



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

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



Optimaler Durchblick

Passendes Brillenglas
und richtige Reinigung.
Seite 4

Gewitter im Kopf

Wie eine Selbsthilfegruppe bei Migräne helfen kann. Seite 6

Auf digitalen Wegen

Die Barmherzigen Brüder nutzen die sozialen Medien. Seite 24

Blick über den Tellerrand

Ein Feld veranschaulicht das globale Ernährungssystem. Seite 30



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der 11. Februar ist der Gedenktag „Unserer Lieben Frau von Lourdes“. Seit 1992 feiern wir an diesem Tag alljährlich auch den Welttag der Kranken. Die Kranken sind ein großer Schatz, wir können so viel von ihnen lernen. Und darüber hinaus sind sie mehr als andere auf unsere Nähe und Hilfe angewiesen.

Als wir Barmherzige Brüder beim letzten Generalkapitel bei Papst Franziskus in Audienz waren, hat er zu uns gesagt: „Hört stets auf die Stimmen der vielen Kranken und der Menschen, die euch brauchen, wie der heilige Johannes von Gott es getan hat: ein Mann mit Leidenschaft für Gott und Mitleid gegenüber dem Kranken und dem Armen.“ Diese Worte haben mich tief bewegt. Hinhören, aufmerksam sein, sich Zeit nehmen, ganz da sein, nicht nur physisch, sondern ganz, mit Herz und Hirn – so kann Begegnung entstehen. Und dann kann man die Anliegen und Bedürfnisse der anderen erkennen und sie sich zu eigen machen, sie im Gebet vor Gott hinlegen und selbst helfen, so gut es eben geht.

Die Leidenschaft für Christus und das konkrete Tun, der Einsatz für die uns anvertrauten Menschen, die Nachbarn und alle, die unsere Hilfe benötigen, sind ineinander verwoben und lassen sich nicht trennen. Solange diese beiden Elemente gepflegt werden und sich die Waage halten, befruchten sie sich gegenseitig – und das Leben ist schön.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen in diesem Marien-Monat Februar eine besondere Erfahrung der mütterlichen Fürsorge „Unserer Lieben Frau von Lourdes“, die schon Tausenden von Kranken Trost, Kraft und Heilung geschenkt hat.

Fr. Saji Mullankuzhy OH

Frater Saji Mullankuzhy
Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz
der Barmherzigen Brüder

Neues Papier und Format

Auch das Granatapfel-Magazin leidet unter den massiven Preissteigerungen des vergangenen Jahres. Seit Anfang 2022 sind allein die Kosten für das Papier und den Druck um fast ein Drittel gestiegen. Dazu kam noch die Steigerung der Kosten für den Postversand. So mussten wir schon per April 2022 den Preis für das Standard-Abo um € 1,60 erhöhen. Doch es zeigte sich, dass damit die weiter steigenden Kosten nicht abgedeckt werden können. Da wir unseren Abonnent:innen nach nicht einmal einem Jahr aber keine weitere Preiserhöhung zumuteten wollten, haben wir Einsparungsmöglichkeiten gesucht und uns schließlich für die Verwendung eines etwas dünneren Papiers und einer minimalen Verkleinerung des Formats entschieden, wobei der Inhalt unverändert bleibt. Wir hoffen so, die Kostensteigerungen abfedern zu können, damit im Jahr 2023 keine Abo-Preiserhöhung nötig wird.

Das Granatapfel-Team

Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Optimaler Durchblick

Um mit einer Brille den optimalen Durchblick zu haben, ist die Auswahl des Glases genauso wichtig wie die richtige Reinigung.

6 Gewitter im Kopf

8 Rechtzeitige Vorsorge

10 Feueralarm auf der Intensivstation

12 Erste Hilfe am Krankenbett

13 Hospitalität & Qualität: Orte der Hoffnung

14 Aussaatkalender für Februar

14 Thermophor-Überzug

15 Kräuterpfarrer Benedikt: Kostbare Zitrusfrüchte

16 Rezepte: Süße Resteküche

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Hospitalität als Unternehmenskultur

23 Der Tod ist nicht das Ende

24 Auf digitalen Wegen

Kultur & Gesellschaft

25 Kurzmeldungen

25 Nebenbei: Braunes Fett

26 Die Spinnerin vom Haunsberg

28 Den Winter austreiben

29 Ein vielseitiger Künstler

30 Ein Blick über den Tellerrand

32 Natur: Die Farbe Rot

Rubriken

18 Meditation: Ruheplätze

20 Inspiration: Salz und Licht

34 Rätsel

35 Impressum

Gesundheit & Lebenshilfe



Mit Salz sollte man sparsam umgehen.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Weniger Salz

Maximal sechs Gramm Salz (= ca. ein gestrichener Teelöffel) sollte ein Erwachsener pro Tag zu sich nehmen. Tatsächlich sind es zwei bis vier Gramm mehr. Dadurch steigt das Risiko für Bluthochdruck und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall. Drei Tipps, wie Sie Ihren Salzkonsum senken können:

- 75 bis 90 Prozent des Salzes nehmen wir durch verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Fleisch, Wurst und Käse zu uns. Achten Sie beim Kauf daher auf deren Salzgehalt, der auf der Verpackung vermerkt ist.
- Reduzieren Sie beim Kochen das Salz schrittweise. So gewöhnen Sie sich daran. Sie können es auch teilweise durch frische Kräuter und Gewürze wie Pfeffer, Paprika und Curry sowie Zwiebel oder Knoblauch ersetzen.
- Meiden Sie Fertiggerichte, Instantuppen, Dosen-gemüse, Gepökeltes, Geräuchertes, Ketchup, Senf und Knabbergebäck, darin steckt besonders viel Salz.

24-STUNDEN-BETREUUNG Seriöse Vermittlungsagenturen

Mit einer Aufklärungskampagne weist der Verein „ChronischKrank Österreich“ darauf hin, dass es viele seriös arbeitende Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung gibt: Das „Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ (ÖQZ) bestätigt, dass zertifizierte Agenturen zum Zeitpunkt der Überprüfung die gesetzlichen Grundlagen und die Richtlinien des Sozialministeriums eingehalten haben. Zu den Qualitätsmerkmalen zählen nachvollziehbare Leistungen, transparente Verträge, Qualitätssicherung durch diplomierte Krankenpflegepersonen mindestens einmal im Quartal sowie Ersatzbetreuung binnen drei Tagen bei Ausfall der Betreuungsperson. Weitere Infos: <https://chronischkrank.at/24h-betreuung/> und <https://oeqz.at/>



Mein knackig-frisches Immunsystem.
Gesund essen, gut schlafen, mit Freude bewegen, von Angelika Kirchmaier, Tyrolia-Verlag, 200 Seiten, ISBN 978-3-7022-4085-1, € 20,-, E-Book € 16,99



BUCHTIPP

Starkes Immunsystem

Das Immunsystem spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Wie es funktioniert, was wir tun können, um unsere körpereigene Abwehr zu unterstützen, und welche Rolle Ernährung, Schlaf, Bewegung und Stress in diesem komplexen Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper spielen, erklärt die Ernährungsexpertin Angelika Kirchmaier in ihrem neuen Buch. In diesem ganzheitlichen Ratgeber gibt sie leicht verständliche und übersichtliche Tipps, wie jeder ein Maximum an Gesundheit und Lebensfreude für sich herausholen und dabei Bakterien und Co. ein Schnippchen schlagen kann. Und für jene, die ihr Immunsystem umfassend in Schwung bringen wollen, gibt es einen Vier-Wochen-Plan.

Wichtig bei der Auswahl des Brillenglases sind die persönliche Sehstärke und die Art der Nutzung.



Optimaler Durchblick

Um mit einer Brille den optimalen Durchblick zu haben, ist die Auswahl des passenden Glases genauso wichtig wie die richtige Reinigung des Glases.

VON UDO SEELHOFER UND CHRISTOPHER ERBEN

Wer sich eine Brille kaufen will, hat die Wahl zwischen Brillengläsern aus Glas und aus Kunststoff. Wichtig bei der Entscheidung sind die persönliche Sehstärke, die Sehbedürfnisse sowie die Materialeigenschaften.

Glas oder Kunststoff

Für Brillengläser aus Glas (= mineralische Brillengläser) werden sechs verschiedene Glassorten (Silikate) verwendet. Ziel sind dünne Gläser mit möglichst hoher Brechzahl, die auch dann noch relativ dünn sind, wenn sie eine hohe Dioptrienzahl haben. Mineralisches Glas ist kratzfest. Manche dieser Gläser wirken reiner, klarer und haben keinen störenden Farbsaum. Die Nachteile sind, dass diese Gläser schwerer und nicht bruchfest sind, was heißt, dass sie splittern können.

Kunststoffgläser (= organische Gläser) bestehen aus Hartplastik oder hochbrechendem Kunststoff. Dünne Kunststoffgläser sind

mit einem hohen Brechungsindex möglich. Sie sind Leichtgewichte und gehen nicht zu Bruch wie mineralische Gläser, womit sie Kindern und Sportler:innen mehr Sicherheit bieten. Wie andere Gläser auch können organische Gläser entspiegelt, verspiegelt und gefärbt werden. Kunststoffgläser können jedoch leichter zerkratzen und müssen daher sorgfältig gepflegt werden. Auf Kunststoffgläser kann eine spezielle Hartschicht aufgebracht werden, die sie widerstandsfähiger macht und zusätzlich den Schmutz abweist. Diese Veredelungen sind sinnvoll und erhöhen den Sehkomfort.

Brillengläser aus Polycarbonat bestehen aus einem speziellen Kunststoff und können viel aushalten. Sie sind leicht, äußerst bruchfest, vielfältig tönbar und ausgestattet mit einem erstklassigen UV-Schutz. Auch im Arbeitsschutz geben die Gläser Sicherheit. Wie bei allen organischen Linsen gilt auch

hier: Um Kratzer zu vermeiden, sollten Polycarbonatgläser richtig gereinigt und gepflegt werden (siehe rechts).

Entspiegelung

Die polierte Oberfläche der Brillengläser reflektiert das auftretende Licht. Solche Reflexe können Brillenträger:innen stören. Außerdem „schlucken“ sie einen Teil des Lichts, da es zurückgeworfen und nicht durchgelassen wird. Daher sind rund 80 Prozent der Brillengläser heute entspiegelt. Dabei wird eine dünne Schicht Magnesiumfluorit auf das polierte Brillenglas aufgedampft. Sind es mehrere Schichten, spricht man auch von einer Superentspiegelung. Eine Entspiegelung mindert die störenden Reflexe und erhöht die Lichtdurchlässigkeit. Ein entspiegeltes Brillenglas scheint „klarer“ und „durchsichtiger“. Gläser zu entspiegeln ist vor allem dann zu empfehlen, wenn eine getönte Brille beim Autofahren getragen werden soll. Eine Innen-Entspiegelung verhindert, dass von hinten oder seitlich einfallendes Licht zu unangenehmen Reflexionen führt. Fehlt die Innen-Entspiegelung, werden oft auch die eigenen Augen gesehen.

Nicht jedes Glas lässt sich in sehr große oder sehr kleine Brillenfassungen ästhetisch schön und optisch sinnvoll einarbeiten.

Passende Fassung

Nicht jedes Brillenglas lässt sich in eine sehr große oder sehr kleine Fassung ästhetisch schön und optisch sinnvoll einarbeiten. Bei Gläsern für Kurzsichtige wird der Rand umso dicker, je höher die Dioptrienzahl ist. Gläser für Weitsichtige werden mit steigender Dioptrienzahl in der Mitte immer dicker. Beides lässt sich abschwächen, wenn Sie statt der Standardgläser mit Brechungsindex 1,5 die teureren, dünneren hochbrechenden Gläser wählen. ■

BUCHTIPP

Besser sehen, von Christopher Erben und Udo Seelhofer, Hrsg.: Verein für Konsumenteninformation, ISBN 978-3-99013-112-1, 208 Seiten, € 25,- Das Buch bietet umfassende Informationen über das Auge, Augen-Erkrankungen, Therapie-Möglichkeiten und Sehhilfen sowie einen Serviceteil mit Ansprechpartnern und wichtigen Adressen.

Tabu für die Reinigung der Brille sind Fensterreiniger, Lösungsmittel oder Alkohol, Taschentücher und Küchenrollen.

Richtige Reinigung

Ob Glas oder Kunststoff, Brillengläser können schnell verschmutzen. Um wieder einen guten Durchblick zu haben, sollten sie gereinigt werden. Die Frage ist aber, wie das geschehen soll, damit die Gläser keinen Schaden nehmen. Tabu sind Fensterreiniger, Lösungsmittel oder Alkohol, Taschentücher und Küchenrollen. Denn sie zerstören unwiderruflich die Beschichtung der Brille. So reinigen Sie Ihre Brillengläser richtig:

- Brille unter fließendes lauwarmes Wasser halten. So werden die ärgsten Staubkörner und grober Schmutz weggespült.
- Einen Tropfen pH-neutrales Spülmittel – keine Hautpflegeprodukte – zwischen den Fingern aufschäumen. Die Gläser damit vorsichtig einreiben und erneut mit Wasser abspülen. So verschwinden Fingerabdrücke, Kosmetikreste und Hauttalg.
- Mit einem sauberen Baumwollhandtuch oder einem Mikrofasertuch beidseitig sanft trocknen.
- Weniger aufwändig ist das Putzen der Gläser mit einem Reinigungsspray: Schmutz unter fließendem Wasser entfernen, dann Spray auf ein Mikrofasertuch sprühen, säubern, trocknen, fertig.
- Für unterwegs gibt es feuchte Reinigungstücher für den einmaligen Gebrauch. Sie dürfen aber keine scharfen Lösungsmittel sowie grobe Zellulose- oder Holzfaser enthalten.
- Optiker verwenden gerne ein Ultraschallbad, um Brillen zu reinigen. Entsprechende Geräte gibt es aber auch für den Privatgebrauch. Damit werden die Brillen mittels hochenergetischer Schallwellen in Wasser besonders gründlich und schonend gesäubert. Anschließend wird die Brille mit einem Mikrofasertuch trockengerieben.



