizinische Angebot des Krankenhauses zu erweitern, berichtet Frater Augustine. Nötig wäre etwa ein Herz-Katheter-Labor, denn derzeit müssen betroffene Patient:innen in ein 120 Kilometer entferntes Krankenhaus gebracht werden. Auch die Einrichtung einer Abteilung für Augenheilkunde ist angedacht. Doch für die ambitionierten Pläne fehlen noch die finanziellen Mittel.

Finanzielle Unterstützung

Auch die Errichtung des Zubaus war nur dank der finanziellen Unterstützung sowohl der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder als auch zahlreicher Spender:innen aus Österreich möglich. Denn in Indien hätte der Orden die nötigen Mittel nicht aufbringen können. „Ich bedanke mich aufrichtig und von ganzem Herzen für die Unterstützung und Hilfe, die Sie uns bisher für das Wachstum und die Entwicklung unseres Krankenhauses gegeben haben“, betont Frater Augustine. Zugleich hofft er auf weitere Unterstützung aus Österreich, damit der Orden in Khandwa sein segensreiches Wirken für die Menschen fortsetzen und noch erweitern kann. ■

Bitte um Spenden!

Bitte unterstützen auch Sie das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Khandwa! Ein Zahlschein liegt dieser Ausgabe bei. Sie können Ihre Spende aber auch direkt auf das Konto AT91 3400 0000 0005 3629, Verwendungszweck: Khandwa, überweisen. Die Spende ist nicht steuerlich absetzbar.



Frater Saji Mullankuzhy
ist Provinzial der
Österreichischen
Ordensprovinz der
Barmherzigen Brüder.

Hilfe, die ankommt

Unsere Mitbrüder in Indien haben Großartiges geleistet – und das nicht zuletzt dank Ihrer großzügigen Unterstützung! Dafür ein ganz herzliches Dankeschön und Vergelt's Gott!

Wie Sie wissen, bemüht sich die Österreichische Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder schon eine geraume Weile, Hilfsinitiativen des Ordens in Indien zu ermöglichen oder nachhaltig zu fördern. Wie die vor Kurzem erfolgte feierliche Eröffnung des fünfstöckigen Zubaus zum St.-Richard-Pampur-Hospital in Khandwa (siehe nebenstehenden Artikel) zeigt, sind unsere Bemühungen Gott sei Dank von Erfolg gekrönt, so dass ich den Mitbrüdern in Indien zu ihrem Einsatz wirklich von Herzen gratulieren und ihnen viel Mut für die Zukunft machen möchte.

Was mir besonders gefällt, ist, dass sie für die bereits realisierten Projekte Maßnahmen setzen, damit sie selbstständiger agieren, ihre Arbeit sozusagen „auf eigene Beine“ stellen können. Konkret denke ich da an die geplanten Ausbildungsinitiativen. Durch diese und andere Projekte werden die Voraussetzungen geschaffen, dass in Zukunft genug eigenes Personal vorhanden ist und dass alles auf eine stabile finanzielle Grundlage gestellt wird.

Nach den jüngsten Berichten, die ich aus Indien erhalten habe, weiß ich, dass unsere Hilfe wirklich dort ankommt, wofür sie gedacht ist, und deshalb möchte ich die Initiativen der Mitbrüder im mittlerweile bevölkerungsmäßig größten Land der Erde, in dem so viele Menschen Not leiden, weiterhin unterstützen.

In diesem Sinne bitte ich Sie, dieses Anliegen weiter mitzutragen und diese wichtigen Hilfsmaßnahmen für die indische Bevölkerung tatkräftig zu fördern. Danke für Ihre Spenden und Ihr Gebetsgedenken.

Christina Sourek-Wakonig, MA BSc ist bei den Barmherzigen Brüdern in Österreich für das Projektmanagement verantwortlich.

Eine gesunde Projektkultur

Die Einrichtungen der Barmherzigen Brüder in Österreich entwickeln sich ständig weiter. Ziel ist es, am Puls der Zeit zu sein und ganz im Sinne des Ordensgründers Gutes gut zu tun. Christina Sourek-Wakonig, MA BSc begleitet diese Entwicklung mit ihrem Know-how im Portfolio- und Projektmanagement.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENER



Eine besondere Herausforderung sind die Pilotprojekte, die in einer der Brüder-Einrichtungen das erste Mal etabliert werden.

Christina Sourek-Wakonig, MA BSc ist als Projektmanagerin in der Provinzverwaltung der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder zuständig für das Portfoliomanagement und die Projektplanungen der Einrichtungen. „Es gibt ganz unterschiedliche Projekte, aus der Pflege, aus der Medizin, aus der Verwaltung oder vor allem aus dem IT-Bereich. Wir beschäftigen uns aber auch mit Projekten, bei denen es um Nachhaltigkeit geht“, erläutert sie.

Themen priorisieren

Am Anfang jedes Jahres steht die Jahresplanung. Mit der Kollegialen Führung in der Provinzverwaltung bespricht sie, welche Themen bei den Barmherzigen Brüdern Österreich anstehen und welche davon Priorität haben. Etwa alle acht Wochen finden weitere Treffen zur Abstimmung statt. In einem zweiten Schritt kommen dreimal im Jahr die Gesamtleiter:innen aller Einrichtungen zusammen, um die anstehenden und laufenden Projekte zu besprechen. Zusätzlich gibt es in jeder Einrichtung einen Verantwortlichen für das Projektmanagement im Haus. Diese Mitarbeiter:innen treffen sich ebenfalls regelmäßig, um sich auszutauschen und eine Projektmanagement-Community zu etablieren.

In den Einrichtungen bearbeiten interdisziplinäre Teams die Projekte gemeinsam. Christina Sourek-Wakonig begleitet bei Bedarf einzelne Projekte dabei intensiv, coacht etwa

die Mitarbeiter:innen, wie ein Projekt entwickelt und abgewickelt wird, hilft bei Projektanträgen und erklärt die benötigten Tools, um den Projektprozess nachvollziehbar zu gestalten. Fortbildungsformate gibt es regelmäßig nicht nur für Projektleiter:innen, sondern auch für alle interessierten Mitarbeiter:innen und Führungskräfte der Barmherzigen Brüder.

