



BARMHERZIGE BRÜDER  
ÖSTERREICH

# granatapfel

DAS MAGAZIN  
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 2,75 · 90. Jahrgang · 5/2022

## Musik als Medizin

Wie sich Musik positiv auf  
Körper und Psyche auswirken  
kann. Seite 4



### Gesund abnehmen

Gewichtsregulierung mit  
natürlichen Lebensmitteln. Seite 6

### 400 Jahre in Bayern

Die Barmherzigen Brüder feiern  
ihr Jubiläum. Seite 22

### Spuren im Internet

Wie man seine persönlichen Daten  
schützen kann. Seite 26



Liebe Leserin, lieber Leser!

Am 13. Mai 1992, also vor genau 30 Jahren, hat Papst Johannes Paul II. die Einführung des „Welttags der Kranken“ angekündigt. Bezeichnenderweise wird am 13. Mai der Gedenktag „Unserer Lieben Frau in Fatima“ gefeiert.

Sechs Mal ist dort vom 13. Mai bis 13. Oktober 1917 die Muttergottes drei Hirtenkindern erschienen. Nicht zuletzt deshalb gilt der Mai vielerorts als „Marienmonat“.

Begangen wird der „Welttag der Kranken“ seither jedes Jahr am 11. Februar, dem Gedenktag „Unserer Lieben Frau von Lourdes“. Zur berühmten Grotte, in der Bernadette Soubirous die „schöne Dame“ 18 Mal zu Gesicht bekam, pilgern jährlich mehr als sechs Millionen Menschen! Der jüdische Schriftsteller Franz Werfel, der 1940 vor den Nationalsozialisten flüchtete und in Lourdes Unterschlupf fand, war so beeindruckt, dass er in „Das Lied von Bernadette“ das bewegte Leben dieser Heiligen in schillernden Farben nachgezeichnet hat. Im Vorwort schreibt er: „Ich habe es gewagt, das Lied von Bernadette zu singen, obwohl ich kein Katholik bin, sondern Jude. Den Mut zu diesem Unternehmen gab mir ein weit älteres und viel unbewussteres Gelübde. Schon in den Tagen, da ich meine ersten Verse schrieb, hatte ich mir zugeschworen, immer und überall durch meine Schriften zu verherrlichen das göttliche Geheimnis und die menschliche Heiligkeit – des Zeitalters ungeachtet, das sich mit Spott, Ingrimm und Gleichgültigkeit abkehrt von diesen letzten Werten unseres Lebens.“

Ich wünsche Ihnen die befreiende und heilsame Erfahrung, die vielen Lourdes-PilgerInnen zuteil geworden ist, und darf Sie dem besonderen Schutz der Jungfrau Maria anvertrauen.

*Fr. Saji Mullankuzhy OH*

Ihr  
Frater Saji Mullankuzhy  
Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz  
der Barmherzigen Brüder

## Granatapfel-Website neu gestaltet



Unter [www.granatapfel.at](http://www.granatapfel.at) präsentiert sich der Granatapfel seit Jahren auch im Internet. Nun haben wir den Web-Auftritt neu gestaltet. Sie können dort unter anderem in ausgewählten Artikeln aus dem Granatapfel-Magazin und dem Granatapfel-Jahrbuch schmökern und Sie finden einen Überblick über alle Abo-Varianten samt direkter Bestellmöglichkeit. Schauen Sie doch einfach hinein!

## Gesundheit & Lebenshilfe

### 3 Kurzmeldungen



#### 4 Musik als Medizin

Musik tut Körper und Psyche gut. Man wendet sie daher gezielt als Therapie an, aber auch bewusstes Musik-Hören im Alltag hilft.