Gewitter im Kopf

Barmherzige Brüder Linz Christa Katerl leidet seit ihrer Kindheit an Migräne. Doch mit Ende 20 wurden die Attacken richtig schlimm. Die Empfehlung einer Apothekerin brachte die Wende. Heute hilft sie anderen mit einer Selbsthilfegruppe.

VON ELKE BERGER



Christa Katerl leidet an Migräne. 2007 hat sie eine Selbsthilfegruppe gegründet.

„Ich leide seit meinem vierten Lebensjahr an Migräne, aber so richtig starke Attacken habe ich dann mit Ende 20 bekommen, mit allem, was dazu gehört: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Schweißausbrüchen. Eine Attacke kommt bei mir entweder mitten in der Nacht aus dem Nichts. Ich werde wach, weil ich plötzlich das Gefühl habe, dass ein Stein auf meinem Kopf liegt, mir ist schwindlig und schlecht. Oder die Attacke fängt langsam an, der Kopf beginnt zu pochen. Nehme ich gleich ein Triptan, kann ich die Attacke verhindern. Das ist aber erst so, seit ich die Diagnose bekommen habe, davor wurde mir übel und der Gang zur Toilette war vorprogrammiert“, erinnert sich Christa Katerl.

Plötzliche Attacken

Eine Migräne-Attacke kann viele Ursachen haben, etwa Hunger, Stress oder Schlafmangel. Mitunter kommt sie auch aus dem Nichts. Weltweit leiden 1,5 Milliarden Menschen an Kopfschmerzen, eine weitere Milliarde an Migräne. In Österreich sind 13 Prozent der Bevölkerung von Migräne betroffen – 18 Prozent der Frauen und acht Prozent der Männer. Hefig pulsierende Kopfschmerzen mit Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen machen ihnen das Leben zur Qual. Zwischen den einzelnen Attacken liegen meist kurze Abstände, die jedoch sehr unregelmäßig ausfallen können. Im Durchschnitt haben Migräne-Patient:innen etwa zwei Attacken pro Monat. Bei zirka acht Prozent der Betroffenen kommt es zu mehr als drei Attacken pro Monat.

Es wird zwischen episodischer und chronischer Migräne unterschieden. Bei episodischer Migräne leiden Betroffene in unterschiedlich

großen zeitlichen Abständen an bis zu 14 Tagen im Monat unter Migräne. Bei einer episodischen Migräne mit Aura können den migränetyischen Beschwerden zusätzlich noch Wahrnehmungsstörungen wie Seh- und Hörprobleme oder eine halbseitige Lähmung von Gliedmaßen vorausgehen. Bei der chronischen Migräne treten Kopfschmerzen an 15 Tagen oder mehr pro Monat auf.

Christa Katerl hatte beinahe alle rezeptfreien Medikamente ausprobiert, bevor ihr eine Apothekerin den Neurologen und heutigen Primararzt bei den Barmherzigen Brüdern Linz, Univ.-Prof. Dr. Christian Lampl, empfahl. Dieser diagnostizierte bei ihr Migräne ohne Aura und half ihr zudem dabei, die Idee einer Selbsthilfegruppe zu verwirklichen.

„Das war 2007. Der Neurologe Lampl hielt den ersten Vortrag mit dem Titel ‚Gewitter im Kopf‘. Das Treffen kam so gut an, dass sich mein Entschluss, die Gruppe fortzuführen, festigte. Mittlerweile haben wir vier Treffen im Jahr, an drei Abenden gibt es einen Vortrag mit Erfahrungsaustausch, im Dezember treffen wir uns nur zum Erfahrungsaustausch“, berichtet Christa Katerl. Bis heute unterstützt Primarius Lampl die gebürtige Linzerin und ihre Gruppe.

Selbsthilfegruppen

Auch in den anderen Bundesländern gibt es Selbsthilfegruppen, jede hat Unterstützung von einem Facharzt, der sich ehrenamtlich engagiert. „Unser Anliegen ist es, mit Fachvorträgen zu aktuellen Themen sowie in persönlichen Gesprächen das ‚Schattenthema‘ Kopfweh transparenter zu machen und dadurch Betroffene und deren Angehörige zu unterstützen“, so Katerl. Die Vorträge sind

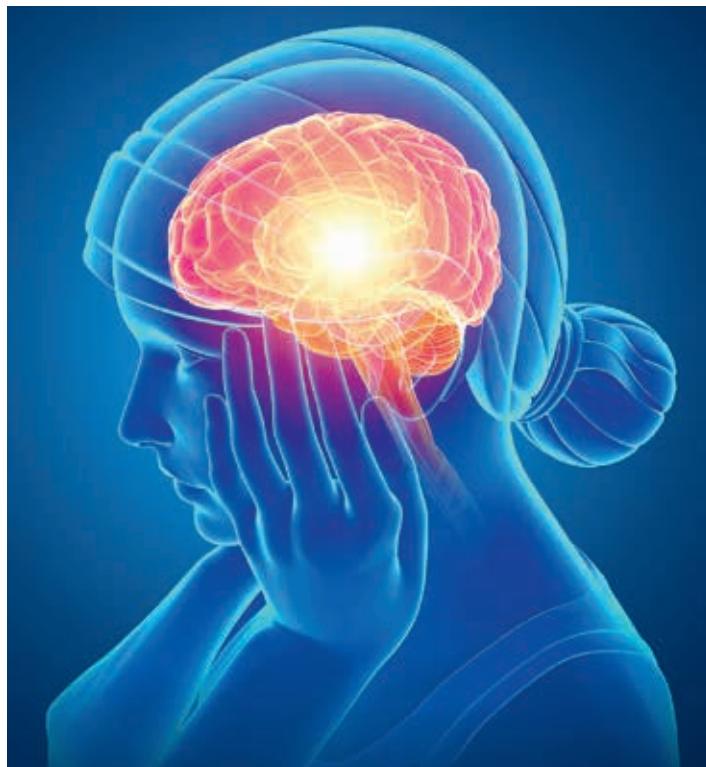
Das Wichtigste ist, die Krankheit anzunehmen. Jammern und Nichtstun hilft nicht.

Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Unterstützung und bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen und über Neuigkeiten zu informieren.

bunt gemischt, schildert die 55-Jährige: „Wir haben neben schulmedizinischen Vorträgen auch alternative Themen, wie Qigong oder die Grinberg-Methode, klären solche Themen aber zuvor mit dem Krankenhaus ab.“

Was ist Christa Katerls Rat für Betroffene? „Ich empfehle, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen. Selbsthilfegruppen sind generell eine wertvolle Unterstützung und bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen und über Neuigkeiten zu informieren. Die Erfahrung zeigt, dass es besser ist, nicht alleine zu sein.“

Katerl selbst hat seit der Diagnose ihr Leben radikal verändert: „Zuerst habe ich meinen Job gewechselt, der mich mindestens zwölf Stunden am Tag beschäftigt hat. Ich vermeide grundsätzlich stressige Situationen und habe mich auch von Menschen getrennt, die mir nicht guttun. Das Wichtigste ist, die Krankheit anzunehmen. Jammern und Nichtstun hilft nicht.“



Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist ein großes Anliegen der Barmherzigen Brüder Linz. Dafür wurden sie zum dritten Mal in Folge mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet. Christa Katerl (Mitte) überreichte das Zertifikat Gesamtleiter Mag. Peter Ausweger und Elisabeth Hain vom Qualitätsmanagement.

Auch zur medikamentösen Selbstbehandlung hat sie einen Rat: „Ich empfehle, nicht einfach wahllos Kopfschmerztabletten zu schlucken, sondern die Behandlung mit einem Arzt abzuklären. Triptane sind – rechtzeitig genommen – sehr wirksam und einige Patient:innen haben auch mit der vorbeugenden Gabe von CGRP-Antikörper-Injektionen gute Erfahrungen gemacht. Doch wie gesagt: Zuerst mit einem Neurologen abklären.“ ■

SELBSTHILFEGRUPPE

Infos über die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“, die in ganz Österreich tätig ist:
www.shgkopfweh.at

13 Prozent der Österreicher:innen leiden an Migräne.

Rechtzeitige Vorsorge

Barmherzige Brüder Eisenstadt  Darmkrebs ist weltweit die dritthäufigste Krebsart. Er gehört aber auch zu den wenigen Krebserkrankungen, deren Entstehung man vermeiden kann.

VON CORINNA TITZER

**Am 4. Februar
begehen wir den
Weltkrebstag.**

Am einfachsten kann Darmkrebs durch regelmäßige vorsorgliche Untersuchungen vermieden werden. Damit können gutartige Zellwucherungen in der Schleimhaut frühzeitig erkannt und behandelt werden. „Vor allem das Erkennen dieser Vorstufe ist sehr wertvoll. Entsprechende Maßnahmen wie beispielsweise die Entfernung von Polypen bei einer Darmspiegelung können die Entwicklung von Darmkrebs verhindern“, erklärt Primarius Univ.-Prof. Dr. Andreas Püspök, Abteilungsvorstand und Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Hepatologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt. Männer und Frauen sollten daher ab dem 40. Lebensjahr jährlich einen Stuhltest

und ab dem 50. Lebensjahr alle zehn Jahre eine Koloskopie durchführen lassen. Obwohl das zunehmende Alter einen klassischen Risikofaktor darstellt, steigt auch die Zahl der jüngeren Krebspatient:innen. Bei Symptomen wie Blut im Stuhl, Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung oder unklarer Leistungsschwäche sollte daher unbedingt der Arzt aufgesucht werden.

Vorbeugung

Ein gesunder Lebensstil mit dem Verzicht auf Nikotin und Alkohol ist unumgänglich in der Vorbeugung von Darmkrebs. Stark verarbeitete Lebensmittel haben zu Recht einen schlechten Ruf, denn sie können das Risiko,

Behutsames Ausdauertraining spielt eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Darmkrebs.





Primarius Univ.-Prof. Dr. Andreas Püspök ist Vorstand der Abteilung für Innere Medizin II bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt und Facharzt für Innere Medizin sowie für Gastroenterologie und Hepatologie.



Dr. Josef Stimakovits ist Erster Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt und Facharzt für Innere Medizin sowie für Gastroenterologie und Hepatologie.

an Darmkrebs zu erkranken, beträchtlich erhöhen. Erkenntnisse aus Studien zeigen, dass eine rein pflanzliche Ernährung unterstützend in der Darmkrebsvorsorge agieren kann.

Der Granatapfel, Symbol des Ordens der Barmherzigen Brüder, mit seinen Wirkstoffen wie Urolithin A, kann sich günstig auf das Immunsystem auswirken. Diese Wirkstoffe finden sich nicht nur im Granatapfel, sondern auch in vielen Beeren-Arten wie etwa Himbeeren sowie in Walnüssen und Mandeln. Auch der Faktor Bewegung spielt eine Schlüsselrolle in der Darmkrebs-Vorsorge: Regelmäßige Sporteinheiten helfen nachhaltig, Darmkrebs gezielt vorzubeugen. Dabei stellt behutsames Ausdauertraining die wohl beste Art und Weise dar, Bewegung aktiv für die Gesundheit zu nutzen.

Ein Restrisiko, an Darmkrebs zu erkranken, besteht bei erblicher Vorbelastung. Rechtzeitige Früherkennung durch regelmäßige Vorsorgemaßnahmen hilft, schon in frühen Stadien Darmkrebs zu entdecken, und erhöht so die Heilungschancen. Einfache Untersuchungen beim Hausarzt von immunologischen Stuhltests über Darmspiegelungen bis hin zur Koloskopie können dabei als wirksame Methoden der Früherkennung herangezogen werden.

Vorreiter in der Darmkrebs-Vorsorge

Im Burgenland gibt es seit dem Jahr 1987 eine österreichweit einzigartige Vorsorgeleistung, die den Bürger:innen aller Gemeinden zur Verfügung steht: Mit Namensetiketten versehene Stuhltests werden postalisch an Personen zwischen 40 und 80 Jahren zugeschickt. „Die Initiative ist sehr erfolgreich. Vom ehemaligen Schlusslicht Österreichs haben wir es nun an die Spitze aller Bundesländer geschafft, was die niedrigste Darmkrebsrate gemessen an der Einwohnerzahl betrifft“, zeigt sich Oberarzt Dr. Josef Stimakovits erfreut. Der Facharzt für Innere Medizin und für Gastroenterologie und Hepatologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt setzt sich proaktiv für zielgerichtete Vorsorgemaßnahmen ein. Erfreulich in

**Nehmen Sie
das umfassende
Angebot der
Krebsvorsorge
wahr!**

diesem Zusammenhang ist auch die stetige Weiterentwicklung im Bereich der Koloskopie-Technik. Bei der Option einer „sanften Koloskopie“ wird man in eine Art Dämmerschlaf versetzt. Das macht die Untersuchung angenehmer und weitestgehend schmerzfrei.