Eine besondere Herausforderung sind dabei die Pilotprojekte, die in einer der Brüder-Einrichtungen das erste Mal etabliert werden, etwa die Endoskopie-Dokumentation im Wiener Haus. „Das ist immer mehr Aufwand als ein normales Projekt, weil es einfach etwas komplett Neues ist“, erklärt Christina Sourek-Wakonig.

Transparenz als Schlüssel

Wichtig ist ihr, dass transparent kommuniziert wird, welche Projekte aktuell umgesetzt werden und welche geplant sind. Kommunikation zwischen den Einrichtungen, den Projektteams und den zentralen Stellen wie Provinzverwaltung und IT-Services ist für sie grundsätzlich der Schlüssel, um die Projekte gut abzuschließen. „Ziel ist es, eine lebendige Projektkultur zu entwickeln und weiterzuentwickeln, sodass der Austausch zwischen den Einrichtungen auch gelebt wird.“ ■

GEDANKENSPLITTER

Begegnungen



Gudrun
Winklhofer

Nicht nur privat, auch beruflich habe ich mit vielen unterschiedlichen Menschen zu tun. Als Taxilenkerin chauffiere ich meine Fahrgäste von einem Ort zum anderen und erfahre dabei oft Ausschnitte ihrer Lebensgeschichten. Ob Menschen wie du und ich oder Prominente aus Wirtschaft, Politik oder Kultur, in meinem Taxi sind sie alle gleich. Mit Kolleginnen und Kollegen habe ich immer wieder nette Gespräche, in denen wir uns über unseren Beruf austauschen. Als Autorin komme ich ebenfalls mit vielen interessanten Menschen zusammen. Sei es, dass ich sie für einen Artikel interviewe, sei es, dass sie mir ihre Projekte vorstellen, sei es, dass sie ebenfalls der schreibenden Zunft angehören. Jeder neue Tag lädt mich ein, bezaubernden Momenten und faszinierenden Menschen zu begegnen. Manche Begegnungen sind nur flüchtig wie ein sanfter Windhauch oder eine verglühende Sternschnuppe, aber sie legen mir eine Erinnerung ins Herz. Andere sind wuchtig wie eine Sturmbö. Und wieder andere blitzen nur kurz auf wie Scheinwerfer, bevor sie im Nebelgrau verschwinden. Viele sind eher unspektakulär und bleiben trotzdem oder gerade deswegen unvergessen. Auch manche virtuelle Begegnung hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Viele Wege kreuzen sich nur einmal, andere führen jahre- oder jahrzehntelang nebeneinander her. Und dann gibt es jene Wege, die sich immer wieder kreuzen und wie ein kompliziert gestricktes Zopfmuster verflechten. Begegnungen auf den Wegen des Lebens, nicht planbar, aber spannend.

Die mittlere Wasserfontäne erreicht eine Höhe von bis zu 50 Metern.



WIEN

150 Jahre Hochstrahlbrunnen

Am 24. Oktober 1873 wurde anlässlich der Fertigstellung der Ersten Hochquellenleitung der Hochstrahlbrunnen am Schwarzenbergplatz in Wien in Betrieb genommen. Der italienisch-britische Bauunternehmer Antonio Gabrielli hatte vom Gemeinderat als Bestbieter den Auftrag zur Errichtung der Hochquellenleitung erhalten, die bis heute Wasser aus dem Schneeberg-Rax-Gebiet über eine 100 Kilometer lange Leitung nach Wien bringt. Zudem spendete er 200.000 Kronen zur Errichtung des Brunnens und lieferte auch die Idee zu dessen Gestaltung: Der Strahl in der Mitte symbolisiert das Jahr, die vier Strahlen in der inneren Steininsel stehen für die Jahreszeiten und die 365 Randstrahlen für die Tage im Jahr. Seit 1906 erstrahlt das Wasser nachts in verschiedenen Farben. Hinter dem Brunnen wurde 1945 ein Denkmal für die im Kampf um Wien gefallenen russischen Soldaten errichtet.

Du bist wundervoll.

Vom Mut, seine Träume zu leben, von Papst Franziskus, Herder-Verlag, ISBN 978-3-451-39969-5, € 20,60, E-Book: € 15,99



BUCHTIPP

Du bist wundervoll

Unzählige Ansprachen und Predigten hat Papst Franziskus in seiner Amtszeit bisher gehalten und zahlreiche Botschaften und Schreiben verfasst. Ausschnitte daraus bietet das vorliegende Buch. In den ausgewählten Texten möchte der Papst dabei helfen, den eigenen Selbstwert zu erfahren und Träume wahr werden zu lassen. Selbst im Angesicht von Sorgen und Müdigkeit verheißt er mit Sätzen wie „Für Gott bist du wirklich kostbar“ oder „Gott hat uns erschaffen, um zu blühen“ Mut und Freude. Dabei spürt man, dass Franziskus auch die Schattenseiten des Lebens kennt. Umso mehr funkelt seine ansteckende Lebenslust. Damit schenkt er Kraft, sich selbst und das Leben zu lieben.

Neue alte Barockstadt

Das Bombardement im Februar 1945 verwandelte Dresden in ein Trümmerfeld, 25.000 Menschen starben. Die Kunstsammlungen waren zum Glück weitgehend ausgelagert, der Wiederaufbau der Gebäude begann noch in der DDR-Zeit. Heute zieht die Stadt mit ihren Museen, Kirchen und Schlössern, mit Zwinger und Semperoper Gästescharen aus dem In- und Ausland an.

VON EVA MARIA TEJA MAYER

Den Ruf als
Kunst- und
Kulturstadt
verdankt
Dresden
August dem
Starken.

Den Ruf als Kunst- und Kulturstadt verdankt Dresden, die ehemalige Residenzstadt der sächsischen Kurfürsten, August I. dem Starken (gest. 1733) aus der Familie der Wettiner. Für die Krone Polens trat der Kunstliebhaber vom protestantischen zum katholischen Glauben über. Prunkvolle Hofhaltung, Mätressen, Sammel Leidenschaft und Bautätigkeit dienten zur Selbstdarstellung und Machtdemonstration; seine Kriege verliefen weniger glücklich.