- 6 Gesund abnehmen
- 8 Trittsicher im Alter
- 10 Vom Riechen und Schmecken
- 12 Zeit für Pflege
- 13 Hospitalität & Qualität: Kooperationen im Gesundheitssystem
- 14 Aussaatkalender für Mai
- 14 Vielfältiger Lebensraum
- 15 Kräuterpfarrer Benedikt: Das Echte Labkraut
- 16 Rezepte: Für die Kuchentafel

## Orden & Mitarbeiter

- 21 Kurzmeldungen
- 22 400 Jahre in Bayern
- 24 Trauer um Frater Matthias

## Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen
- 25 Nebenbei: Misophonie
- 26 Spuren im Internet
- 28 Die eigene Spur am Papier
- 30 Ein Kraftort im Flachgau
- 32 Natur: Nieder- und Hochmoore

## Rubriken

- 18 Meditation: Segne mich, Maria
- 20 Inspiration: Helferin und Retterin
- 34 Rätsel
- 35 Impressum



Wanderstöcke entlasten die Gelenke und sorgen für mehr Gang-Sicherheit.

## WANDERSTÖCKE

### Nützliche Unterstützung

Stöcke sind beim Wandern sinnvoll und nützlich. Sie verringern beim Bergabgehen die Belastung der Knie- und Sprunggelenke sowie der Beinmuskulatur, tragen zur Trittsicherheit und Balance im unwegsamen Gelände bei und sind hilfreich beim Durchschreiten von Bächen oder Schneefeldern. Auf einfacheren Wegabschnitten sollte man aber auf sie verzichten, denn sonst gewöhnt sich der Körper daran, was der Trittsicherheit und dem Gleichgewichtsgefühl abträglich ist. Die Stöcke lassen sich einfach im Rucksack verstauen, da sie leicht sind und zusammengelegt oder zusammengeschoben werden können. Wichtig ist, dass ihre Länge verstellbar ist, sodass man sie bei Steigungen verkürzen und bergab verlängern kann. Außerdem sollten die Stöcke richtig von unten durch die Stockschleife gefasst werden. Nicht fürs Wandern geeignet sind übrigens Nordic-Walking-Stöcke.

## TIPPS

### Gesunde Blase

Die wichtigste Maßnahme für eine gesunde Blase ist es, ausreichend zu trinken, nämlich über den Tag verteilt eineinhalb bis zwei Liter, am besten Leitungswasser oder ungesüßten Kräutertee. Die Flüssigkeit sorgt nicht nur dafür, dass aufsteigende Keime wieder ausgespült werden, sie verringert auch das Risiko für Harnsteine. Eine gesunde Blase fordert pro Tag vier bis sechs Gänge zur Toilette. Wer unter einer schwachen Blase leidet, kann sie trainieren, indem er nicht vorbeugend aufs WC geht und die Zeitspanne zwischen zwei WC-Gängen bewusst ausdehnt. Hygiene kann Blasenentzündungen verhindern: Beim Stuhlgang von vorne nach hinten wischen und Baumwoll-Unterwäsche tragen, die bei 60 Grad gewaschen wird.



Ausreichend trinken tut der Blase und dem gesamten Körper gut.

**Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden.** Demenz-Prophylaxe, Kraft & Beweglichkeit, Ernährung & Gefäßgesundheit, von Andrea Flemmer und Friedrich Graf, Goldegg-Verlag, ISBN 978-3-99060-246-1, 240 Seiten, € 19,95



## BUCHTIPP

### Jung bleiben und alt werden

Älterwerden ist eine Herausforderung, die auf jeden wartet. Doch was können wir konkret tun, um die Lebensqualität auch mit fortschreitenden Jahren zu erhalten, den Alterungsprozess zu verlangsamen und Krankheiten vorzubeugen? Andrea Flemmer und Friedrich Graf haben zehn Strategien entwickelt, die Sie dabei unterstützen, bei bester Gesundheit alt zu werden. So können etwa eine ausgewogene Ernährung, angemessene Herausforderungen für Körper und Geist sowie ein erholsamer Schlaf helfen, tückischen Alterskrankheiten erfolgreich aus dem Weg zu gehen. Die Tipps sind praxiserprobt, leicht im Alltag umzusetzen und zeigen, auf welche Aspekte man seine Aufmerksamkeit richten sollte.