Diagnose Darmkrebs

Wird die Diagnose Darmkrebs gestellt, ist das für jeden Menschen anfänglich ein Schock. Wichtig ist: Nur nicht den Kopf verlieren, denn Darmkrebs ist gut behandelbar. In vielen Fällen gelingt es, den Tumor vollständig zu heilen oder zumindest in eine chronische Krankheit überzuführen. Bei fast allen Darmkrebs-Patient:innen muss der Tumor operativ entfernt werden. Das Stadium der Erkrankung sowie der Erfolg der Operation bestimmen den weiteren Behandlungsverlauf und entscheiden über die Therapieform wie Chemotherapie oder Bestrahlung. Molekulare Marker sowie die allgemeine körperliche Verfassung und Begleiterkrankungen beeinflussen ebenfalls die Wahl der Therapie.

Neuere Behandlungsansätze wie die Immuntherapie können zwar die klassische Krebstherapie nicht ersetzen, haben aber in vielen Fällen einen wesentlichen Stellenwert. Auch eine positive Grundhaltung kann die Lebensqualität erhöhen. Natürlich geht jeder Mensch anders mit der Diagnose Krebs um. Es gilt herauszufinden, was einem guttut, und die Freude am Leben nicht zu verlieren. Jede Herausforderung kann als Chance gesehen werden, die genutzt werden sollte. ■

Feueralarm auf der Intensivstation

Barmherzige Brüder St. Veit/Glan  Um für den Ernstfall gut gerüstet zu sein, wurde Mitte Dezember die bisher größte Evakuierungsübung in der Geschichte des Krankenhauses durchgeführt. Übungsort war ein besonders sensibler Bereich: die Intensivstation.

VON KATJA KOGLER

Montag, kurz vor 17 Uhr in der noch nicht eröffneten neuen Intensivstation: Den 20 Statist:innen, darunter Ärzt:innen, Pflegekräfte sowie Mitarbeiter:innen aus Verwaltung und Technik des Krankenhauses, kann man die Angespanntheit förmlich ansehen. Um Punkt 17 Uhr wird ein nachgestellter Brand hier zu einer künstlich herbeigerufenen Ausnahmesituation führen.

Das Schreckensszenario bei der Übung: ein Brand, verursacht durch einen technischen Defekt des Medikamentenverneblers im Intensivbereich, mit starker Rauchentwicklung im zweiten Obergeschoß des Krankenhauses. Nach der Entdeckung des Rauchs löst eine Mitarbeiterin der Intensivstation durch einen Brandmeldeknopf im Flurbereich die Alarmierungskette aus. Anhand der Brandschutzordnung werden sofort die Landesalarm- und Warnzentrale und die Feuerwehr St. Veit/Glan sowie weitere umliegende Feuerwehren alarmiert.

40 Feuerwehrleute

Die Erstchefin der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Oberärztin Sarah Vogel, ordnet die Evakuierung der Intensivstation an. Als die 40-köpfige Mannschaft der Freiwilligen Feuerwehren St. Veit, Hörzendorf-Projern und St. Donat nur acht Minuten nach dem Alarm vor Ort eintreffen, hat sich die Lage bereits verschärft. Die Evakuierung eines so sensiblen Bereichs wie der Intensivstation ist eine besondere Herausforderung.

Innerhalb von wenigen Minuten ist es unmöglich, sich in den verrauchten Bereichen zu orientieren.



Gerade im Intensivbereich müssen neben den mobilen Patient:innen auch Personen, die an Geräte angeschlossen sind und sich zum Teil im künstlichen Tiefschlaf befinden, gerettet werden. Bei der Übung sind zwei intubierte Patient:innen sowie mehrere mobile Patient:innen und Besucher:innen vom Rauch eingeschlossen und müssen evakuiert werden.

Nebelmaschinen sorgen für eine möglichst realistische Ausbreitung von Rauch in den Fluren. Innerhalb von wenigen Minuten ist es unmöglich, sich in den verrauchten Bereichen zu orientieren. Nur unter schwerem Atemschutz gelingt es den Trupps, die Patient:innen ausfindig zu machen.

Die Zuständigkeiten und Abläufe für einen solchen Evakuierungsfall sind durch umfassende Alarm- und Einsatzpläne geregelt. Unter Anleitung der Erstchefin Sarah Vogel und des Abteilungsvorstandes Primarius Priv.-Doz. Dr. Michael Zink werden die mobilen Patient:innen und Besucher:innen aus dem verrauchten Brandabschnitt gebracht.

Bei den intubierten Intensivpatient:innen wird es schwieriger. Doch bei Oberärztin Vogel und Primarius Zink sitzt im Einsatz jeder Handgriff. Mittlerweile ist die Rauchentwicklung auf der Intensivstation derart stark, dass man nicht einmal mehr die eigenen Hände vor den Augen sehen kann. Ausgestattet mit einer Erkundungsatemschutzmaske schließt



Starke Rauchentwicklung erschwert die Evakuierung.

Die Zuständigkeiten und Abläufe für einen solchen Evakuierungsfall sind durch umfassende Alarm- und Einsatzpläne geregelt.

Primarius Zink die angeschlossenen Überwachungsmonitore, Infusionen und auch die Beatmungsmaschine ab und bereitet die intubierte Patientin auf die Evakuierung vor. Das Abtrennen von den lebenserhaltenden medizinischen Geräten ist im Ernstfall sehr zeitaufwendig, und eine Evakuierung bedeutet für den lebensbedrohlich erkrankten oder verletzten Menschen enormen Stress. Es herrscht konzentriertes Schweigen, außer den kurzen, aber deutlichen Anweisungen des Einsatzleiters wird nicht viel gesprochen.

Die größte Hürde bei einer Evakuierung sind Stiegenhäuser und unbenutzbare Aufzüge, dennoch gelingt es den Krankenhaus-Mitarbeiter:innen und den Feuerwehren, die Patient:innen auf den von der Feuerwehr eingerichteten Sammelplatz im Patientengarten außerhalb des Krankenhauses zu verlegen. Keine 27 Minuten nach Auslösen des Alarms sind alle Patient:innen wohlbehalten in Sicher-

heit. 35 Minuten nach dem Brandalarm heißt es „Brand aus“. Obwohl es sich dieses Mal nur um einen Probealarm gehandelt hat, sind alle Beteiligten erleichtert, dass die Übung so erfolgreich durchgeführt werden konnte.

Schwachstellen erkennen

Gerade bei solchen Evakuierungsübungen geht es nicht darum, alles richtig zu machen – ganz im Gegenteil. „Fehler helfen uns, zu erkennen, wo Schwachstellen bestehen und wo wir noch nachbessern müssen“, waren sich der stellvertretende Technische Leiter des Krankenhauses, Markus Kienberger, und die Einsatzkräfte einig. „Wir sind mit dem Verlauf der Übung sehr zufrieden. Die Evakuierung ist sehr ruhig und sehr koordiniert abgelaufen“, resümiert Wolfgang Hinteregger, Zugskommandant der Feuerwehr St. Veit, bei der Nachbesprechung. „Solche Übungen sind extrem wichtig, um Schwachstellen zu erkennen und die Zusammenarbeit von Pflegekräften, Ärzt:innen, den zuständigen Stabsstellen und der Feuerwehr immer weiter zu optimieren“, erklären auch die Krankenhaus-Direktoren Gesamtleiter Mag. Michael Steiner, MAS und der Kaufmännische Direktor Mag. Manfred Kraßnitzer. Die gewonnenen Erkenntnisse werden jetzt in die Weiterentwicklung der Katastrophenschutz-Pläne einfließen. ■



Mobile Patientinnen werden aus dem verrauchten Brandabschnitt gebracht. Heikler ist die Evakuierung von Patient:innen, die an lebenserhaltende Geräte angeschlossen sind.

Erste Hilfe am Krankenbett

Barmherzige Brüder Graz Bei regelmäßigen Schulungen trainieren die Mitarbeiter:innen aus der Pflege verschiedene Notfälle, um Patient:innen in lebensbedrohlichen Situationen sofort helfen zu können.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Notfälle wie Herzstillstand, allergischer Schock oder Unterzuckerung treten nicht selten im Krankenhaus auf. Umso wichtiger ist es, dass sie trainiert werden.

Maximal fünf Minuten dauert es, bis das Krankenhaus-interne Notfall-Team, bestehend aus Ärzt:innen und Pflegepersonen, vor Ort beim Patienten ist. „Doch bei einem Notfall zählt jede Sekunde. Daher ist es wichtig, dass die Pflegepersonen vor Ort sofort Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen“, betont Klaudia Erkinger DGKP, Pflegemitarbeiterin auf der Dialyse-Station und BLS-Trainerin⁽¹⁾ im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz. „Bei einem Herzstillstand beispielsweise sinkt die Überlebensrate mit jeder Minute, in der man nichts tut, um acht bis zwölf Prozent!“ Neben den Erste-Hilfe-Maßnahmen sammeln die Pflegepersonen auch wichtige Informationen über den Zustand des Patienten, etwa Vitalzeichen und den Blutzuckerwert, die sie dann an das Notfall-Team weitergeben.

„Notfälle wie Herzstillstand, aber auch ein allergischer Schock oder Unterzuckerung treten nicht selten im Krankenhaus auf“, weiß Klaudia Erkinger. „Umso wichtiger ist es, dass sie trainiert werden.“ – „Das BLS-Training ist verpflichtend für die diplomierten Pflegekräfte, die Pflegeassistent:innen, die Pflegefachassisten:innen und auch für die Zivildiener, die beim Patient:innen-Transport mit Notfällen konfrontiert werden können“, betont Sabine Herg, MSc DGKP, Pflegedirektorin im Brüder-Krankenhaus Graz. „Alle zwei Jahre müssen unsere Mitarbeiter:innen in der Pflege eines absolvieren. Öfter wäre wünschenswert, ist aber aus Kapazitätsgründen nicht möglich.“

An der lebensgroßen Puppe mit zahlreichen Vitalfunktionen können Notfälle realitätsnah geübt werden.

Puppe mit Vitalfunktionen

Jeweils acht Mitarbeiter:innen nehmen an der vierstündigen Schulung teil, die von zwei Trainer:innen geleitet wird. Die Teilnehmer:innen kommen aus unterschiedlichen Stationen und Bereichen. Das ist sinnvoll, denn auch im Alltag kann es vorkommen, dass bei einem Notfall Personen, die sich nicht kennen, zusammenarbeiten müssen.

Am Beginn der Schulung steht ein theoretischer Teil, in dem Basiswissen vermittelt wird und an Puppen-Torsos Reanimation und Beatmung trainiert werden. Danach beginnt die Übung an einer lebensgroßen Puppe, die atmen und blinzeln kann und einen fühlbaren Puls hat. „Die Künstlichkeit können wir nicht ganz wegbringen, weil die Puppe beispielsweise nicht schwitzen, blass oder rot werden kann“, berichtet Klaudia Erkinger. „Aber solche Zusatzinfos können wir Trainer:innen den Übenden via Lausprecher mitteilen.“





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

Jeweils zwei oder drei Teilnehmer:innen gehen in das Übungszimmer, das wie eine Intensivstation ausgestattet ist. „Ich teile ihnen davor nur das Alter des Patienten, die Station, auf der er liegt, und Diagnosen mit“, erzählt Klaudia Erkinger. „Oft führe ich sie auch in die Irre, indem ich ihnen beispielsweise sage, dass der Patient schwer lungenkrank ist. Die tatsächliche Ursache des Notfalls ist aber eine Unterzuckerung – das müssen sie selbst erkennen und danach handeln.“

Im Anschluss an das praktische Training findet eine Nachbesprechung statt. Dabei wird besonders darauf geachtet, wie die Zusammenarbeit funktioniert hat. Denn trainiert werden nicht nur die richtigen Handgriffe, sondern auch Kommunikation und Interaktion zwischen den Teilnehmenden.

„Die Trainings sollen unseren Mitarbeiter:innen die Sicherheit geben, im Notfall richtig zu reagieren“, betont Direktorin Herg. Und Klaudia Erkinger ergänzt: „Außerdem haben wir ein Frühwarn-System: Die Pflege erfasst in regelmäßigen Abständen gewisse Parameter der Patient:innen und leitet sie an die Ärzt:innen weiter, sodass eine rechtzeitige medizinische Behandlung viele Notfälle vorab verhindern kann.“ ■

(1) BLS = basic life support (Erste-Hilfe-Basis-Maßnahmen)



Sabine Herg, MSc DGKP, ist Pflegedirektorin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Graz.



Klaudia Erkinger DGKP ist stellvertretende Stationsleitung und ausgebildete BLS-Trainerin bei den Barmherzigen Brüdern Graz.



Trainerin Klaudia Erkinger beobachtet aus einem Nebenraum die Übung und kann per Lautsprecher auch Anweisungen geben.

Orte der Hoffnung

Hospitalität – christliche Gastfreundschaft – ist der Grundauftrag der Barmherzigen Brüder. Dazu zählt seit jeher, dass sich die Brüder auch für Menschen einsetzen, die weitestgehend am Rande der Gesellschaft stehen oder für deren Leid und Not sich sonst niemand zuständig fühlt.