Gesamtkunstwerk Zwinger

Zwinger-Baumeister Kai-Uwe Beger leitet die derzeitigen Bauarbeiten im von Hofarchitekt Matthäus D. Pöppelmann und Bildhauer Balthasar Permoser gestalteten Zwinger (der Name erinnert an die Lage zwischen den Stadtbefestigungen). Die Fertigstellung ist für 2024 geplant. Mit Skulpturen verzierte Pavillons und Galerien umgeben den großen Brunnen-geschmückten Hof. Der verwendete Elbsandstein bedarf guter Pflege: „Eine Sandsteinskulptur hält so lang wie ein Menschenleben“, erklärt Beger. „70 bis 90 Jahre, dann muss man sie restaurieren oder ersetzen.“

Der Zwinger lud als „Orangerie“ zum Lustwandeln ein, bot aber auch den Rahmen für höfische Feste. „Ein barockes Gesamtkunstwerk, zeittypisch für absolutistische Herrschaftsrepräsentation“, sagt Beger. Die Feiern anlässlich der „Jahrhunderthochzeit“ von Kurprinz August mit der Habsburger Kaiser-tochter Maria Josepha 1719 dauerten einen

Ein Meisterwerk barocker Juwelierkunst ist der Tafelaufsatz „Der Hofstaat zu Delhi am Geburtstag des Großmoguls Aurangzeb“ (Detail, Neues Grünes Gewölbe im Residenzschloss).

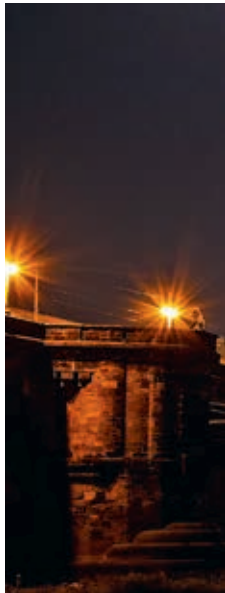
Monat, für das „Jupiterfest“ mit Pferdeballt und Feuerwerk bot der Zwinger die passende Kulisse: Beim „Einzug der vier Elemente“ mit über 1.000 Mitwirkenden in prächtigen Kostümen inszenierte sich August der Starke höchstselbst als Herrscher des Feuers, nachzuerleben in der animierten „Xperience Zwinger“-Schau vor Ort.

Porzellan-Sammlung

Der Zwinger beherbergt auch die Sammlung Meissner und ostasiatischer Porzellane: August der Starke litt nach eigener Aussage an der „maladie de porcelaine“, der Sucht nach dem „weißen Gold“ – 1708 gelang seinem Alchimisten Johann F. Böttger die Herstellung von weißem Porzellan. Neben Ankäufen tauschte der Kurfürst – nicht unüblich zu seiner Zeit – 600 sächsische Reiter gegen 151 Porzellangefäße aus dem Besitz des preußischen Königs, darunter die etwa ein Meter hohen chinesischen „Dragonervasen“.

Grünes Gewölbe

Im Residenzschloss vergeht ein Besichtigungstag wie im Flug: Neben den rekonstruierten





Dresden bei Nacht:
Blick vom rechten
Elbufer Richtung
Augustusbrücke (li.)
und die Altstadt am
linken Ufer mit (v.l.n.r.)
Kunstakademie,
Ständehaus, Hofkirche
und halb dahinter
Residenzschloss mit
Hausmannsturm

In der Neustadt haben einige Barockbauten überlebt, in dem Viertel findet man Ateliers, Galerien und Boutiquen.

Paradezimmern und den original erhaltenen Gewändern der Wettiner faszinieren die Kostbarkeiten der kurfürstlich-königlichen Schatzkammer im (ursprünglich grün ausgemalten) Historischen Grünen Gewölbe und im Neuen Grünen Gewölbe. Gefäße, Statuetten, Reliefs, Uhren und Kästchen stehen in den Renaissance- und Barockräumen im Erdgeschoß gemäß der Aufstellung von 1732/33 frei auf Konsolen an den Wänden oder auf Tischen, große Spiegel verstärken den Eindruck goldener Fülle. Die 2019 in einem spektakulären Coup entwendeten Juwelen wurden großteils sichergestellt, die Täter gefasst. Im Obergeschoß bewundert man die Kunstwerke in modernen Vitrinen: Am Tafelaufsatz „Der Hofstaat zu Delhi am Geburtstag des Großmoguls Aurangzeb“, eines Zeitgenossen August des Starken, arbeitete Hofgoldschmied Johann Melchior Dinglinger mit seinen Brüdern und zwölf Gehilfen etwa sieben Jahre! Der mit Edelsteinen und Perlen verzierte Tischschmuck mit 137 goldenen, emaillierten Figuren kostete August den Starken mehr als der Rohbau von Schloss Moritzburg; die Summe von 58.485 Reichstalern stotterte er in Raten ab.

Alte und neue Meister

2005 wurde die Frauenkirche neu geweiht – „Für uns alle ein ganz wichtiges Symbol“, sagt Stadtführer Claus Kemmer. Er bietet Themenführungen an, etwa zu Casanova, der sich oft in Dresden aufhielt. „Wie dieser kamen auch die meisten Musiker der Hofkapelle aus Venedig und ebenso der Veduten-Maler Canaletto.“ Dessen Dresden-Ansichten gelten neben der Sixtinischen Madonna Raffaels als Hauptwerke der Gemäldegalerie Alter Meister im Semperbau.

In der Neustadt am rechten Elbufer haben einige originale Barockbauten überlebt. In dem Viertel findet man Ateliers, Galerien und Boutiquen. „Wir liegen abseits von gängigen Touristenpfaden“, meint Modedesignerin Dorothea Michalk, „uns muss man erst entdecken.“ Auch Schmuck-Gestalterin Sandra Coym arbeitet im Barock-Viertel, gerne fertigt sie individuell gestaltete Trauringe. Schüler:innen gewährt sie zweiwöchige Praktika: „Die dürfen bei mir viel ausprobieren.“

Dresdner Stollen

Um ein typisches Mitbringsel kommt man nicht herum: Der Dresdner Stollen ist eine geschützte Marke, nur wer die behördliche „Stollenprüfung“ besteht, darf die deftige Bäckerei anbieten. „Der Dresdner Christstollen gehört in der Weihnachtszeit einfach dazu“, sagt die Touristikerin Karla Kallauch. „Bei richtiger Lagerung hält er bis Ostern.“ ■



Weltbekannt sind die zwei Putten, die ein Detail im Gemälde „Sixtinische Madonna“ von Raffael sind (Gemäldegalerie Alte Meister, Staatliche Kunstsammlungen).