# Musik als Medizin

Musik kann sich positiv auf körperliche und psychische Beschwerden auswirken. So wird die Musiktherapie heute in immer mehr Bereichen eingesetzt. Eine Studie der Universität Wien hat nun ergeben, dass auch das Musik-Hören im Alltag Stress und körperliche Leiden reduzieren kann.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Musik wirkt auf unser emotionales Empfinden, sie verändert unsere Stimmung. Beim Hören von Musik, vor allem von solcher, die uns gefällt, wird vermehrt das Glückshormon Serotonin produziert, die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird hingegen reduziert. Dadurch verändert sich nicht nur unsere Stimmung, sondern es kommt auch zu Veränderungen der Muskelaktivität, der Atmung und des Herzrhythmus.

Diese positiven Auswirkungen der Musik werden in der Musiktherapie genutzt. Wobei man zwischen aktiver und rezeptiver Musiktherapie unterscheidet. Während sich im ersten Fall die PatientInnen mit Instrumenten oder durch Singen selbst musikalisch betätigen, lauschen sie im zweiten Fall der Musik.

**Durch die Entspannung der Muskeln werden auch Symptome wie Schmerzen anders wahrgenommen oder gar gelindert.**

## **Beruhigend oder aktivierend**

Bei der rezeptiven Musiktherapie wird ruhige Entspannungsmusik eingesetzt. Sie verringert Stresshormone, die Pulsfrequenz sowie der Blutdruck verändern sich, Angstgefühle oder depressive Verstimmungen werden vermindert. Durch die Entspannung der Muskeln werden auch Symptome wie Schmerzen anders wahrgenommen oder gar gelindert. So kann sich die Einstellung zur Krankheit verändern. PatientInnen fühlen sich ihren Symptomen nicht mehr hilflos ausgeliefert, denn sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie aktiv etwas dagegen tun können, indem sie sich mit Musik entspannen

oder die Muskulatur durch Bewegungen zur Musik auflockern. Die Therapie mit starken Schmerzmitteln kann zwar niemals durch eine Musiktherapie ersetzt werden, doch kann in vielen Fällen die Dosis der Schmerzmittel reduziert werden.

Mit der aktiven Musiktherapie können beispielsweise ältere Menschen sowie Schlaganfall- und Parkinson-PatientInnen aktiviert werden. Dafür verwenden TherapeutInnen rhythmische Musik wie Märsche, Trommelmusik oder auch Tango. Wenn sich die PatientInnen zu den Klängen bewegen, werden Blockaden gelöst und die Feinmotorik verbessert. Außerdem trainieren sie mit rhythmischen Geh- und Tanzübungen ihre Stabilität und Beweglichkeit, Stürzen wird damit vorgebeugt.

## **Beschwerden mildern**

Die professionelle Behandlung durch Musiktherapie kann nur von ausgebildeten ÄrztInnen oder TherapeutInnen durchgeführt werden. Aber auch das bloße Hören von Musik kann entspannen und eine positive Wirkung auf Körper und Psyche haben. Das hat eine Studie an der Universität Wien vor Kurzem gezeigt.





Am besten wirkt Musik, wenn sie über Kopfhörer gehört wird. So werden andere Geräusche ausgeblendet, der Zuhörer kann sich ganz auf die Musik konzentrieren.

Die ForscherInnen des „Music & Health Lab“ untersuchten in Kooperation mit der psychologischen Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Universität Wien die gesundheitsförderlichen Effekte des Musikhörens in einem natürlichen Umfeld. Sie gingen dabei den Fragen nach, welche Art der Musik für wen unter welchen Umständen zur Linderung Stress-abhängiger körperlicher Beschwerden geeignet ist und welche biopsychologischen Mechanismen den positiven Effekten des Musikhörens im Alltag zugrunde liegen.

Untersucht wurden insgesamt 58 Frauen, von denen die meisten bereits seit über einem Jahr unter körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Erschöpfung oder Übelkeit litten. Es wurden ausschließlich Frauen untersucht, da sie tendenziell häufiger von Stress-abhängigen körperlichen Leiden betroffen sind und es hinsichtlich der Effekte von Musik Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt.

Zwei Wochen lang beantworteten die Versuchspersonen jeweils sechs Mal am Tag mittels einer App auf ihrem Smartphone Fragen zu ihrem aktuellen Befinden, körperlichen Beschwerden, Stress-Niveau sowie ihrem

**Die Ergebnisse der Studie zeigen: Durch die Musik kommt es zu einer Besserung körperlicher Symptome.**

Musikhörverhalten. Zusätzlich gaben die Versuchspersonen bei jeder App-Eingabe eine Speichelprobe ab. Diese Proben wurden nach Abschluss der Erhebung von den ForscherInnen auf die biologischen Stressindikatoren Cortisol und Alpha-Amylase getestet.