Nach diesem Grundsatz leben und arbeiten Brüder und Mitarbeitende an vielen Orten der Welt. Dabei denke ich etwa an die Brüder in Madang (Papua-Neuguinea), die sich mit speziellen Programmen im Sozialbereich engagieren, oder an das Zentrum „Herberge des heiligen Johannes von Gott“, das in Quito (Ecuador) Obdachlose und Erwachsene mit psychischen Erkrankungen, die keine Angehörigen haben, betreut. Seit nun bald einem Jahr sorgen die Brüder des Konvents in Drohobycz in der Ukraine für die Menschen der Umgebung sowie Binnenflüchtlinge. Diese Liste könnte noch um zahlreiche Orte wie etwa Batibo (Kamerun), Tanguïta (Burkina Faso) oder Nampula (Mosambik), wo Bürgerkrieg herrscht und dschihadistische Gruppierungen aktiv sind, erweitert werden.

Ganz bewusst bleiben Brüder und Mitarbeitende an diesen Orten und versuchen, die Gesundheitsversorgung oder die soziale Betreuung der lokalen Bevölkerung aufrechtzuerhalten. Sie entscheiden sich, an der Seite der Bevölkerung zu bleiben und riskieren damit oft ihre eigene Gesundheit oder gar ihr Leben.

Das Vorbild des heiligen Johannes von Gott wirkt so in beeindruckender Weise weiter und schafft bis heute Orte der Hospitalität, Orte der Hoffnung.

Aussaatkalender

Februar 2023

1	M		bis 20 ⁰⁰		ab 21 ⁰⁰
2	D				
3	F				
4	S		bis 5 ⁰⁰		
5	S	-			
6	M		ab 1 ⁰⁰		
7	D				
8	M		bis 21 ⁰⁰		ab 22 ⁰⁰
9	D				
10	F				
11	S				
12	S		bis 4 ⁰⁰		ab 14 ⁰⁰
13	M		bis 22 ⁰⁰		ab 23 ⁰⁰
14	D				
15	M				
16	D		bis 3 ⁰⁰		ab 4 ⁰⁰
17	F				
18	S		bis 4 ⁰⁰		5 ⁰⁰ bis 21 ⁰⁰
19	S		23 ⁰⁰		bis 24 ⁰⁰
20	M		ab 1 ⁰⁰		
21	D		bis 16 ⁰⁰		ab 17 ⁰⁰
22	M		bis 8 ⁰⁰		9 ⁰⁰ bis 21 ⁰⁰
23	D		ab 4 ⁰⁰		
24	F		bis 8 ⁰⁰		9 ⁰⁰ bis 15 ⁰⁰
25	S		0 ⁰⁰ bis 10 ⁰⁰		und ab 16 ⁰⁰
26	S		bis 4 ⁰⁰		ab 5 ⁰⁰
27	M				
28	D		bis 2 ⁰⁰		und ab 8 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

Thermophor-Überzug

Ein Thermophor besteht aus Kunststoff und ist daher nicht wirklich angenehm auf der Haut. Mit einem selbst gestrickten oder genähten Überzug können Sie das ändern.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Genähter Überzug

Sie benötigen einen Stoffrest und passende Nähseide sowie ein Gummiband.

Zwei Stoffteile ca. zwei bis drei Zentimeter größer als der Thermophor zuschneiden (Höhe samt Verschluss!). An beiden Seiten sowie unten zusammennähen, die Kante oben vernähen. Über den Thermophor ziehen. Auf Höhe des Verschlusses ein Gummiband einnähen oder einziehen.

Gestrickter Überzug

Sie benötigen Wollreste und dazu passende Stricknadeln. Zwei Teile für vorne und hinten glatt rechts stricken, ca. zwei bis drei Zentimeter höher und breiter als der Thermophor. Anhand einer Maschenprobe die Zahl der anzuschlagenden Maschen berechnen.

Die fertigen Teile unten und an den beiden Seiten zusammen nähen und über den Thermophor ziehen. Aus den oberen Rändern Maschen aufnehmen (Anzahl teilbar durch vier) und im Rippenmuster (2 links – 2 rechts) wie einen Rollkragen stricken – doppelt so hoch wie der Verschluss. Alle Maschen abketten und umschlagen. ■



Farbe und Muster können Sie nach Belieben wählen.

Kostbare Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte kennen und schätzen wir vor allem als Vitamin-C-Spender und trinken gern ihre erfrischenden Säfte. Doch die beliebten Früchte sind vielfältiger einsetzbar.

VON KRÄUTERPARRER BENEDIKT FELSINGER



Benedikt Felsinger ist Prämonstratenser des Stiftes Geras. Als Nachfolger des legendären Kräuterparrer Weidinger gilt sein Engagement der Vermittlung von Heilkräuter-Wissen.

Durch die Fruchtsäuren werden nicht bloß die Zähne gereinigt.

Blicken wir mit nostalgischen Augen zurück in längst vergangene Zeiten, so verbinden wir mit den einzelnen Jahreszeiten verschiedene Eindrücke und Empfindungen, ja sogar Gerüche und Geschmäcker. Denn damals war es nicht selbstverständlich, während aller zwölf Monate alles auf den Tisch stellen und genießen zu können.

Der Winter zeichnet sich durch das Vorhandensein von Zitrusfrüchten aus, wie Orangen, Mandarinen und Grapefruits. Schon damals hieß es wie auch heute, sich nach Möglichkeit die gesundheitserhaltenden Nachschübe an Vitamin C zu sichern. An zwei Beispielen möchte ich demonstrieren, welche Vorteile diese Gaben für die Pflege und das Wohlbefinden des Körpers besitzen.

Gutes für die Haut

Gerade in den kalten Monaten, in denen wir uns in geheizten Räumen aufhalten, leidet unsere Haut nicht selten unter vermehrter Trockenheit. Als Folge stellen manche einen unangenehmen Juckreiz fest. Um diesem Symptom entgegenzutreten, erweist sich ein Hausmittel als hilfreich: Dazu benötigt man eine zirka fingerdicke Scheibe, die aus einer reifen Orange geschnitten wird. Mit dieser werden die juckenden Zonen eingerieben. Eine Weile einwirken lassen und danach mit einem Waschlappen, der zuvor mit lauwarmem Wasser getränkt wurde, abwaschen. Das sollte zu einer Reduzierung der unangenehmen Empfindungen führen. Gleichzeitig wird so die Haut in ihrem allgemeinen Zustand gefestigt.



Starkes Zahnfleisch

Auf die Zitronen soll selbstverständlich nicht vergessen werden. Sie können uns beistehen, wenn es gilt, das Zahnfleisch zu stärken. Um hierbei gezielt vorgehen zu können, benötigt man eine Scheibe Brot. Von dieser wird die Rinde weggescchnitten. Hernach auf die übrig gebliebene sogenannte Brotscholle frisch gepressten Zitronensaftträufeln. Nun aus der Brotmasse etwa nussgroße Kugelchen formen und damit die gesamten erreichbaren Kieferparteien im Mund einreiben. Durch die Fruchtsäuren werden nicht bloß die Zähne gereinigt. Besonders profitieren davon das Zahnbett und das Zahnfleisch. Gewiss möchte ich gleichzeitig betonen, bei dieser Anwendung recht sparsam mit dem Zitronensaft umzugehen, um den Zahnschmelz zu schonen.

Schätzen wir generell, was uns an Gutem und Wertvollem aus der Natur zur Verfügung steht. Denn diese Reserven wachsen immer wieder nach, ohne die Umwelt zu belasten, und stehen uns zur Verfügung, wenn wir sie brauchen. ■

KRÄUTERPARRER-ZENTRUM

3822 Karlstein/Thaya, Hauptstraße 16/17
Telefon: 02844 / 70 70
E-Mail: info@kraeuterparrer.at
Website mit Onlineshop: www.kraeuterparrer.at

Süße Resteküche

Oft bleiben in der Küche Brot- oder Gebäckreste, die trocken geworden sind, übrig. Statt sie wegzwerfen, lassen sich daraus süße Speisen zaubern.

Englischer Brotpudding mit Trockenmarillen

Zutaten für 4 Portionen

120 g Semmeln vom Vortag, 100 ml Milch, 50 g getrocknete Marillen, 1 Ei (Größe M), 1 EL Honig, Zitronenschale, 50 g Sauerrahm, Staubzucker, Butter für die Form

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Eine kleine Auflaufform einfetten. Semmeln in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mit der Milch übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Marillen klein würfeln. Das Ei mit Honig schaumig schlagen, Zitronenschale und Sauerrahm unterrühren. Marillen mit Semmelwürfeln vermischen und in die Auflaufform geben. Eiermasse darüber gießen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Eventuell vor Backzeit-Ende abdecken, damit der Pudding nicht zu braun wird. Mit Staubzucker bestreuen.

Tipp: Dazu passt Vanille- oder Fruchtsauce.



Nussiger Brotmüsliriegel

Zutaten für 4 Riegel

50 g Nüsse nach Wahl, 50 g Kürbiskerne, 50 g trockenes Mischbrot (sehr klein gewürfelt), 40 g weiche Butter, 1 Ei (Größe M), 30 g Zucker, 1/4 TL Zimtpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nüsse und die Kürbiskerne hacken oder sehr grob mahlen und mit Brot, weicher Butter, verquirtem Ei, Zucker und Zimt gut vermischen. Eine kleine rechteckige Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Müsliriegelmasse einfüllen, mit einer Teigkarte glattstreichen und fest andrücken. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen. Sofort nach Herausnehmen aus dem Ofen in vier Riegel schneiden, dann in der Form auskühlen lassen. Keine Sorge: Im heißen Zustand wirkt es, als ob die Riegel zerfallen, bei Raumtemperatur sind die Butter und der karamellisierte Zucker jedoch fest und sorgen für den Zusammenhalt.

Tipp: Da der Riegel viele Nüsse enthält, verwendet man hier am besten ein beliebiges Mischbrot ohne Extrazutaten in der Krume.





Schwarzbrot-Torte

Zutaten für eine Springform (Durchmesser 24 cm)

100g geschälte, gemahlene Mandeln, 150g Schwarzbrotbrösel, 1 TL Backpulver, 1/4 TL Zimtpulver, 5 Eier (Größe M), 100 g Zucker, 1 Schuss Milch, 200 ml Schlagobers, 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker, Erdbeeren und Heidelbeeren zum Garnieren, Butter und Grieß oder Semmelbrösel für die Form

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform gut einfetten und mit etwas Grieß oder Bröseln ausstreuen. Die

gemahlenen Mandeln mit den Schwarzbrotbröseln, Backpulver und Zimt vermischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Mandel-Brösel-Mischung unterrühren und die Milch hinzufügen (die Masse ist ziemlich fest, das ändert sich durch den Eischnee). Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Den Teig in die Springform füllen und im vorgeheizten Ofen 17 bis 20 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Die Torte in der Form auskühlen lassen. Das Schlagobers mit dem Vanillezucker steif schlagen, die Torte damit bestreichen und mit den Beeren dekorativ belegen.



BUCHTIPP
Drauf & Drunter.
Rezepte mit Brot und Gebäck, von Eva Derndorfer, Brandstätter Verlag, ISBN 978-3-7106-0638-0, 160 Seiten mit vielen Fotos, € 25,- E-Book: € 20,99

Meditation



granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

Ruheplätze

*Wir brauchen
immer wieder
Ruheplätze*

*Orte des Friedens und der Dankbarkeit
auf den oft hektischen Wegen unseres Alltags*

*Einfach SEIN dürfen
EINFACH sein dürfen
vor DIR*

*Still werden
DIR Raum geben
und annehmen, was kommen will*

*um dann gestärkt hinaus zu gehen
in die Welt
im Wissen
DU gehst mit*

Katrin Graf

Salz und Licht

von Elmar Simma



BUCHTIPP

Was das Herz erwärmt. Kleine Schätze für den Alltag, von Elmar Simma, Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-4064-6, 136 Seiten, € 17,-

Es ist schon viele Jahre her, dass Leute manchmal sagten: „Ich habe nichts gestohlen, habe niemanden umgebracht, die Ehe nicht gebrochen. Ich weiß nicht, was ich beichten sollte.“ Das ist heute kaum mehr ein Thema, aber meine Antwort damals gilt auch in unseren Tagen. Ich frage nämlich meistens zurück: „Gut und recht, aber bist du auch Salz und Licht gewesen? Hast du das Zusammenleben mit anderen mit deiner Geduld, deiner Freundlichkeit, deinem Humor gewürzt? Bist du für andere auch ein Licht gewesen, sodass sie feststellen konnten: Es wird hell, wenn du da bist!?”

Den Anstoß dazu gibt das Bibelwort: „Ihr seid das Salz der Erde. ... Ihr seid das Licht der Welt“ (Matthäus-Evangelium 5,13f). Jesus gibt nicht den Auftrag „Ihr sollt ...“, sondern er stellt fest: „Ihr seid es, automatisch, wie von selbst, wenn ihr mir nachfolgt, in meinen Fußstapfen geht, in meinem Geist lebt und handelt. Ihr habt das Zeug dazu, dass ihr salzige Würze im Zusammenleben seid, dass ihr den Geschmack am Leben fördert, indem ihr nicht selbstverliebt nur auf euch schaut und einander schmecken könnt. Ihr könnt wie das Salz eingefrorene Beziehungen und Streitigkeiten ‚auftauen‘ und ihr werdet die Lust am Leben frisch halten.“ (Früher wurde das Fleisch eingepökelt.)