INFOS IM INTERNET

www.kunsttour-dresden.com
www.zwinger-xperience.de

Der Carnuntum-Besuch
der Kaisertochter
Constantia im Jahr 374
wurde nachgespielt.



Mitten in der Spätantike

Hochzeiten, Schlachten und kaiserlicher Besuch: Auf dem Fest der Spätantike, das jedes Jahr im August in Carnuntum stattfindet, bekommen Besucher:innen Einblicke in die Welt der Römer und Germanen.

VON SANDRA KNOPP UND UDO SEELHOFFER

Es gibt eine Modenschau, eine antike Hochzeit, und die Kinder lernen, wie einst die Angriffe von Germanen abgewehrt wurden.

Raphaela weiß, was ihr am Fest der Spätantike am besten gefällt: „Die schauspielerischen Leistungen, die überall zu sehen sind.“ Ihre Freundin Daniela stimmt ihr zu: „Man fühlt sich so, als wäre man mittendrin.“ Hubert kam mit seiner Familie nach Carnuntum, weil „uns die Zeit interessiert. Die Gebäude und Ausgrabungen sind sehr imposant.“

So wie Raphaela, Daniela oder Hubert sind an diesem sonnigen Samstag Hunderte Schaulustige unterwegs, um das Fest der Spätantike im niederösterreichischen Carnuntum zu besuchen. Dabei wird ihnen eine Menge geboten: Ein Schuster näht Schuhwerk nach römischem Vorbild, Gruppen aus Ländern wie Spanien, Polen oder Deutschland zeigen, wie die Menschen in der Spätantike lebten. Es gibt eine Modenschau, eine antike Hochzeit, und die Kinder lernen, wie einst die Angriffe von Germanen abgewehrt wurden.



Martin Müllauer (Foto li. außen) schlüpfte in die Rolle des römischen Geschichtsschreibers Ammianus Marcellinus.

Thomas Gamio hat sich auf die Darstellung von Germanen spezialisiert.

Thomas Gamio hat sich extra aus Baden-Württemberg auf den Weg gemacht. Er ist seit dem ersten Spätantiken-Fest 2016 dabei. „Wir machen hier eine Germanen-Darstellung. Das germanische Element wird in der Zeit der Spätantike ja immer stärker.“ Die Anlage von Carnuntum und dass sie so genutzt werden könne, sei großartig. „Wir wollen die Menschen in diese relativ unbekannte Zeit entführen“, so Gamio. Dafür investieren die Reenactors* Zeit und Geld. Wie viel, ist unterschiedlich: „Wenn man eine Rolle von niederem sozialen Stand spielen möchte, kann man schnell etwas machen. Möchte man sozial eher hochstehend sein, kann das Jahre dauern.“ Manche arbeiten bis zu 15 Jahre an ihrer Ausstattung. Die Kosten belaufen sich von 80 Euro für eine einfache Ausrüstung bis zu mehr als 20.000 Euro. Gamio betont, dass keiner hauptberuflich Reenactor ist. Er selbst wird später noch die Kinder als Geschichten-erzähler unterhalten.

Royaler Besuch

Laut Organisatorin Marion Großmann ist die Spätantike im Moment auch aus wissenschaftlicher Sicht „in“: „Sie stellt einen Umbruch dar, weil es noch die Römerzeit ist, aber bereits frühmittelalterliche Formen in den Lebenswelten der Menschen vorhanden waren.“ Die Archäologin ist in Carnuntum für Kulturvermittlung und Qualitätsmanagement zuständig. Ein solches Fest vorzubereiten dauere mehrere Monate, vom Bestellen der WC- und Duschcontainer bis hin zur Über-



WEITERE INFOS

www.carnuntum.at
www.gentes-danubii.at

Thomas Gamio schreibt unter dem Namen Thomas Fernandez historische Romane. Seine Buchreihe „Aus den Nebeln Mittgarts“ ist beim Noe Verlag erhältlich.

Der wissenschaftliche Hintergrund der einzelnen Darsteller wird genau überprüft. Zentral ist die historische Korrektheit.

prüfung der Gastronomie muss alles bedacht werden: „Wenn es dann läuft, kann man es jedes Jahr adaptieren.“ Dabei wird auch der wissenschaftliche Hintergrund der einzelnen Reenactors genau überprüft: „Es kommt niemand zu uns, ohne dass ich mir angeschaut habe, was sie darstellen.“ Zentral ist die historische Korrektheit. Großmann achtet auf die Ausgewogenheit: „Es kommen welche, die Römer darstellen, aber auch Goten, Vandalen oder Awaren sind vertreten. Außerdem sollten sowohl das Militär als auch Zivilisten zu sehen sein.“ Beim Fest 2023 waren insgesamt 285 Darsteller:innen aktiv. Heuer wollte Großmann das Leben von Frauen in der Antike in den Mittelpunkt stellen. Dass eine der auf römisches Reenactment spezialisierten Darstellerinnen anbot, eine Kaisertochter zu spielen, passte wunderbar. „Der Besuch der Kaisertochter Constantia, der im Jahr 374 tatsächlich stattfand, war ein Höhepunkt des Festivals.“

Der Aufenthalt Constantias wird durchaus turbulent. Erst wird ein Entführungsversuch erfolgreich zurückgeschlagen, danach versuchen einige Frauen aus Carnuntum, zu Constantia vorzudringen, um sie aus nächster Nähe bewundern zu können. Claudia spielt eine davon: „Ich spiele eine Ölhändlerin und eine Matrone. Letztere sind immer auf der Suche nach Inspiration für die neueste Mode.“ Deshalb möchten sie und andere Frauen Constantia sehen. „Aber die Wachen lassen uns nicht hinein, weil wir ganz schön

rabiat sind“, sagt Claudia lachend. Neben dem Fest findet sie auch die Location faszinierend: „Die originalen Straßen. Einfach das Bewusstsein, dass hier Menschen gegangen sind und die Stadt gelebt hat, weil sie eine Handelsmetropole war.“