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Die Musik linderte zwar nicht direkt die körperlichen Leiden, hatte aber Einfluss auf das empfundene Stress-Niveau und so auch eine indirekte Wirkung auf den Körper. Es kam zu einer Besserung körperlicher Symptome. Zudem fanden die ForscherInnen heraus, dass insbesondere Musik, die als fröhlich empfunden wurde, einen lindernden Effekt auf den Körper hatte, und Musik, die als beruhigend empfunden wurde, mit einem körperlichen Entspannungszustand einherging.

Auf Basis dieser Ergebnisse planen die ForscherInnen nun eine musikbasierte Intervention zur Stressreduktion und zur Linderung körperlicher Beschwerden, die direkt auf die Bedürfnisse von Betroffenen zugeschnitten ist und flexibel im Alltag eingesetzt werden kann. ■

---

## Jungbrunnen Musizieren

Aktives Musizieren, sei es nun das Singen oder das Spielen eines Instruments, macht nicht nur nachweislich glücklich. Es hält auch das Gehirn jung. Denn beim Musizieren sind neben dem Hör-, Gedächtnis- und Emotionszentrum auch die Bereiche für Bewegungssteuerung, optische Wahrnehmung und der Tastsinn aktiv. Außerdem fördert das gemeinsame Singen oder Musizieren den Gemeinschaftssinn. Beginnen kann man damit auch im fortgeschrittenen Alter.

---



Überschüssige Kilos kann man auch ohne fragwürdige, teure Präparate loswerden.

# Gesund abnehmen

**Barmherzige Brüder Linz** 🏰 Die Tage werden wärmer, die Kleidung luftiger, und da kommen sie zum Vorschein: diese fiesen Speckröllchen, die sich so schön unter Pullover und Jacken verbergen ließen. Wie man sie auf gesunde und nachhaltige Weise loswird, erklärt eine Diätologin vom Linzer Konventhospital.

VON KATHRIN WACKER



Kathrin Wacker, BSc ist Diätologin bei den Barmherzigen Brüdern Linz.

Der Frühling ist Hauptsaison für Diäten! Und da kommen Versprechungen wie „10 Kilogramm in 12 Wochen“ sehr gelegen. Fatburner-Kapseln versprechen schnellen Erfolg durch Appetitzügelung und angekurbelte Fettverbrennung. Ich möchte hier Anregungen zu einer langfristigen Gewichtsregulierung auf Basis von natürlichen Lebensmitteln und ohne fragwürdige, teure Präparate geben.

## Mehr essen und abnehmen

Abnehmen und dabei mehr essen – geht das? Ja, ausschlaggebend ist der Griff zu Lebensmitteln, die eine niedrige Kalorien- und eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Solche Lebensmittel können wir in großen Mengen essen, ohne zuzunehmen.

Je 100 Kilokalorien sind zum Beispiel enthalten in 500 Gramm Tomaten, 300 Gramm Erdbeeren, 200 Gramm Joghurt (1% Fett), 100 Gramm Hühnerbrust, 40 Gramm Brot oder 20 Gramm Schokolade. Welche dieser Lebensmittel machen nun besser satt und

helfen beim Abnehmen? Jene, die zugleich wenig Kalorien und viel Volumen haben und dadurch den Magen besser füllen. So sind 20 Gramm Schokolade schnell vertilgt, hingegen 300 Gramm Erdbeeren oder 500 Gramm Tomaten kaut man lange. Anstatt also krampfhaft möglichst wenig zu essen, essen Sie täglich mindestens 400 Gramm Gemüse und 125 bis 250 Gramm Obst.

Beginnen Sie am besten jede Mahlzeit mit Gemüse oder Obst – etwa mit einem Apfel am Morgen, Salat zu Mittag, Rohkost oder Gemüsesuppe abends. Die darin enthaltenen Ballaststoffe, die ebenso in Vollkornprodukten sowie Nüssen und Samen enthalten sind, sorgen für eine längere Verweildauer im Magen, sättigen dadurch besser und wirken sich positiv auf die Verdauung aus.