„Ihr seid das Licht der Welt, weil ihr Hoffnungslichter anzündet, weil ihr da und dort ein Lächeln auf das Gesicht zaubert, weil andere in eurer Nähe spüren: Da hat jemand zu mir gesprochen und nicht an mir vorbei; jemand hat sich auf mich eingelassen und

nicht eine billige Antwort gegeben; jemand hat mir zugehört und nicht auf die Uhr geschaut; jemand hat sich mir zugewandt und nicht ungeduldige Augen gemacht!“ (nach Martin Grtl)

Dabei ist immer die Dosis wichtig. Wir sollen keine Streusalzwagen sein und die anderen mit unseren Fragen oder moralischen Floskeln überschütten, auch keine Stadionscheinwerfer, die die Mitmenschen blenden und alles genau sehen und wissen. Die kleine Prise Salz genügt, auch ein wärmendes Licht der Anteilnahme und Herzlichkeit. Also – ich versuche heute, ein bisschen Salz und Licht zu sein.

Was lebensförderlich ist

Ich will nicht glauben, dass die Welt nur dunkel ist und die Zukunft düster. Ich danke, dass ich für manche ein Licht sein kann, und sie sind es für mich. Der Anruf spät abends hat mich gefreut, auch das Bärlauch-Pesto, das die Nichte für mich gemacht hat. Ein Gespräch hat das Gesicht der Frau erhellte, die ihr Herz ausgeschüttet hat. Ein kleines Licht habe ich entzünden können, immerhin, besser als nichts. Gott, du traust mir zu, dass ich meine Kontakte würze mit Wohlwollen und Toleranz, mit Geduld und Herzlichkeit. Lass mich auch auftauendes Salz sein und die Liebe frisch halten. Dann kann ich Geschmack am Leben finden, und andere können es auch. Ich danke dir, denn du selbst bist das Licht und das Salz. ■

Orden & Mitarbeitende



Das Gruppenfoto vor dem Provinzialat in München zeigt die Fratres (v.l.n.r.) Richard Jombik, Seraphim Schorer, Provinzial Saji Mullankuzhy, Provinzial Rudolf Knopp, Nikolaus Deckan, Benedikt Hau, Thomas Väth, Eberhard Michl, Antonius Nguyen und Daniel Katzenschläger.

ÖSTERREICH – BAYERN

Provinzleitungen tagten in München

Im Provinzialat der Barmherzigen Brüder in München trafen sich am 19. Dezember 2022 die Provinzleitungen der Österreichischen und der Bayerischen Ordensprovinz. Dabei beschäftigten sich die beiden Provinziale Saji Mullankuzhy (Österreich) und Rudolf Knopp (Bayern) und die acht Provinzräte vor allem mit Themen, die den Zusammenschluss der beiden Provinzen betreffen. Geplant ist die Vereinigung der Bayerischen und der Österreichischen Ordensprovinz bis zum nächsten Provinzkapitel im Jahr 2026. Im September gab es hierzu die Auftaktveranstaltung in Wien, an der alle Ordensbrüder der beiden Ordensprovinzen teilnahmen, ein weiteres Treffen ist für Juli 2023 ebenfalls in Wien geplant. Auch Arbeitsgruppen werden eingerichtet.

BRESCIA / ITALIEN

Ins Noviziat aufgenommen

Am 19. November 2022 wurden im Rahmen einer kleinen Feier vier junge Männer in das gemeinsame Europäische Noviziat der Barmherzigen Brüder in Brescia (Italien) aufgenommen, darunter László Kalabér aus der Österreichischen Ordensprovinz. Er wurde 1995 in Ungarn geboren, hat in Budapest Theologie studiert und ist in Ungarn auch in den Orden der Barmherzigen Brüder eingetreten. Das Postulantat absolvierte er in Goriza (Italien). Im zweijährigen Noviziat wird er nun gemeinsam mit den anderen jungen Männern aus Europa seine Berufung zum Ordensleben sowie seine Erfahrungen im Gemeinschaftsleben und im spirituellen Leben vertiefen und den Orden noch besser kennenlernen.



Im Rahmen einer kleinen Feier wurde László Kalabér (4. v.l.) aus der Österreichischen Ordensprovinz gemeinsam mit jungen Männern aus der Römischen, der Französischen und der Portugiesischen in das Noviziat aufgenommen.



Direktor Adolf Inzinger, Gesamtleiter der Österreichischen Ordensprovinz, und Frater Daniel Katzenschläger, Mitglied der Provinzleitung, nahmen die Auszeichnung entgegen (l.: Norbert Lux von Green Brands, r.: Peter Lieber, Präsident des Österreichischen Gewerbevereins).

BARMHERZIGE BRÜDER ÖSTERREICH

Gütesiegel für ökologische Nachhaltigkeit

Am 28. November 2022 erhielten die Barmherzigen Brüder Österreich das „Green Brand“-Gütesiegel verliehen. Die eingetragene EU-Gewährleistungsmarke zeichnet nach einem unabhängigen Prüfverfahren Unternehmen für ökologische Nachhaltigkeit aus. Frater Daniel Katzenschläger, Mitglied der Provinzleitung, übernahm gemeinsam mit Direktor Adolf Inzinger, Gesamtleiter der Barmherzigen Brüder Österreich, die Auszeichnung. Für Frater Daniel ist „der mehrdimensionale Ansatz im Bereich der Nachhaltigkeit Teil unserer gelebten Schöpfungsverantwortung“. Direktor Inzinger bezeichnete die Auszeichnung als weiteren Meilenstein im Bemühen, in allen Krankenhäusern und Betreuungseinrichtungen des Ordens Schöpfungsverantwortung im Alltag vor Ort konkret zu leben. Das Umweltmanagement der Barmherzigen Brüder reicht vom Einkauf regionaler Essenszutaten bis hin zu Altstoffsammlung und Photovoltaikanlagen.

Mitarbeiterinnen mit Frater Jobino beim „Tag der Hospitalität“ in Eisenstadt. Ihre Gedanken hielten die Teilnehmer:innen in Form eines Granatapfels, des Symbols der Barmherzigen Brüder, fest.



Hospitalität als Unternehmenskultur

„Tage der Hospitalität“ sollen den Mitarbeitenden der Barmherzigen Brüder den Spirit des Ordensgründers Johannes von Gott vermitteln.

VON DOMINIK HARTIG

Die Hospitalität, das Markenzeichen der Barmherzigen Brüder, leitet sich vom lateinischen Wort „hospitalitas“ ab und meint eine Gastfreundschaft, die Maß nimmt an der Liebe Christi. Ein hohes Ideal! Der Barmherzige Bruder Frater Berthold Wöss (1927–2019) wusste diese Gastfreundschaft, die keine Hintergedanken kennt und die sich niemand durch irgendwelche besonderen Leistungen „verdienen“ muss, so zu beschreiben: „Das Wichtigste ist, immer ein Lächeln auf den Lippen zu haben. Es gibt oft schwierige Situationen, in denen das Lächeln nicht immer leichtfällt, aber gerade dann ist das Lächeln am wichtigsten.“

Das Miteinander von Barmherzigen Brüdern und Mitarbeitenden, die sich über ihre Erfahrungen austauschen, steht im Zentrum dieser Begegnungen.

Tag der Hospitalität

Hospitalität als Unternehmenskultur hat sich in den Einrichtungen des Ordens natürlich von Anfang an etabliert, einen starken Impuls lieferte aber die „Schule der Hospitalität“, die Provinzial Frater Ulrich Fischer (1946–2020) auf Anregung der Generalkurie 2009 ins Leben rief. Im Rahmen dieser Bildungsoffensive wurden mehrere Jahre hindurch ein- und zweitägige Seminare abgehalten, die schließlich in den neu konzipierten Lehrgang „Führungskräfteentwicklung“ einflossen.

Auf Wunsch von Provinzial Frater Saji Mulkankuzhy wurden nun unter der Federführung des Eisenstädter Priors Frater Daniel Katzenschläger – neben den bereits bestehenden Einführungstagern für alle neuen Kolleg:innen – auch „Tage der Hospitalität“ für langjährige Mitarbeiter:innen entwickelt. Das Miteinander von Barmherzigen Brüdern und Mitarbeitenden, die sich über ihre Erfahrungen austauschen, steht im Zentrum dieser Begegnungen. Sie helfen, den „Spirit“ wachzuhalten und gegenüber den dem Orden anvertrauten Personen noch aufmerksamer zu sein.

„Wenn wir recht bedenken würden, wie groß das Erbarmen Gottes ist, so würden wir nie unterlassen, das Gute zu tun“, hat Johannes von Gott in einem seiner Briefe geschrieben. Die Einladung, über die Größe Gottes und seine Taten im eigenen Leben nachzudenken, eröffnete schon damals vielen Personen ein ganz neues Panorama für ihr Leben. Frater Berthold wusste das: „Ich freue mich jeden Tag aufs Neue, auch wenn ich einmal schlecht aufgestanden bin.“ Für jede und jeden hatte er ein offenes Ohr, ein gutes Wort, ein Lächeln – „und das Einschließen ins Gebet, das hat absolute Priorität.“ ■

Der Tod ist nicht das Ende

Der Tod ist nicht das Ende, er ist der Übergang in eine andere Form des Seins. – Das soll das Verstorbenentuch symbolisieren, das bei der Weihnachtsandacht bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt am 23. Dezember vom Generalvikar der Diözese, Michael Wüger, gesegnet wurde. Mit dem Tuch werden verstorbene Patient:innen bedeckt.

VON MICHAELA BUCHTA DGKP

Unter der Anleitung von Pflegemitarbeiterin Michaela Buchta gestaltete die Station A 2.1 an der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie im Rahmen von „Gemeinsam aktiv – Kreativarbeit an psychiatrischen Stationen“ dieses farbenfrohe und symbolträchtige Tuch. „Ein gelungenes Kunstwerk – wahrlich eine Meisterleistung“, findet Frater Daniel Katzenschläger, der Prior des Eisenstädter Konvents der Barmherzigen Brüder. „Es soll den Angehörigen bei der Verabschiedung ihrer Liebsten Trost, Hoffnung und Zuversicht spenden.“

Symbolik und Farben

Das Tuch soll den Angehörigen bei der Verabschiedung ihrer Liebsten Trost, Hoffnung und Zuversicht spenden.

Das Verstorbenentuch soll für alle Menschen Bedeutung haben, unabhängig von Glaubensrichtung oder Hautfarbe. Es repräsentiert die Verbindung zwischen Leben und Tod. Im Mittelpunkt steht daher der Lebensbaum, der in den unterschiedlichsten Kulturen tief verwurzelt ist und sich permanent verändert. Das gesamte Leben ist geprägt von Wandlung und Verwandlung.

Betrachtet man die tanzenden Schmetterlinge, die vormals Raupen waren, wird einem das Wunder Leben unweigerlich klar. Die blauen Hände symbolisieren das Lebenselixier Wasser, das jeder Mensch braucht, ganz gleich, welcher Herkunft oder welcher Hautfarbe. Auch die Blumen nähren sich vom Wasser der Hände und können so ihre Wurzeln schlagen. Oder wie wir Menschen es nennen würden: „ein Zuhause finden“. Farbenfroh erheben sie sich der wärmenden Sonne entgegen, um das Leben in der tiefen Erde zu verlassen und das Licht der Welt zu erblicken. So wie auch die Tauben, die den Frieden symbolisieren und uns schon in der Geschichte der Arche Noah zeigten, dass es Grund zur Hoffnung gibt.

Hoffnung ist etwas, das den Menschen damals wie heute Kraft und Freude bereitet. So bleibt die Hoffnung, dass dann, wenn unser – nur für kurze Zeit geschenktes – irdisches Leben endet, das überirdische Leben beginnt. Das Herz im kräftigen Rot schlägt weiter, sei es in der Baumkrone schützend und verzweigt, oder in den Herzen der Angehörigen. Ganz gleich, wie und wo dieses Herz weiterschlägen wird, über dem Unendlichkeitszeichen der Äste gibt es keine Endlichkeit und keinen endgültigen Abschied.

„Die Arbeit an dem Tuch war Schicksal. Die Chemie zwischen uns stimmte von Anfang an und die Zusammenarbeit war auch eine Art Therapie“, so eine Patientin, die an der Gestaltung beteiligt war. Ein wunderschönes Miteinander aller Mitwirkenden, das ein einzigartiges Ergebnis hervorgebracht hat. ■

Generalvikar Michael Wüger (3. v. r.) segnete das Tuch, mit dabei (v. l. n. r.): Ulrike Bokor DGKP, Gestalterinnen des Tuches, Michaela Buchta DGKP, Prior Daniel Katzenschläger, Direktor Robert Maurer, Pflegedirektorin Brigitte Polstermüller



Auf digitalen Wegen

Facebook, Instagram, YouTube – die Barmherzigen Brüder Österreich nutzen Social Media für Einblicke in die Arbeit in ihren Einrichtungen.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER

Derzeit wird der Internet-Auftritt der Barmherzigen Brüder auf den neuesten Stand gebracht. Doch nicht nur über die eigene Internet-Seite ist es möglich, mit Interessierten in Kontakt zu treten und Patient:innen, Besucher:innen, Förder:innen und auch Bewerber:innen mit Informationen und Wissenswertem rund um die Einrichtungen zu versorgen. Heute präsentieren sich fast alle Einrichtungen der Barmherzigen Brüder in den sozialen Medien, wo sie über Veranstaltungen informieren, Einblicke in den Berufsalltag geben oder Erlebnisse der Mitarbeiter:innen teilen.