Geschichtsschreiber als Moderator

Martin Müllauer von der Wiener Gruppe „Gentes Danubii“ ist bei einigen der gebotenen Programmpunkte dabei. „Ich spiele die Rolle des Ammianus Marcellinus, eines römischen Geschichtsschreibers, von dem noch einige Bücher erhalten sind und der etwa 395 nach Christus gestorben ist.“ Als solcher ist er immer wieder mit Erklärungen zur Stelle und fungiert auch als Moderator. Müllauer gefällt es, in eine andere Zeit zu schlüpfen und den Zuschauer:innen zu zeigen, wie es damals vielleicht hätte sein können. Müllauer ist seit Anfang der 2000er-Jahre als Reenactor tätig, interessiert hat er sich dafür schon seit den 1980er-Jahren. „Wissen zu vermitteln ist einerseits sehr erfüllend. Andererseits kenne ich hier bereits sehr viele Menschen, die ich einmal im Jahr sehe. Ich freue mich, hierher zu kommen und mit ihnen Spaß zu haben.“ ■

Claudia vor originalgetreu rekonstruierten Gebäuden und der Straße aus der Römerzeit



* Reenactment (Wiederaufführung, Nachstellung) bezeichnet die möglichst authentische Darstellung von Ereignissen in der Vergangenheit.

Erst vor wenigen Jahrzehnten wurden die „Aha-Gräben“ wiederentdeckt, die Blicke aus dem Park in die Umgebung erlaubten.



Ein sehenswerter Park

Der Harrach-Park in Bruck an der Leitha gilt als einer der bedeutendsten historischen Landschaftsgärten in Österreich. Er ist aber auch Naturidyll und Naherholungsgebiet und er hat eine ganz besondere gestalterische Rarität zu bieten.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Nähert man sich dem Park vom Parkbad aus, so stellt man verwundert fest, dass die Mauer hier gleich an mehreren Stellen unterbrochen und durch einen vorgelagerten Graben ersetzt ist. Was auf den ersten Blick kurios wirkt, erklärt eine Informationstafel: Es handelt sich um „Aha-Gräben“. Sie wurden angelegt, um einen freien Blick aus dem Park in die Umgebung zu ermöglichen, ohne dass Tiere hinaus- oder hineinkonnten. Während in England solche Gräben weit verbreitet waren und bis heute erhalten sind, gelten die erst vor wenigen Jahrzehnten im Harrach-Park entdeckten und freigelegten für den zentraleuropäischen Raum als kleine Sensation.

Sonst erinnert kaum etwas daran, dass der Park einst als englischer Landschaftsgarten angelegt wurde. Erhalten geblieben sind das steinerne Lusthaus und einige altherwürdige Bäume. Heute ist der Park östlich der Altstadt von Bruck/Leitha vor allem Naturidyll und Naherholungsgebiet. Schmale Wege durchziehen weite Wiesen und dichte Wälder, vorbei an Wasserläufen und Teichen, da und dort mächtige, alte Bäume, die Ruhe nur unterbrochen von Vogelgezwitscher und Entenquaken. Familien mit Kinderwagen sind hier ebenso unterwegs wie ältere Ehepaare, Hundebesitzer:innen und Jogger:innen.

Bollwerk an der Ostgrenze

Der Park gehört zu Schloss Prugg, das auf eine mehr als 1.000-jährige Geschichte zurückblickt. Schon im Mittelalter wurde hier zum Schutz gegen die Magyaren eine Befestigungsanlage errichtet, die ab 1236 im Besitz der Landesfürsten – erst der Babenberger, dann der Habsburger – war. Aus dieser Zeit ist der mächtige „Heidenturm“ erhalten, der sich durch seine Steinfassade und seine Höhe deutlich vom restlichen Gebäude abhebt. Im späten Mittelalter wurde die Burg zu einer befestigten Wasserburg umgebaut.

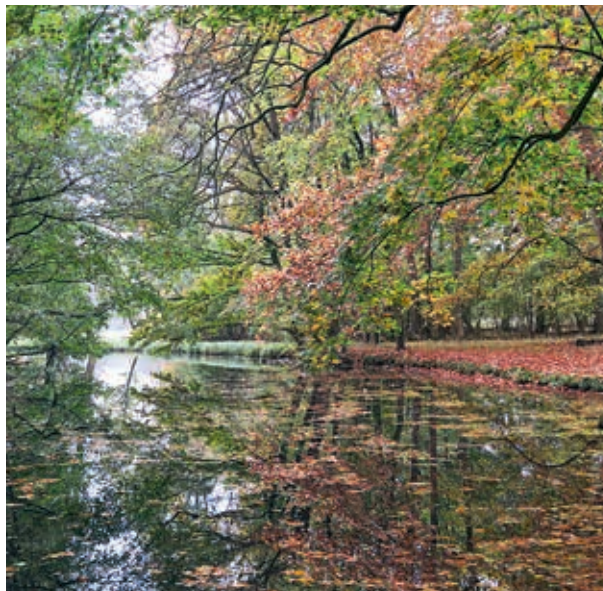
1625 gelangte die Herrschaft Prugg als Freies Erbeigentum in den Besitz der Grafenfamilie Harrach. Ab 1707 ließ sie das Schloss nach Plänen des bekannten Architekten Johann Lucas von Hildebrandt im barocken Stil umbauen. 1792 wurde es erweitert. Die von 1854 bis 1858 im neugotischen Tudor-Stil gestaltete Fassade ist bis heute erhalten.

Englischer Landschaftsgarten

Wie das Schloss wurde zu Beginn des 18. Jahrhunderts auch der Park nach Plänen von Johann Lucas von Hildebrandt im Barockstil gestaltet. Dafür waren umfangreiche Arbeiten nötig, so wurden Sümpfe trockengelegt und Aufschüttungen durchgeführt.

Schon 80 Jahre später erfolgte eine weitgehende Umgestaltung: Der Gärtner und Botaniker Christoph Lübeck aus Anhalt-Dessau machte aus dem Barockgarten einen englischen Landschaftsgarten. Er setzte statt auf strenge Geometrie auf natürliche Formen.

Die Gewässer der Leitha-Au wurden mittels Schleusen reguliert und in den Park integriert.



Als der englische Landschaftsgarten angelegt wurde, integrierte man die Gewässer der Leitha-Au in den Park. Damals wurde auch das steinerne Lusthaus errichtet.

Erst nach Jahrzehnten wuchs das Bewusstsein für die Bedeutung der Gartenlandschaft.

