



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Erwachsener lacht nur ungefähr 15 Mal am Tag, während Kinder auf bis zu 400 Mal kommen. Und sie tun gut daran, denn – wie schon das bekannte Sprichwort sagt – „Lachen ist gesund“. Das bestätigt seit mehr als 50 Jahren auch eine eigene Wissenschaft, die Gelotologie. Die ForscherInnen haben herausgefunden, dass sich Lachen nicht nur positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, sondern auch dabei hilft, schwierige Situationen und Belastungen besser zu bewältigen. Dass eine humorvolle Grundeinstellung selbst am Lebensende ihren Platz hat, weiß Mag. Werner Gruber, der seit bald 18 Jahren im Raphael Hospiz Salzburg arbeitet. Wie das geht, lesen Sie in unserem Bericht auf den Seiten 4 und 5.

Wie man sich am „Spiel des Lebens“ erfreuen kann, hat schon der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel vor mehr als 1.800 Jahren beschrieben. Seinen Text, der bis heute nichts an seiner Gültigkeit verloren hat, lesen Sie auf unserer Meditationsseite in der Mitte dieser Ausgabe.

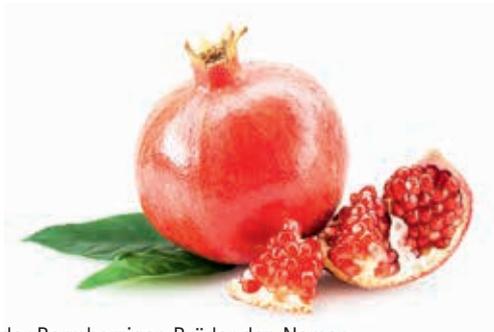
Wir befinden uns mitten im Fasching, und da stehen Spaß, Humor und Lachen im Mittelpunkt. Doch schon bald beginnt die Fastenzeit, die für viele Menschen den Anlass zum Überdenken ihres Lebensstils besonders im Bezug auf die Ernährung bietet. Dass Fasten mehr ist als bloßer Verzicht, erfahren Sie in einem Bericht aus dem Kurhaus Schärding (Seite 8 und 9).

Aber noch ist Fasching! Ich wünsche Ihnen ein paar möglichst unbeschwerte Wochen, in denen Sie – wie es Marc Aurel formuliert – das „Spiel des Lebens“ genießen können.

Mag. Brigitte Veinfurter
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 Die Kraft des Humors

Eine grundlegende Lebenseinstellung, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt und schwierige Situationen erleichtert.

- 6 Lebensmittel fürs Herz
- 8 Fasten – mehr als nur Verzicht
- 10 Operation als einzige Heilungschance
- 12 Kurzmeldungen
- 13 Gefahr durch Schimmel
- 14 Aussaatkalender für Februar
- 14 Mmmh – heute schmeckt's!
- 15 Hademar Bankhofer: Wurzelgemüse
- 16 Rezepte: Fingerfood

Barmherzige Brüder & Christliche Welt

- 21 Kurzmeldungen
- 22 Feierlichkeiten in Indien
- 24 Was uns bewegt: Europameister

Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen, Gedankensplitter
- 26 Blätzlebuben, Hexen und Grundele
- 28 Die Sprache der Fächer
- 30 Suppe für Körper und Seele
- 32 Natur: Woher sie ihre Namen haben

Rubriken

- 18 Meditation: Jung sein!
 - 20 Inspiration: 99 Namen Gottes
 - 34 Rätsel
 - 35 Impressum
-