Die Barmherzigen Brüder Linz setzen seit einiger Zeit verstärkt auf die Möglichkeiten von Social Media. Sie haben etwa großen Erfolg mit einer Online-Kampagne zur Personalsuche: Witzige Sprüche, freche Bilder und unterhaltsame Videoclips zeigen Interessierten den Pflegeberuf von seinen schönen

Heute präsentieren sich fast alle Einrichtungen der Barmherzigen Brüder in den sozialen Medien.

und positiven Seiten. Das verfolgen etwa 500.000 Menschen pro Monat auf verschiedenen Social-Media-Plattformen. Besonders die humorvollen Stellenanzeigen bekommen bis zu 100.000 Klicks pro Post.

Aus dem Alltag

Aber auch der Orden der Barmherzigen Brüder gibt auf Facebook und Instagram Einblick in das Ordensleben oder teilt Impulse zum Nachdenken. Zudem ist immer die Ankündigung der aktuellsten Ausgabe des Granatapfels dort zu finden.

Die meisten Einrichtungen der Österreichischen Ordensprovinz haben ebenfalls Facebook- und Instagram-Profile. So nutzt etwa die Gehörlosen-Ambulanz Linz beide Plattformen, um Informationen in Gebärdensprache zu teilen. Ähnliches macht die Gehörlosenambulanz Graz auf Facebook. Instagram ist ein soziales Netzwerk mit Fokus auf Videos und Fotos. Dort teilen beispielsweise die Betreuungs- und Pflegeeinrichtung Kitzendorf, das Brüder-Krankenhaus und die Pflegeakademie Wien, der neue Brüderladen in Wien oder das Kurhaus Schärding Alltägliches und Besonderes mit ihren Followern. Die Lebenswelten Steiermark sind zusätzlich auch auf dem Videoportal TikTok zu finden.

Auf YouTube gibt das Kurhaus Schärding Tipps zum Wohlfühlen und teilt gesunde Kochrezepte. Die ordenseigenen Krankenhäuser Eisenstadt, Graz und Linz sind ebenfalls auf der Plattform vertreten. Hier gibt es Videos, in denen Mitarbeiter:innen ihren Job vorstellen, Tipps zu Gesundsthemen geben oder durch ihren Arbeitsbereich führen. ■



NEBENBEI

Braunes Fett



Sandra Lobnig

„Muss ich eine Jacke anziehen?“, fragt der Siebenjährige. Es ist Winter, hat kaum mehr als drei Grad und könnte jeden Moment zu regnen beginnen. „Ja, musst du.“ – „Aber den Pullover ziehe ich dann nicht an!“, wirft er mir trotzig entgegen und ist aus der Tür draußen. Ich seufze. Diskussionen wie diese habe ich mit meinen Kindern schon unzählige Male geführt. Und ich habe dazugelernt. Früher bestand ich zwischen November und März prinzipiell auf Jacke, Handschuhe, Unterhemd und Pulli, mittlerweile lasse ich den Kindern fast freie Hand, wenn es ums Anziehen geht. Nur bei drei Grad und hoher Regenwahrscheinlichkeit bestehe ich auf die Jacke. Da sind wir uns sehr unähnlich, mein Nachwuchs und ich. Mir können es im Winter nicht zu viele Schichten sein, meine Kinder tragen nur die Mindestanforderung. Kinder hätten einen höheren Anteil an „braunem Fett“, Fettgewebe, das Wärme produziert, habe ich einmal gelesen. Obwohl zaundürr, scheinen meine Kinder mit braunem Fett gesegnet zu sein. Auf dem Spielplatz oder dem Schulweg sind sie die, die am lustigsten gekleidet sind. Aber, und das ist ja das Wichtigste: Krank sind sie selten. Wenn es aber schneit, ziehen sie sich freiwillig warm an, Haube und Handschuhe ohne Murren. Dann beginnt in der Früh das hektische Suchen der Handschuhe, die man am Vortag leider, leider nicht an ihren Platz gelegt hat. Was das betrifft, sind wir uns ziemlich ähnlich, meine Kinder und ich.



Über 50 Stunden-kilometer erreichen die Gespanne beim Skijöring am zugefrorenen St. Moritzersee.

SKIJÖRING Mit Pferd und Ski

Seit 1907 finden auf dem zugefrorenen St. Moritzersee alljährlich Pferderennen statt. An drei Sonntagen im Februar kommen über 30.000 Gäste zu den „White Turf Racing Days“. Auf dem Programm stehen nicht nur Trab- und Flachrennen, sondern auch Skijöring. Bei dieser alten, aus den nordischen Ländern stammenden Sportart werden die Skifahrer:innen an einem Seil von einem Pferd, Rentier, Hund oder einem motorisierten Gefährt gezogen. Ein erster Skijöring-Wettkampf mit Pferden wurde 1906 in St. Moritz ausgetragen. Bei den Olympischen Winterspielen 1928 war es Demonstrationssportart. Doch international durchsetzen konnte sich die Sportart nicht. Rennen gibt es heute beispielsweise in Arosa und im Obervinschgau in Italien sowie im Harz in Deutschland. Hier werden die Skifahrer:innen von Pferden und Ponys sowie von Geländewagen, Quads und Motorschlitten gezogen.

Anti-Stress-Fastenkalender,
von Kerstin und Markus Leitschuh, Verlag Neue Stadt,
ISBN 978-3-7346-1182-7,
64 Seiten, € 7,20



Den Himmel mit Händen fassen. Lesebuch zu Fastenzeit, Karwoche und Ostern, von Rudolf Bischof und Klaus Gasperi, Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-4053-0, 224 Seiten, € 24,95



BUCHTIPPS

Begleiter durch die Fastenzeit

Die Fastenzeit lädt ein, aus erstarrten Routinen auszubrechen und dem Sinn des Lebens nachzuspüren. Zwei Bücher wollen dabei helfen: Der „Anti-Stress-Fastenkalender“ bietet für jeden Tag einen kurzen Impuls, der dazu anregt, vom Stress zu fasten und sich bewusst Zeit für sich, Mitmenschen und Gott zu nehmen. Im Lesebuch „Den Himmel mit Händen fassen“ finden sich für jeden Tag Texte namhafter Autor:innen, die dazu anleiten wollen, diese Zeit als bewusste persönliche Vertiefung zu erleben und danach zu fragen, was im Leben wirklich Halt gibt.

Sabine Wagenhofer
umgeben von
unverarbeitetem
Schafwollvlies



Die Spinnerin vom Haunsberg

Nach einem schweren Burn-out entdeckte Sabine Wagenhofer das Spinnen als Therapie gegen die innere Unruhe und Rastlosigkeit. Inzwischen hat sie die Verarbeitung von Wolle zu ihrem Beruf gemacht.

VON GUDRUN WINKLHOFER

Es war einmal eine Frau, die mit ihrem Mann und ihren Tieren in einem alten Haus am Rande einer Ortschaft am Salzburger Haunsberg lebte. Nach einer schweren Erkrankung erinnerte sie sich nicht nur daran, dass sie früher gerne gestrickt hatte, sondern sie besann sich auch auf die Kunst des Spinnens, die ihre Urgroßmutter sie einst gelehrt hatte.

So oder so ähnlich fangen Märchen an. Sabine Wagenhofers Geschichte ist aber kein Märchen, sie hat sich tatsächlich zugetragen. Nach einem schweren Burn-out, das ihr Leben von einem Tag auf den anderen verändert hat, entdeckt sie das Spinnen als Therapie gegen die innere Unruhe und Rastlosigkeit. Die Faszination, dass aus dem Wollvlies unter ihren Händen ein gleichmäßiger Faden entsteht, lässt sie nicht mehr los. 2016 beschließt sie, nicht mehr in ihren stressigen Beruf als Speditionskauffrau zurückzukehren. Sie will sich fortan handwerklich betätigen und richtet ihr Leben neu aus. Sabine Wagenhofer meldet das Gewerbe an, gründet ihr Label „Sawa Eco Fashion“ und macht sich auf die Suche nach Schafwolle aus der Region. Natürlichkeit, Nachhaltigkeit und Regionalität sind ihr wichtig. Bald verspinnt sie nicht nur Wolle von Schafen, sondern auch von Alpakas, Yaks, Angorahasen und neuerdings auch Mohairziegen. Zu einem ganz besonderen Highlight hat sich das Spinnen von Hundewolle

**Sichten. Kardieren.
Spinnen. In einem
handgefertigten
Pullover stecken
etwa hundert
Arbeitsstunden.**

entwickelt. Hundewolle? Riecht die nicht nach Hund? Nein, ganz und gar nicht! Die ausgebürsteten Hundehaare werden ebenso sorgfältig verarbeitet wie die der anderen Tiere. Hundewolle ist sehr viel wärmer als Schaf- und Alpakawolle und gerade für kälteempfindliche Personen gut geeignet. Strickstücke aus Hundewolle werden vor allem in Finnland und Sibirien hergestellt, um gegen die eisigen Temperaturen gewappnet zu sein.

Pullover aus Hundewolle

Sichten. Kardieren. Spinnen. Stricken. In so einem handgefertigten Pullover stecken etwa hundert Arbeitsstunden, bis die Kundin oder der Kunde das Einzelstück in Empfang nehmen kann. Nach der ersten Euphorie ist sich Sabine aber nicht mehr sicher, ob sie so viel Aufwand für so wenig Ertrag durchstehen kann. Dazu kommen ungerechtfertigte Anfeindungen aufgrund der Preisgestaltung, weil viele Menschen keine Vorstellung von der Arbeitszeit haben, die in einem solchen Unikat steckt. Sabine denkt sogar darüber nach, das Gewerbe wieder abzumelden.

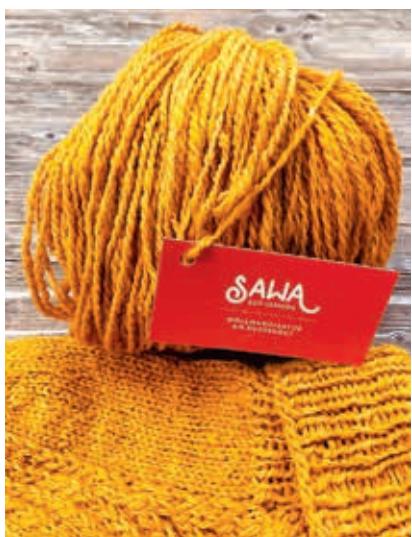
Doch dann werden durch das Thema Hundewolle nicht nur der ORF und Printmedien auf die Spinnerin vom Haunsberg aufmerksam, auch in den sozialen Medien wird ihr Name in Hunde- und Handarbeitsgruppen weitergegeben. Keine Rede mehr davon, das Handwerk an den Nagel zu hängen. Immer öfter bringen oder schicken Hundebesitzer:innen die ausgebürstete Wolle ihrer Vierbeiner zu Sabine, die mit dem Spinnen kaum mehr nachkommt.



Pullover aus Hundewolle, die besonders gut wärmt.

Außerdem hat sich die quirlige „Wollfrau“, wie sie mittlerweile genannt wird, auf das Färben mit Pflanzen spezialisiert und experimentiert mit immer neuen Färbezutaten. Holunderbeeren, die Sabine von den Sträuchern neben dem Wohnhaus erntet, aber auch Goldrute, Brennesseln, Lavendelblüten, Zwiebelschalen, Kurkuma und Krappwurzel bringen Farbe in die Wolle. Je nachdem, wie lange die zu lockeren Strängen gewickelte Wolle im Pflanzensud baden darf, ergeben sich verschiedene Farbnuancen. Es kommt durchaus vor, dass Sabine auf die Wolle im Bad vergisst – und ein neuer Farbton entsteht. Magie? Ein bisschen, wenn die Natur zaubert. Die sanften Farben in verschiedenen Schattierungen lassen sich nicht nur untereinander, sondern auch mit den ungefärbten Ausgangsprodukten harmonisch kombinieren.

Je nachdem, wie lange die Wolle im Pflanzensud baden darf, ergeben sich verschiedene Farbnuancen.



Traditionelles Handwerk

Im alten Bauernhaus, in dem Sabine Wagenhofer lebt, finden sich natürliche Materialien; Holz herrscht vor. Unzählige gestrickte und gehäkelte Kissen und Decken sorgen für Gemütlichkeit. Im Garten gackern und scharren Hühner, über die ein stolzer Gockel wacht. Auf der benachbarten Weide grasen Kühe. Der Blick reicht weit über das Land, verliert sich in der Ferne. Schön ist es hier, ein idealer Platz, um ein traditionelles Handwerk auszuüben. Die Hunde spüren die entspannte Atmosphäre ebenso: Mister Higgins und Lenny fühlen sich so wohl, dass sie sich, selbst wenn Besuch kommt, kaum erheben.

Ich habe Sabine vor einigen Jahren auf einem Kunsthandwerksmarkt kennengelernt. Mein Faible für besondere Wolle hat mich zu ihrem Stand geführt. Handgesponnene Wolle zu verstricken, ist etwas ganz Besonderes. Zu wissen, woher das Ausgangsprodukt kommt und wer es zu einem verstrickbaren Faden verarbeitet hat, erst recht. Sabine zeigt ihre Fertigkeiten nicht nur auf Märkten, sie gibt ihr Wissen auch in Kursen weiter. Es macht ihr Freude, große und kleine Teilnehmer:innen dafür zu begeistern, wie sich das weiche Vlies wie von Zauberhand in Wolle verwandelt. Mit der Handspindel habe ich es auch schon probiert, es braucht sehr viel Geduld. Vielleicht werde ich irgendwann einen Kurs bei Sabine belegen, um das Spinnen am Spinnrad zu erlernen. ■

INTERNETTIPP:
www.sawa-ecofashion.at

Zwiebelschalen färben die Wolle leuchtend goldgelb, Hollerbeeren violett.