Wieder waren umfangreiche Arbeiten nötig: Die Gewässer der Leitha-Au wurden mittels Schleusen reguliert und in den Park integriert. Im flachen Gelände wurden Hügel angelegt und mit Föhren bepflanzt. Wiesen öffneten freie Sichtachsen. Mehrere Brücken, eine Grotte und ein Bootshafen wurden errichtet und als einziger Steinbau das bis heute erhaltene achteckige Lusthaus.

Rund 6.000 botanische Gewächse pflanzte man damals: Raritäten aus aller Welt wie Morgenländische Platanen aus Südeuropa, Weihrauch-Zedern und Sumpfyzypressen aus Nordamerika, Japanische Zelkoven und Ungarische Eichen. Dazu kamen seltene Zuchtformen, etwa Schlitzblättrige Rotbuchen und Hängehainbuchen. Bis zum Ersten Weltkrieg kümmerten sich rund 50 Gärtner um den Park. Danach begann sein langsamer Niedergang, da das nötige Personal für die Pflege fehlte. Nach dem Zweiten Weltkrieg fällten die russischen Besatzer zahlreiche alte Bäume, weite Bereiche des Parks verwilderten.

Wiederentdeckung

Erst nach Jahrzehnten wuchs das Bewusstsein für die Bedeutung der Gartenlandschaft. 1999 wurde der Harrach-Park Teil des Netzwerks „Die großen Gärten“, eines interregionalen EU-Projekts, und unter Berücksichtigung von Naturschutzvorgaben sukzessive an den Zustand des einstigen englischen Landschaftsparks herangeführt. Wichtige Sichtachsen wurden wiederhergestellt, alte Bäume und Baumgruppen durch Rodungen sichtbar gemacht und durch Informationstafeln erklärt.

So etwa die älteste Eiche, die weit über 300 Jahre alt ist. Bei einem Sturm im Oktober 2004 brach zwar ein Teil des Stammes weg, doch durch rasche baumpflegerische Maßnahmen konnte sie erhalten werden.

Neben seinem kunsthistorischen und botanischen Wert hat der Park heute auch große Bedeutung als Refugium für seltene Tiere. Rund 50 Vogelarten brüten und leben hier, darunter gefährdete Arten wie Schwarzspechte, Hohltauben und Dohlen. In den Gewässern leben nicht nur Wasservögel, sondern auch Amphibien und Reptilien, über die Wiesen schweben Libellen. Der Park gehört damit zu den artenreichsten Lebensräumen Mitteleuropas und bildet einen Teil des Europaschutzgebiets „Feuchte Ebene – Leitha-Auen“. Zudem steht er als eines der wichtigsten gartenarchitektonischen Denkmäler Österreichs unter Denkmalschutz. ■

Schloss Prugg vom Park aus gesehen, links der wesentlich ältere steinerne „Heidenturm“





Mythos Apfel

Martin Luther sagte, wenn er wüsste, dass die Welt morgen unterginge, würde er heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen. Und „An apple a day keeps the doctor away“ ist ein bekanntes englisches Sprichwort. Äpfel sind Sinnbild der Frische und Lebensfreude, aber auch zentral in vielen Mythen und Geschichten.

VON REINHOLD GAYL

Poeten haben
dem Apfelbaum
mit seinen
Früchten und
Blüten Gedichte
gewidmet.

Der bekannteste aller sagenhaften Äpfel ist wohl jener, den die von der Schlange verführte Eva Adam reichte und damit die Vertreibung aus dem Paradies provozierte. In der Gegend, in der die Bibel geschrieben wurde, waren keine Äpfel, sondern eher Granatäpfel üblich. Allerdings wird im Buch Genesis auch nur ganz allgemein von Früchten vom Baum der Erkenntnis gesprochen. Zum Apfelbaum wurde der Baum erst in der abendländischen Tradition, zu sehen etwa in der eindrucksvollen Darstellung von Lukas Cranach.

In der griechischen Mythologie waren es die Hesperiden, sechs bis sieben Nymphen, die einen Baum mit goldenen Äpfeln hüteten: Der Baum mit den goldenen Äpfeln war Hera von der Erdgöttin Gaia als Hochzeitsgabe geschenkt worden. Die Äpfel verliehen den Göttern allein durch ihre Gegenwart ewige Jugend. Sie wurden von Herakles gestohlen und von der Göttin Athene wieder zurückgebracht. Nach den Nymphen wurden übrigens eine Essigmarke und eine Blume der pannonischen Trockenrasen, die Trauernachtviole (lateinisch: *Hesperis tristis*), benannt.

Immer wieder musste der Apfel als Vergleichsobjekt für noch unbekannte Früchte herhalten. So nannte man die ersten Orangen, die im 15. Jahrhundert aus China zu uns kamen, Apfelsinen, also „Äpfel aus China“. Der Name ist auch heute noch durchaus gebräuchlich. Und um nochmals ins Paradies zurückzukehren: Als die ersten Tomaten durch Cortez nach Europa kamen, wurden die verführerisch prallen, glänzend roten Früchte als „Paradies-Äpfel“ bezeichnet. Deshalb nennt man sie heute in Südtirol und Österreich „Paradeiser“.

Eine sonderbare Frucht

Von der Fruchtbiologie her ist der Apfel selbst ein sonderbarer Bursche. Das saftige Fruchtfleisch, das wir essen, ist der geschwollene Blütenboden, der die Blüte überwallt hat, vor allem den Fruchtknoten, der zum hartschaligen Kerngehäuse wurde. Der Blütenkelchrest wurde vom Blütenboden ans Ende der Frucht geschoben, im Volksmund gerne als „Butzen“ bezeichnet.

Es gibt viele „wilde“ Apfelsorten. Meist findet man sie in alten Bauerngärten. Man hat aber auch unzählige Sorten gezüchtet. Sie heißen etwa „Kronprinz Rudolf“, „Minister von Hammerstein“, „Schöner aus Boskoop“ oder „Freiherr von Berlepsch“ – die hochtrabenden Namen könnten von Rassepferden stammen. Aber auch „Morgenduft“, „Golden Delicious“ und „Granny Smith“ gibt es. Sehr populär ist der „Gravensteiner“, der vermutlich nicht gezüchtet wurde, sondern in Dänemark als Zufallsmutation aufgetaucht ist und es 2005 zur nationalen Frucht des Landes gebracht hat. Uns Kindern am Weißensee in Kärnten war er als „Klingapfel“ ein Begriff. Der Name leitet sich von den locker sitzenden Samen her, die scheppern, wenn man den reifen Apfel schüttelt.