Noch ein Tipp für eine vermehrte Ballaststoffzufuhr: Trinken Sie nach dem Frühstück 20 Gramm gemahlene, in Wasser oder in stark verdünnten Fruchtsaft eingerührte und

**Für den Stoffwechsel ist es günstiger, wenn wir den Großteil der Kalorien früher am Tag aufnehmen.**



gequollene Leinsamen. Das kann den Appetit reduzieren und so eine Gewichtsabnahme unterstützen.

### Mit Eiweiß ran ans Fett

Wer vor allem Fettmasse und Bauchfett verlieren will, muss bei jeder Mahlzeit auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten. Unser einziger Eiweißspeicher ist nämlich die Muskulatur und diese verbrennt (auch in Ruhe) Kalorien. Wenn wir Muskelmasse abbauen, verbrauchen wir viel weniger Kalorien und die Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. Der Jojo-Effekt setzt ein!

Ergänzen Sie daher Ihre Gemüsezufuhr mit Eiweiß, indem Sie pro Mahlzeit eine dieser Portionen verspeisen: 150 bis 250 Gramm mageres Milchprodukt (Topfen, Hüttenkäse, Joghurt ...), zwei Eier (insgesamt drei bis vier pro Woche), 150 bis 200 Gramm gekochte Hülsenfrüchte, 100 Gramm Tofu, 50 bis 70 Gramm mageren Käse, 100 bis 150 Gramm mageres Fleisch (max. drei Portionen wöchentlich) oder 150 Gramm Fisch (ein bis zwei Portionen pro Woche).

Abgerundet wird jede Mahlzeit mit ein bis zwei Esslöffeln Öl oder ein bis zwei Esslöffeln Nüssen oder Samen und einer Handvoll Vollkornbeilage wie Flocken, Naturreis, Hirse, Vollkornbrot oder Kartoffeln. Wer die Fettverbrennungsphase ausdehnen möchte, streicht abends die Kohlenhydrate.

### Biorhythmus und Essen

Für den Stoffwechsel ist es günstiger, wenn wir den Großteil der Kalorien früher am Tag aufnehmen und idealerweise nach 19 Uhr nichts mehr essen bzw. die letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Zubett gehen einnehmen. Bleiben Sie dann zwölf Stunden lang nüchtern und essen Sie auch nicht zwischen den drei empfohlenen Mahlzeiten.

Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten über den Tag verteilt ca. zwei Liter ungesüßte Getränke. Dies hilft auch über kleine Hungerphasen hinweg. Ein großes Glas kaltes Wasser vor der Mahlzeit kurbelt außerdem Stoffwechsel und Verdauung an. Und noch ein Tipp: Wer zweimal täglich einen Esslöffel Apfelessig in ein Glas Wasser rührt und das zum Essen konsumiert, kann dadurch den Blutzucker-

anstieg niedriger halten. Zudem bewirkt die Einnahme von Essig zu den Mahlzeiten (auch im Salat) eine bessere Sättigung.

Beim Abnehmen hilft es auch, ordentlich zu kauen. Um einen Apfel zu essen, muss man durchschnittlich 186 Mal kauen, hingegen reichen für einen Pudding 23 Kaubewegungen. Wenn man die Kauanzahl erhöht und dadurch die Dauer einer Mahlzeit ausdehnt, wird man automatisch weniger essen.

### Einzelne Fastentage

Wer richtig konsequent sein möchte, das aber nur an zwei Tagen pro Woche, der sollte es mit einzelnen Fastentagen versuchen. Dafür gelten folgende Regeln: max. 500 Kilokalorien pro Tag für Frauen bzw. max. 600 Kilokalorien pro Tag für Männer, der Hauptanteil der Kalorien stammt aus Eiweiß, dazu ein sehr geringer Fettanteil, der Kohlenhydratanteil besteht aus Gemüse und zuckerarmem Obst und liegt unter 40 Gramm, dazu mindestens zwei Liter zuckerfreie Getränke und all dies an maximal zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche.

