



Liebe Leserin, lieber Leser!

Energy Drinks sind beliebt, versprechen sie doch rasch einen Energieschub für Körper und Geist. Das mag sogar stimmen, was aber verschwiegen wird: Sie führen dem Körper Unmengen an Zucker zu – ein Viertelliter enthält

acht Stück Würfelzucker! Damit wird die täglich empfohlene Zuckermenge rasch überschritten, denn auch viele andere Lebensmittel enthalten den beliebten Süßmacher. Doch zu viel Zucker erhöht nicht nur das Risiko für Übergewicht, sondern auch für viele Krankheiten, warnt Oberärztin Dr. Renate Kruschitz vom Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt auf Seite 5. Und davor erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln und Getränken Sie Ihrem Gehirn auf gesunde Weise Energie zuführen können.

Von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung profitiert aber nicht nur unser Gehirn, sondern unser gesamter Körper: Mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihr Herz stärken können, erklärt Hademar Bankhofer auf Seite 15. Und von welchen Nährstoffen Haut, Haare und Nägel profitieren, beschreibt Dr. David Pocza von der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt auf den Seiten 6 und 7.

Drei Rezepte für köstliche, gesunde Gerichte, die Sie noch dazu rasch und unkompliziert zubereiten können, bringen wir auf den Seiten 16 und 17.

Am 14. Februar beginnt die Fastenzeit, das wäre vielleicht ein guter Anlass, auf eine bewusstere und gesündere Ernährung zu achten. Ich habe mir das jedenfalls vorgenommen.

Alles Gute wünscht

Mag. Brigitte Veinfutter
Redaktion

Der Granatapfel

Symbol und Programm der Barmherzigen Brüder

Nicht zufällig trägt das Magazin der Barmherzigen Brüder den Namen „Granatapfel“. Die Frucht ist Symbol des Ordens. Darstellungen finden sich in allen seinen Krankenhäusern, Pflege- und Gesundheitseinrichtungen. Der Granatapfel ist ein uraltes Symbol der Liebe, Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit. Im Wappen des Ordens wurde er mit dem Kreuz verbunden. So zeigt er symbolisch den Auftrag des Ordens: motiviert durch die christliche Botschaft (Kreuz), kranken und hilfsbedürftigen Menschen in Liebe (Granatapfel) Hilfe und Hoffnung zu bringen.



Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Energie fürs Gehirn
Welche Nahrungsmittel und Getränke unserem Gehirn die nötige Energie zuführen, damit es den ganzen Tag leistungsfähig bleibt.

6 Strahlend schön von Kopf bis Fuß

8 Risiken individuell einschätzen

10 Schutz vor Gewalt

11 Im Notfall gemeinsam stark

12 Papierschnipsel für Tiere in Not

13 Glosse: Mitarbeiterbefragung

14 Aussaatkalender für Februar

14 Gestricktes Mini-Tuch

15 Hademar Bankhofer: Für ein kräftiges Herz

16 Rezepte: Unkompliziert kochen

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Eine eindrucksvolle Reise

24 Generalvisitation beginnt

25 Lachen für den guten Zweck

25 Glosse: Bernadette

26 Ein Team für alle Fälle

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Gedankensplitter: Der Griff ins Leere

28 Kino ohne Limit

30 Ich muss kreativ sein

32 Natur: Fossilien und ihr Alter

Rubriken

18 Meditation: Gott und Vater

20 Inspiration: Plötzlich im Mittelpunkt

34 Rätsel

35 Impressum