Den Winter austreiben

Am letzten Donnerstag im Fasching ziehen kostümierte Burschen durch die Südtiroler Gemeinde Prad am Stilfserjoch. Sie wollen den Winter austreiben und mit viel Lärm den Frühling wecken.

VON WOLFGANG WIRT

Am „unsinnigen Donnerstag“ sammelt sich kurz vor zwei Uhr mittags am Ortsrand von Prad eine Schar Kostümierter. Auf dem Dorfplatz warten inzwischen die Einheimischen zusammen mit ein paar Tourist:innen auf den Maskenzug, der den Winter vertreiben und mit viel Lärm den Frühling wecken soll.

Als Schimmel verkleidet, ganz in Weiß, kommen die ersten Maskierten angerannt. Resi, Fanni, Pina, Mitzi ... – kleine Schilder geben den sechs als Pferd maskierten Burschen einen Namen. Mit der Goaßl, einer kurzstielen Peitsche, treibt sie ein Fuhrmann an. Ihm folgt ein Sämann. Aus einem großen Korb verstreut er Sägemehl, das besonders gern auf den Köpfen der Umstehenden landet.

**Der Brauch erzählt
in mehreren
Gleichnissen von
Aussaat und Ernte,
von Saatgut, das
aufgeht, und von
Keimen, die im
Boden verdorren.**



Der Brauch basiert auf spätmittelalterlichen Wurzeln. Er erzählt in mehreren Gleichnissen von Aussaat und Ernte, von Saatgut, das aufgeht, und von Keimen, die im Boden verdorren. Damit der närrische Samen aufgeht, ziehen in Prad eine Vielzahl bürgerlicher Helfer mit in die Fastnacht. Vorweg Bauer und Bäuerin, dahinter Knecht und Magd, alle mit landwirtschaftlichem Ackergerät über den Schultern.

Bunte Frühlingsboten

In einer zweiten Runde ziehen erneut Masken durchs Dorf. Diesmal treten die sogenannten Zussln mit ihren Schellen auf dem Rücken als Frühlingsboten in Erscheinung. Ganz in Weiß, mit bunten Blüten aus Krepppapier geschmückt, kommen sie daher. Männer allesamt, denn für Frauen ist beim Zusslrennen kein Platz. Bis zu vier Schellen tragen die Zussln auf dem Rücken. „Triebeschelle“ heißt ihr Anführer, dessen Narrenkleid besonders viele Papierblumen zieren.

Endlich haben die Zusslrenner das Zentrum erreicht. Lautstark drehen sie mit dem Pflug noch ein paar Runden. Der Sämann hat längst seine Arbeit getan, raucht jetzt gemütlich seine Pfeife. Sieht zu, wie nach den Zussln die wilden Narren den Dorfplatz erobern. Schließlich schlägt die Stunde zweier Alter, die traditionsgemäß am Ende des Zusslrennens unterwegs sind. Es sind die einzigen im Zug, die ihre Gesichter ganz hinter Masken verstecken. Zoch heißt der Alte, ein Mann in abgeschabtem Kittel und flickenbesetzter Hose. Pfott heißt sein weibliches Gegenstück mit ausgestopfter Brust, Rock, Schürze und Kopftuch. Zum Schluss feiern alle an den Glühweinständen. ■

Die Zussln sind ganz in Weiß, mit aufgenähten bunten Blumen, gekleidet und tragen Schellen am Rücken.



Seit 2002 bietet das Joachim-Ringelnatz-Museum in Cuxhaven einen Überblick über das Werk des Künstlers.

Ein vielseitiger Künstler

Auch knapp 90 Jahre nach seinem Tod werden die geistreich-humoristischen Verse von Joachim Ringelnatz noch gerne gelesen. Dass er auch ernste Texte und Bilder hinterlassen hat, ist weniger bekannt. Ein kleines Museum in Cuxhaven widmet sich dem vielseitigen Künstler.

VON BRIGITTE VEINFURTER

In einem kleinen Fachwerkgebäude in Cuxhaven ist das Joachim-Ringelnatz-Museum untergebracht. Ringelnatz selbst hat während seiner Dienstzeit in der Marine im Ersten Weltkrieg in der Stadt an der Nordsee gelebt. Er war damals 34 Jahre alt und hatte bereits ein abwechslungsreiches Leben hinter sich, das im Museum anhand von Fotos und Originaldokumenten beschrieben wird: 1883 als Hans Bötticher in Wurzen bei Leipzig geboren, hatte er als aufmüpfiger Bub eine schwierige Schulzeit. Anschließend fuhr er zwei Jahre als Schiffsjunge zur See, dann meldete er sich als Einjährig-Freiwilliger zur Marine. Danach war er Handelsgehilfe, Gelegenheitsarbeiter, Bibliothekar, Fremdenführer und Dekorateur.

Seine Bilder wurden durch eine große Ausstellung vor 20 Jahren aus der Vergessenheit geholt.

Neben diesem unsteten Berufsleben war Ringelnatz seit jungen Jahren künstlerisch tätig – auch das dokumentiert das Museum mit Zeichnungen, Aquarellen, Gemälden und Erstausgaben seiner Bücher. Als Neunjähriger

verfasste er seinen ersten Text, als 22-Jähriger malte er sein erstes Ölgemälde, als 26-Jähriger trat er erstmals im Münchner Kabarett „Simplicissimus“ auf, als 27-Jähriger veröffentlichte er die bis heute beliebte Gedichtsammlung „Schnupftabaksdose“.

Erfolgreich und arm

Anfang der 1920er-Jahre feierte er große Erfolge mit seinen beiden Gedichtbänden über den Seemann „Kuttel Daddeldu“, nicht zuletzt, da er die Texte gekonnt auf der Bühne präsentierte. In den folgenden Jahren veröffentlichte der Künstler zahlreiche Gedicht- und Prosa-Bände, trat als Kabarettist und Vortragskünstler auf und seine Bilder wurden in Ausstellungen und Auktionen präsentiert. Trotzdem lebte er am Rande der Armut. Als ihm die Nationalsozialisten ein Auftrittsverbot erteilten, verschlechterte sich seine materielle Lage dramatisch. Er erkrankte zudem an Tuberkulose, an der er 1934 im Alter von 51 Jahren starb.

Vor allem seine grotesk-komischen Gedichte sind bis heute beliebt. Seine Bilder wurden durch eine große Ausstellung vor 20 Jahren aus der Vergessenheit geholt. In Cuxhaven bemüht sich seit 2001 die „Joachim-Ringelnatz-Stiftung“ um die Pflege seines Nachlasses. 2002 eröffnete sie das Museum, um das Werk des vielseitigen Künstlers öffentlich zugänglich zu machen. ■

Die Ameisen

In Hamburg lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Australien reisen.
Bei Altona auf der Chaussee
Da taten ihnen die Beine weh,
Und da verzichteten sie weise
Dann auf den letzten Teil der Reise.

Joachim Ringelnatz



Das WeltTellerFeld vermittelt, von welchen Nahrungsmitteln wir uns ernähren und wie sie angebaut werden.

Ein Blick über den Tellerrand

Um das globale Ernährungssystem anschaulicher zu machen, gibt es in Wien-Donaustadt das „WeltTellerFeld“. 3.000 Quadratmeter, die zeigen, wie wir uns ernähren. Und dass die meisten von uns täglich 160 Gramm Soja essen, ohne es zu wissen.

VON SANDRA LOBNIG

Beim Einkaufen kann man sich heutzutage so manche Gedanken machen. Woher kommen die Äpfel im Obstregal? Sind Tomaten im Winter wirklich eine schlechte Idee? Womit wurde das Schwein gefüttert, dessen Fleisch abgepackt im Kühlregal liegt? Wie viel Kinderarbeit steckt in der Tafel Schokolade, die man gern kaufen möchte? Einkaufen, eigentlich ein banaler Akt, ist für bewusste Konsument:innen zur komplexen Sache geworden. Kein Wunder, denn: Das globale Ernährungssystem ist komplex. Längst ernähren sich die allermeisten Menschen nicht von selbst angebauten, geernteten oder geschlachteten Lebensmitteln. Jedes Produkt aus dem Supermarkt hat eine mehr oder weniger lange Reise hinter sich und ökologische und soziale Auswirkungen, die man ihm auf den ersten Blick nicht ansieht.

Begrenzte Ressource

Um das globale Ernährungssystem anschaulicher zu machen, gibt es seit Sommer 2021 das „WeltTellerFeld“, einen interaktiven Lernort im 22. Wiener Gemeindebezirk. Ein Feld von gut 3.000 Quadratmeter, auf dem Mais und Soja, Weizen und Bohnen angebaut werden und noch viel mehr. Ein Ort für Kinder und Erwachsene, die dort Einblick

in ein Thema gewinnen, das sie jeden Tag beschäftigt: Essen. 3.000 Quadratmeter sind jene Fläche, die eine Person in Österreich durchschnittlich für ihren jährlichen Lebensmittelkonsum beansprucht. Anders ausgedrückt: Zählt man Weideflächen und Flächen für Futterpflanzen und die Anbaufläche für pflanzliche Lebensmittel zusammen, kommt man auf 3.000 Quadratmeter. „Das ist viel“, sagt die Sozialökologin Anna Krulis, „wenn man bedenkt, dass Boden eine begrenzte Ressource ist.“

Fast 70 Prozent dieser Fläche wird für tierische Produkte verwendet. Dort wachsen Futtermittel für die Tiere, die wir essen oder deren Milch oder Eier wir verzehren. Mehr als die Hälfte der 3.000 Quadratmeter – rund 55 Prozent – liegen im Ausland. „Über diese Fläche wissen wir oft sehr wenig“, sagt Krulis, die sich ehrenamtlich für das Projekt engagiert. Unter welchen Bedingungen die Menschen dort arbeiten, welche ökologischen Standards eingehalten werden, welche Effekte die Lebensmittelproduktion auf die Region vor Ort hat: Konsument:innen fehlt es an Wissen über die Produkte, die sie sich tagtäglich in den Einkaufswagen legen. Das WeltTellerFeld möchte genau hier ansetzen



3.000 Quadratmeter sind jene Fläche, die eine Person in Österreich durchschnittlich für ihren jährlichen Lebensmittelkonsum beansprucht.

und dafür sensibilisieren, dass Lebensmittel wertvoll sind und es nicht egal ist, unter welchen Umständen sie produziert werden.

Aha-Effekte

In Workshops und bei Führungen lernen Interessierte etwa am Beispiel „Kakao“, wie viele Menschen und Schritte es braucht, bis eine Tafel Schokolade im Supermarktregal landet. „Es ist spannend, zu erfahren, welche Stationen es in dieser Lieferkette gibt, wer daran verdient und wer die handelnden Personen sind.“ Bei vielen stellt sich hier ein Aha-Effekt ein, berichtet Krulis. „Sie sind überrascht, wie lang die Lieferkette tatsächlich ist und wie wenig Geld letztlich bei den Bäuer:innen ankommt.“ Auch beim Thema Futtermittel erfahren die meisten Besucher:innen Neues. „Wenn ich Ihnen erzähle, dass jede Person pro Tag durchschnittlich 160 Gramm Soja zu sich nimmt, sagen Sie mir: So viel Soja esse ich gar nicht! Dass sie Soja über den indirekten Weg – nämlich über Futtermittel für Tiere – konsumieren, war Ihnen nicht bewusst.“ Krulis lässt Besucher:innen den CO₂-Abdruck von jeweils einem Kilo Rindfleisch, Tofu, Tomaten im Winter aus dem Glashaus oder Tomaten aus der Saison einschätzen. „Die meisten wissen, dass Rindfleisch sich mit seinem

Die Größe der Tiere zeigt die Menge an Fleisch, die wir von diesen Tieren in Österreich pro Jahr und Person durchschnittlich verzehren.



Die Sozialökologin Anna Krulis engagiert sich ehrenamtlich für das Projekt. Hauptberuflich arbeitet sie am „Regional Centre of Expertise on Education for Sustainable Development“ (RCE Vienna) an der WU Wien.