Ein solcher Fastentag könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen: Zum Frühstück essen Sie 150 Gramm Magertopfen mit Mineralwasser aufgeschlagen und 50 Gramm Beeren, zum Mittagessen 125 Gramm Hühnerbrust oder 150 Gramm mageren Fisch gedünstet mit 250 Gramm Gemüse (zum Beispiel Brokkoli, Karfiol, Karotten oder Zucchini) und zum Abendessen 100 Gramm Hüttenkäse mit Kräutern, dazu 250 bis 300 Gramm Rohkost (Gurke, Paprika, Tomate ...). ■

Wer richtig konsequent sein möchte, das aber nur an zwei Tagen pro Woche, der sollte es mit einzelnen Fastentagen versuchen.

Obst und Gemüse sättigen, machen aber nicht dick.





**Sie können gewinnen!**

Wir verlosen unter allen, die im Jahr 2022 ein Standard- oder Zwei-Jahres-Abo abschließen, einen Gutschein im Wert von € 1.250,- für das Kurhaus Schärding sowie zehn Bücher.

## Abonnieren und helfen

Mit einem Abonnement des Granatapfel-Magazins erhalten Sie nicht nur Monat für Monat ein Heft mit 36 lesenswerten 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

**für 11 Ausgaben um € 27,50 pro Jahr**

Das Abo verlängert sich automatisch jeweils um ein Jahr, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

### Schnupper-Abo

**für 3 Ausgaben um € 7,50**

Das Abo geht automatisch in ein Standard-Abo über, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

### Kurz-Abo

**für 6 Ausgaben um € 15,-**

Das Abo endet danach automatisch.

### Zwei-Jahres-Abo

**für 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.

### WEITERE INFOS UND BESTELLUNG:

Telefon: 01/214 10 41

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

Internet: [www.granatapfel.at](http://www.granatapfel.at)

### IMPRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder Nr. 5 · Mai 2022

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

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

**Druck:** Druckerei Berger, 3580 Horn

**Vertrieb und Aboverwaltung:** 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](mailto: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 AutorInnen 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:** 26.000