Geschichten vom Apfel

Ein berühmter Topos in der Sagenwelt ist der „Apfelschuss“: Ein begnadeter Armbrust-

Immer wieder
musste der Apfel als
Vergleichsobjekt für
noch unbekannte
Früchte herhalten.



Fotos von oben
nach unten:

Der Granatapfel ist
wohl das Urbild der
mediterranen Äpfel.

„Hesperis tristis“, der
lateinische Name der
„Trauernden Nacht-
viole“, kommt von den
Hesperiden, die einen
Baum mit goldenen
Äpfeln hüteten.

Tomaten werden noch
heute als Paradeiser
bezeichnet, abgeleitet
von „Paradies-Äpfel“.

Im Märchen „Frau
Holle“ wird Goldmarie
mit goldenen Äpfeln
belohnt.

Schütze wird gezwungen, einen Apfel vom Scheitel seines Sohnes zu schießen. Die Geschichte tritt uns erstmals im Frühmittelalter entgegen, wo der Meisterschütze Eigel die Herausforderung schafft. Die berühmteste Geschichte ist natürlich jene von Wilhelm Tell, der im 14. Jahrhundert angeblich vom Landvogt Gessler zu der Tat gezwungen wurde.

Auch im Märchen kommt der Apfel vor. Schneewittchen wurde bekanntlich mit einem vergifteten Apfel fast getötet. Glücklicherweise stolperte einer der Zwerge, die den Sarg trugen, und die Bewegung löste einen Hustenreiz bei ihr aus, der sie das vergiftete Obst wieder aushusten ließ. Und vergessen wir nicht das Märchen von Frau Holle. Die Goldmarie und die Pechmarie werden aufgefordert, reife Äpfel vom Baum zu schütteln, doch nur die Goldmarie tut es und wird prompt dafür belohnt.

Poeten haben dem Apfelbaum mit seinen Früchten und Blüten Gedichte gewidmet, etwa Albert Sergel und Heinrich Gassert. Ludwig Uhland schrieb: „Bei einem Wirte wundermild da war ich jüngst zu Gaste, ein goldner Apfel war sein Schild an einem langen Aste.“ Der Komponist Franz Lehár hat den Apfelblüten in seiner Operette „Das Land des Lächelns“ sogar eine eigene Arie gewidmet.

Die jüngere Generation denkt bei Apfel, beziehungsweise dem englischen Begriff „apple“, wohl zuerst einmal an New York, das auch als „Big Apple“ bezeichnet wird, oder an das Logo und die Produkte des berühmten gleichnamigen Technologie-Unternehmens. Wie passend, denn wo wäre die Technik wohl heute, wenn dem schlummernden Newton nicht ein Apfel auf den Kopf gefallen wäre und ihn die Schwerkraft erkennen ließ. ■

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|---|------------------------------|--------------------------|------------------------------|--|--|--|---|----------------------------------|---|-----------------------------|---|
| Wieder- gutma- chung | ▼ | Flug- zeug- halle | ▼ | Teil des Fußes | ▼ | griechi- sche Insel | Kurort an der Traun (Bad ...) | ▼ | österr. Berg- steiger, † (Heinrich) | ▼ | ▼ | Kröte (ugs.) | kleiner, dunkler Raum | Kfz.-K. Dorn- birn |
| einst, vormals | ▶ | ▼ | | | 5 | | grüner Beryll, Edel- stein | ▶ | | | | | ▼ | ▼ |
| die orienta- lischen Länder | ▶ | | | | | | Knochen- fisch mit Saug- napf | ▶ | Gestalt bei Shake- spear | ▶ | | | | |
| ▶ | | 4 | | größte Antillen- insel | | Trikot- hemd | ▶ | | | 1 | | florenti- nische Bankiers- familie | | Kfz.-K. Melk |
| altnor- disches Schrift- zeichen | | | bewal- dete Berg- kuppe | ▶ | | | 2 | | altrömi- sche Silber- münze | | Volks- gruppe der Mayas | ▶ | | ▼ |
| Berüh- rungs- verbote | ▶ | | | | | Neben- fluss der Donau | | Ab- sonde- rungs- organ | ▶ | | | | | |
| ▶ | | | zentral- mallorq. Ebene (Es ...) | ▶ | hohe Aner- kennung | ▶ | | 6 | | Kfz.-K. Lk. Dahme- Spree- wald | ▶ | | | Schrift- steller- verband (Abk.) |
| fließt in die Drau | | Tal in Nord- tirol | ▶ | | | | | | | Kfz.-K. Peine | chem. Zeichen für Astat | | Kfz.-K. Horn | ▼ |
| Strom durch Ägypten | ▶ | | | kurz für: an das | ▶ | 3 | | nord- amerika- nischer Indianer | ▶ | | ▼ | | | |
| nagender Kummer | ▶ | | | | Abson- derung | ▶ | | | | | | | | |

DEIKE-1510-10

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | |

Lösung vom
September:
Füllfeder

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | F | K | A | | D | | A | | | | | | | |
| A | B | T | A | K | E | L | N | | L | O | C | K | E | N |
| R | K | R | E | I | E | R | E | N | | R | D | | | |
| K | A | N | T | S | E | T | M | | D | O | G | E | | |
| I | N | H | O | F | Z | K | U | E | S | T | E | R | | |
| | D | R | L | E | H | A | R | | C | R | L | | | |
| | A | R | E | N | E | N | P | | A | H | A | B | | |
| R | U | I | N | X | B | O | S | | N | I | G | E | L | |
| | E | K | G | E | R | E | I | | N | N | R | E | | |
| | R | E | F | E | R | E | N | Z | | I | N | F | A | M |

Rätseln und gewinnen

Gesucht ist der Familienname eines österreichischen Bundespräsidenten. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, das Buch **Meine 1000 besten Gesundheitstipps** von Hademar Bankhofer (unseren Buchtipps von Seite 15) 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. Oktober 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 September-Ausgabe wurden bereits gezogen und die Preise an sie versandt.

Sudoku (leicht)

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.

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

Lösung vom September:

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



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 € 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.

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.

Danke
für Ihre
Unterstützung!

IMPRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder
Nr. 10 · Oktober 2023

Medieninhaber und Herausgeber:
Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16,
E-Mail: office@bbprov.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: 24.500

Standard-Abo: € 27,50 (inkl. Mehrwertsteuer und Versandkosten in Österreich)

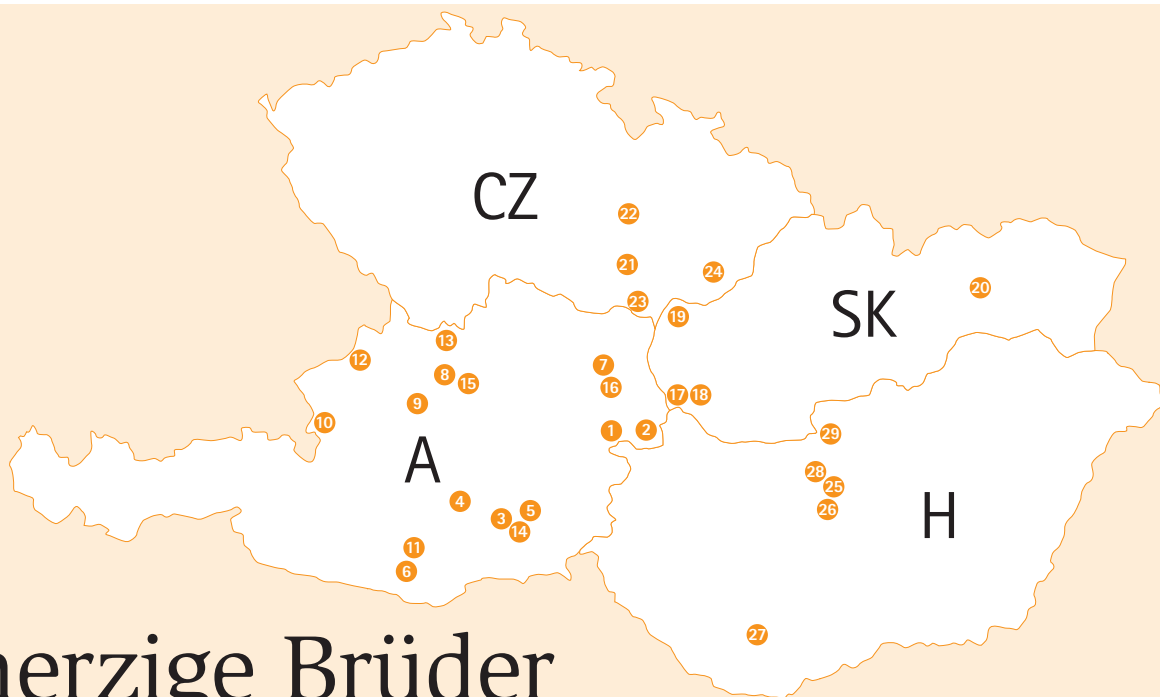
Bankverbindung:
RLB OÖ, BIC: RZ00AT2L
IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346



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

Falls Empfänger verzogen,
mit neuer Anschrift an
Granatapfel-Verwaltung
1021 Wien, Negerlegasse 5/1–3

Österreichische Post AG
MZ 02Z032631 M



Barmherzige Brüder

Österreichische Ordensprovinz

Österreich, Tschechien, die Slowakei und Ungarn bilden die Österreichische Ordensprovinz. Der Orden ist hier in verschiedensten Bereichen des Gesundheits- und Sozialsystems tätig und beschäftigt rund 9.000 Mitarbeiter:innen.

Weitere Informationen:

www.barmherzige-brueder.at

BB.Austria

Österreich (A)

- 1 **Eisenstadt:** Apotheke, Klosterkeller, Krankenhaus
- 2 **Frauenkirchen:** Unfall-Ortho-Ambulanz
- 3 **Graz:** Apotheke, Kindergarten, Krankenhaus, Verkaufsraum Kreative Einblicke
- 4 **Zeltweg:** Gesundheitszentrum Murtal
- 5 **Kainbach:** Drogentherapiestation Walkabout
- 6 **Klagenfurt:** Krankenhaus (Elisabethinen)
- 7 **Kritzendorf:** Pflege- und Betreuungseinrichtung
- 8 **Linz:** Apotheke, Krankenhaus, Sankt Barbara Hospiz (in Kooperation), Seniorenheim Franziskusschwestern
- 9 **Pinsdorf:** Lebenswelt

- 10 **Salzburg:** Krankenhaus, Raphael Hospiz
- 11 **St. Veit/Glan:** IT-Lehrakademie, IT-Firma Care Solutions, Krankenhaus
- 12 **Schärding:** Kurhaus
- 13 **Schenkenfelden:** Lebenswelt
- 14 **Steiermark:** Lebenswelten der Barmherzigen Brüder mit mehreren Standorten
- 15 **Wallsee:** Lebenswelt
- 16 **Wien:** Apotheke, Brüderladen, Dialysezentrum (in Kooperation), Krankenhaus, Pflegeakademie, Provinzverwaltung

Slowakei (SK)

- 17 **Bratislava:** Krankenhaus mit Ärztezentrum und 49 Ambulanzen, dazugehörig: Ärztezentrum mit 11 Ambulanzen in Dunajská Lužná, 2 Ambulanzen in Pezinok, 3 Ambulanzen in Rovinka und 1 Ambulanz in Stupava
- 18 **Bratislava:** Tageszentrum für Obdachlose sowie 30 Betten für kranke Obdachlose (Kooperation mit Lazaristen)

- 19 **Skalica:** Lehrkrankenhaus (vom Staat geführt, Gebäude im Besitz des Ordens)
- 20 **Spišské Podhradie:** Einrichtung für körperlich und geistig behinderte Menschen (Kooperation mit Land Prešov)

Tschechien (CZ)

- 21 **Brno:** Apotheke, Konzertsaal, Krankenhaus (verpachtet)
- 22 **Letovice:** Apotheke, Kirche
- 23 **Valtice:** Kirche
- 24 **Vizovice:** Krankenhaus

Ungarn (H)

- 25 **Budapest:** Apotheke, Krankenhaus, Türkisches Bad
- 26 **Érd:** Altersheim
- 27 **Pécs:** Krankenhaus für Langzeitpflege, Hospiz
- 28 **Pilisvörösvár:** Altersheim
- 29 **Vác:** Krankenhaus für Langzeitpflege