CO₂-Äquivalent am stärksten auf das Klima auswirkt, Tomaten der Saison hingegen am wenigsten.“

Keine Verbote, sondern Ideen

Ein Besuch am WeltTellerFeld soll die Besucher:innen ob der Komplexität des Ernährungssystems nicht ohnmächtig zurücklassen. „Wir wollen auch keine Verbote aussprechen, sondern ein paar Ideen mitgeben, wie man sich auf genussvolle Art mit seiner Ernährung beschäftigen kann.“ Gibt es vielleicht einen Bauernmarkt in der Nähe oder Bäuer:innen in der Nachbarschaft, bei denen man Lebensmittel direkt kaufen kann? Könnte man den tierischen Anteil in der eigenen Ernährung kritisch hinterfragen und das eine oder andere fleischlose oder vegane Rezept ausprobieren? „Man kann vieles bewegen“, sagt Krulis, „bei der individuellen Ernährung, aber auch strukturell, indem man sich bei Aktionen oder Initiativen engagiert oder beispielsweise Petitionen unterstützt.“ Sehr viel sei gewonnen, wenn sich die Besucher:innen damit auseinandersetzen, woher die Lebensmittel kommen, die sie kaufen und essen, und unter welchen Bedingungen diese produziert wurden. „Unser Ziel ist: einen Blick vom eigenen Teller hinaus zu machen in die Welt.“ ■

WeltTellerFeld

Das WeltTellerFeld (Schilfweg 20c, 1220 Wien) ist jederzeit frei zugänglich und kann darüber hinaus im Rahmen von Führungen, Workshops und weiteren Erlebnissen für Jung und Alt unter Anleitung erkundet werden. Infos im Internet: www.welttellerfeld.at

Die Farbe Rot

Die Farbe Rot symbolisiert nicht nur die Liebe, sondern warnt oder macht zumindest aufmerksam. Auch im Tierreich, vor allem im Vogelleben, spielt Rot eine wichtige Rolle.

VON REINHOLD GAYL

Viele Vögel
tragen die Farbe
Rot im Gefieder,
im Schnabel
oder am Kropf.
Einigen hat
sie sogar
ihren Namen
eingebracht.

Viele Vögel tragen die Farbe Rot im Gefieder, im Schnabel oder am Kropf. Einigen hat sie sogar ihren Namen eingebracht, zum Beispiel dem Rotkehlchen, dessen orangeroter Kehlfleck das Tierchen unverwechselbar macht. Das norddeutsche Rotkehlchen überwintert in Nordafrika, bei uns in Österreich ist es dagegen ein gern gesehener Gast am winterlichen Vogelhäuschen. Trotz seines niedlichen Aussehens erweist es sich in der Brutzeit als erbitterter Kämpfer. Für die Kelten war der Brustfleck übrigens ein Zeichen dafür, dass der Vogel die Sonne bringt, die Germanen sahen darin ein Abbild von Thors Blitzstrahl.

Auch die Rotschwänzchen tragen ihre Gefiederfarbe im Namen. Das ist besonders gut beim Männchen mit seinen orangefarbenen Federn zu sehen. Dieser Vogel ist ein sogenannter Kulturfollower. Damit wird eine Pflanzen- oder Tierart bezeichnet, die besonders häufig in der Nähe menschlicher Siedlungen vorkommt. Der Gartenrotschwanz ist ein wohlbekannter Untermieter im Gebälk so mancher Häuser. Den Winter verbringt er allerdings in afrikanischen Savannen.

Der heimische Vogel mit den meisten roten Federn ist das Gimpelmännchen. Sein knallrotes Brust- und Bauchgefieder und die lackschwarze Scheitelkappe haben ihm den

Das Rot am Kopf der Kraniche kommt von der durchbluteten Schädelplatte.



Namen „Dompfaff“ eingetragen und deshalb wurde er sogar in einem Duett der Operette „Der Zigeunerbaron“ verewigt. Sein heller Pfiff ist öfter zu hören, er selbst dagegen ist seltener Gast am Futterhäuschen geworden. Manchmal wird er auch heute noch im Käfig gehalten. Die jungen Gimpel lernen den Gesang vom Vater, das machen sich Züchter zunutze. Sie pfeifen jungen Gimpeln die gewünschte Melodie immer wieder vor, bis diese sie gelernt haben und selbst pfeifen können. Das hat zu regelrechten Wettbewerben geführt, die besonders in Thüringen beliebt sind.

Auch der Buchfink, der Kernbeißer und der Kreuzschnabel haben rote Federn. Manche Spechte tragen rote Scheitelplatten, welche für Ornithologen ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal der Art sind. Besonders schön ist das beim amerikanischen Carolina-Specht zu sehen. Auch Kraniche haben eine rote Kopfplatte, allerdings handelt es sich in diesem Fall um den stark durchbluteten, federlosen Scheitel.

rote Exoten

Abgesehen von den Schnäbeln der Tukane und den Schillerfarben der Kolibris zeigen vor allem zwei exotische Vogelgruppen Rot: Papageien und Flamingos. Unter den Papageien sind es besonders einige Ara-Arten, die rote Federn teils auf dem Bauch, teils auf dem Scheitel und Rücken tragen. Besonders der Hellrote Ara zeigt beim Auffliegen sein wunderbar rotes Gefieder.

Die berühmtesten Vögel in Rot sind jedoch die Flamingos. Aber gerade diese haben ihr Rot nur „geborgt“! Sie nehmen den roten Farbstoff, ein Carotinoid, mit ihrer Hauptnahrung auf: Diese Kleinkrebse haben die Farbe wiederum von ihrer Hauptnahrung, mikroskopisch kleinen Algen. Deshalb werden die Vögel im

Manche Spechte tragen
rote Scheitelplatten,
welche für Ornithologen
ein wichtiges
Unterscheidungs-
merkmal der Art sind.



Fotos von oben
nach unten:

Der Colorado-Specht hat
eine rote Scheitelplatte.

Der Gimpel hat die
meisten roten Federn
unserer heimischen
Singvögel.

Die Farbbezeichnung
„putterrot“ kommt vom
federlosen Hals des
Truthahns.

Das Rot des Flamingos
entsteht durch seine
Hauptnahrung Kleinkrebse.



Zoo strahlend weiß, wenn man sie nicht mit Karotten oder Ähnlichem füttert.

Rot als Signalträger kommt in der Vogelwelt des Öfteren vor. Wenn unserem Haushahn „der Kamm schwillt“, dann schwillt er nicht nur, sondern er färbt sich auch tiefrot, röter als im normalen Zustand. Der steil aufragende Stirnkamm ist ein wichtiger Schlüsselreiz, der andere Hähne zum Kampf inspiriert, wie es auch bei den mancherorts veranstalteten Hahnenkämpfen, etwa in Thailand, ausgenutzt wird. Noch sprichwörtlicher ist das Rot am federlosen Hals des Truthahns oder Puters. Als „putterrot“ hat es Eingang in die Sprache gefunden. Es ist in der Tat ein auffallendes Zeichen, das beim erregten Truthahn bei der Begegnung mit Rivalen auftritt und ihm hilft, seinen Harem zu beherrschen.

Rote Nahrung

Rot spielt aber auch in ganz anderer Hinsicht eine wichtige Rolle im Vogelleben: Es gibt zahlreiche rote Beeren wie Berberitzen, Hagebutten, Schneeball, Kirsche, Sanddorn, Dirndl, Eberesche, Weißdorn, Roter Holler oder Pfaffenkäppchen. Sie alle ziehen Vögel magisch an. Sogar der Aronstab mit seinen leuchtend roten Beeren wird von Amseln und anderen Bodenläufern im Unterholz aufgespürt. Rot ist eine Lockfarbe bei der Nahrungssuche. Allerdings sei nicht verschwiegen, dass Vögel auch auf schwarzblaue Beeren wie Liguster, Efeu, Kreuzdorn, Schwarzen Holler, Weintrauben, Roter Hartriegel, Heidelbeeren, Brombeeren und sogar Tollkirschen ansprechen. Und fast hätten wir die Misteln vergessen, die mit ihren milchig-weißen Beeren vor allem Drosseln anlocken. Doch Favoriten bleiben die roten Beeren, die mit ihrer Farbe gleichzeitig die Reife anzeigen. ■

Rätsel

Bundesland		Wiener Schriftsteller, † 1935	oberdeutsch: nicht	irisch. Schauspieler (Liam)		Fremdwortteil: mit	verdorben (Milch)		schnell	Straßenbahn	Stadt auf Malta			österr. Schriftsteller, † 1977
japanischer Kaiserstitel						Hochwasser zur Zeit Noahs		2						
US-kanadischer Grenzsee					Fernkopie (Kw.)				eh. österr. Fußballprofi (Toni)		persönliches Fürwort (3. Fall)			
						Stadt an der Weißen Elster		österr. Polarforscher, † 1915				8		Mundtuchfessel
herb		5	Männerkosenname		Chromosomenerb-anlagen					Verdauungsorgan		Moment		
Hauptstadt von Jordanien		österr. Skiläuferin			1			Sohn Isaaks (A.T.)		Film: „Der dritte ...“ (1949)				
	7				in der Nähe von		jüd. Priester in Babylon		3			Umlaut		
feiner Spott		englisch: oder	ost-österr.: schwammig, müde								wegen, weil	4		
		9			Fort am Großen Sklavensee					früherer Adels-titel				
detaillierte Beurteilung					Weltbeginn	6								

DEKEPRESS-1510-2

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

Rätseln und gewinnen

Gesucht sind Blumen, die im Winter „blühen“, aber nur noch selten anzutreffen sind. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, **Tee aus dem Kräuterpfarrer-Zentrum** 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: 20. Februar 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 Jänner-Ausgabe wurden bereits gezogen und die Preise an sie versandt.

Lösung vom Jänner:
Thomas

D	M	A	G
KELTER	ROSEGGER		
RIESE	ALT	L	HO
LEITHA	I	KAREL	
NABL	TINBUS	G	
UL	LAUDA	E	EEN
BOEIG	E	GRAD	D
ANS	L	RADI	ALE
I	FLOH	INN	ECK
STEIRER		AMBROS	

Sudoku (schwer)

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

Lösung vom Jänner:

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



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

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.

**Danke
für Ihre
Unterstützung!**

IM PRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder

Nr. 2 · Februar 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: 24.900

Standard-Abo: € 27,50
(inkl. Mehrwertsteuer und Versandspesen)

Bankverbindung:

RLB OÖ, BIC: RZOOAT2L
IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346

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



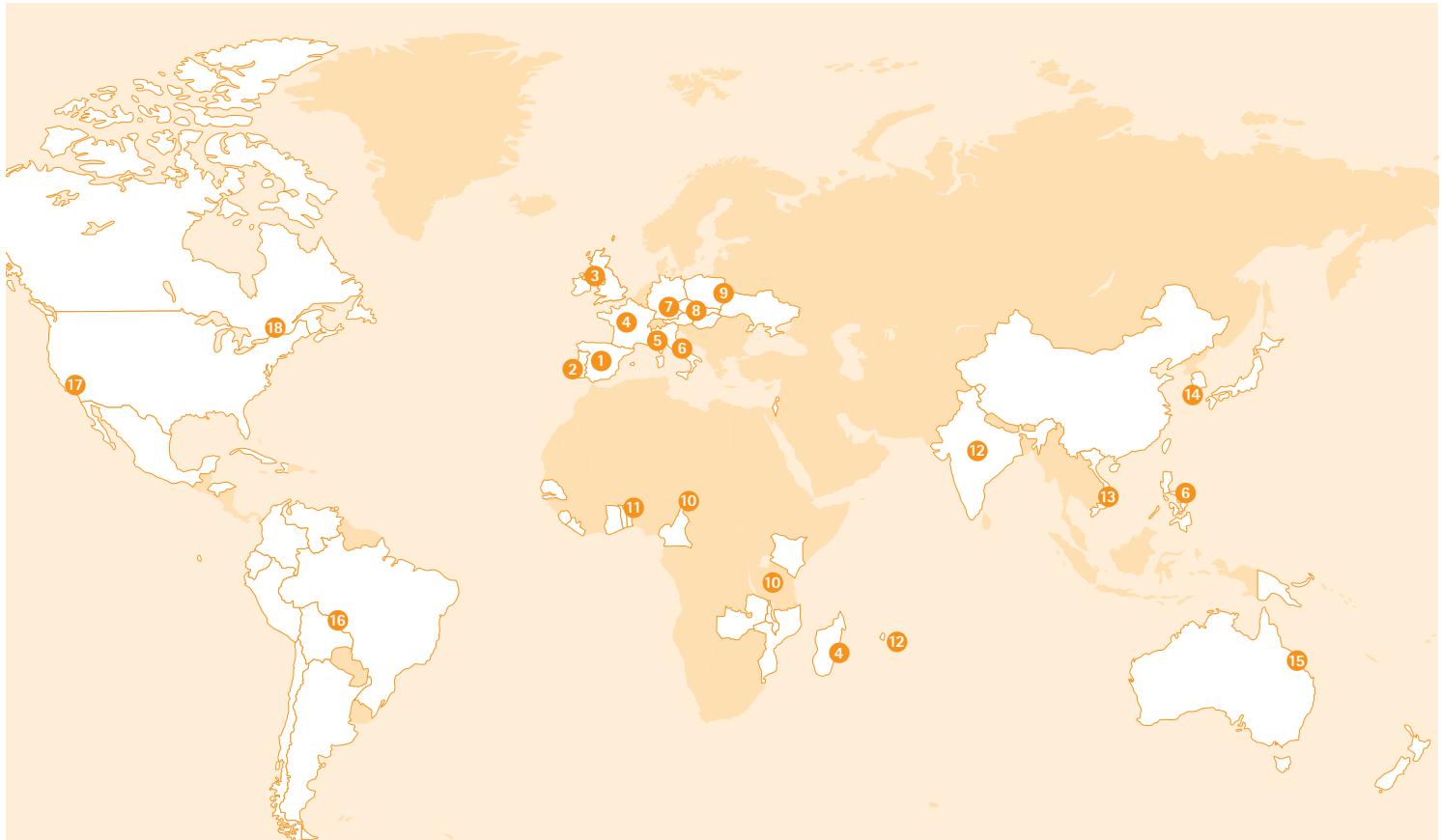
Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie unter www.barmherzige-brueder.at/ds.



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)