**Jahresbezugspreis:** € 27,50 (inkl. Mehrwertsteuer und Versandkosten)

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

**Danke für Ihre Unterstützung!**

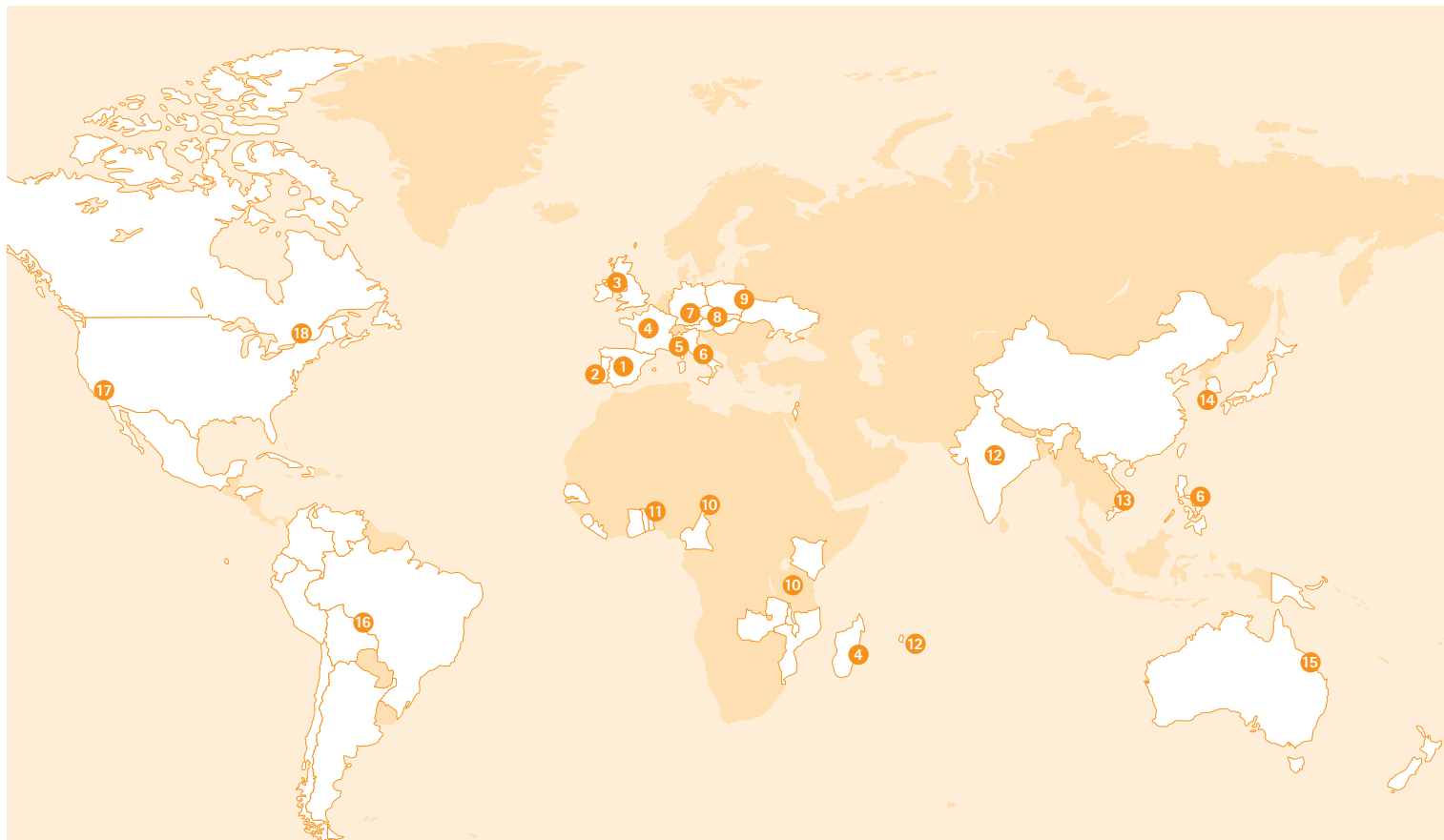


Das Österreichische Umweltzeichen für Druckerzeugnisse. UZ 24, UW 686  
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



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

Österreichische Post AG  
MZ 02Z032631 M



# Barmherzige Brüder

Weltweit in über 50 Ländern tätig

Der Orden betreibt auf allen Kontinenten Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen, Sozial- und andere Gesundheitseinrichtungen sowie Schulen. Im Sinne der Hospitalität (christliche Gastfreundschaft) sorgen rund 1.025 Ordensbrüder gemeinsam mit etwa 62.000 hauptamtlichen und 25.000 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für kranke und alte Menschen, Menschen mit Behinderung, Sterbende, Drogenkranke, Obdachlose und Kinder, die Hilfe brauchen.

Die Generalleitung des Ordens hat ihren Sitz in Rom. Der Orden gliedert sich weltweit in 18 Ordensprovinzen:

## Ordensprovinzen in Europa

- 1 Spanische
- 2 Portugiesische
- 3 Westeuropäische (Irland, England + Malawi)
- 4 Französische (+ Madagaskar)
- 5 Lombardische (Norditalien)
- 6 Römische (+ Philippinen)
- 7 Bayerische (Deutschland)
- 8 Österreichische (Österreich, Ungarn, Tschechien, Slowakei)
- 9 Polnische (+ Ukraine, Israel)

## Ordensprovinzen in Afrika

- 10 Afrikanische (Ghana, Kamerun, Kenia, Liberia, Mosambik, Sambia, Senegal, Sierra Leone)
- 11 Benin-Togo

## Ordensprovinzen in Asien

- 12 Indische (+ Mauritius)
- 13 Vietnamesische
- 14 Koreanische (Südkorea + Japan, China)

## Ordensprovinzen in Ozeanien

- 15 Ozeanische (Australien, Neuseeland, Papua-Neuguinea)

## Ordensprovinzen in Amerika

- 16 Lateinamerika und Karibik (Argentinien, Bolivien, Brasilien, Chile, Ecuador, Honduras, Kolumbien, Kuba, Mexiko, Peru, Venezuela)
- 17 US-Amerikanische (Kalifornien)
- 18 Nordamerikanische (Kanada, USA + Haiti)