



Liebe Leserin, lieber Leser!

Schätzungen zufolge leidet die Hälfte aller Menschen über 60 an Schlafstörungen. Mir fehlen zwar noch einige Jahre auf den Sechziger, aber auch ich hatte schon Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Meine Ärztin verschrieb mir damals keine

Schlaftabletten, sondern empfahl mir Kräutertee, regelmäßige Schlafenszeiten, Entspannungsübungen, den Verzicht auf schwere Mahlzeiten am Abend und für den Notfall pflanzliche Mittel. Und siehe da, diese Maßnahmen wirkten! Auch Mag. Gunda Gittler, die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz, rät, nicht gleich zu Schlaftabletten zu greifen. Welche Möglichkeiten sie stattdessen vorschlägt, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Aus dem Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in St. Veit/Glan berichten wir über eine neue, schonende Behandlungsmethode bei Darmkrebs (Seite 6–7), aus dem ordenseigenen Krankenhaus in Salzburg über die ständig wachsenden Möglichkeiten der Regionalanästhesie (Seite 8–9) und aus dem Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt über Therapiemethoden bei Krampfadern (Seite 10–11).

Auch aus dem Orden der Barmherzigen Brüder gibt es Wichtiges zu berichten: Nach dem Provinzkapitel im Jänner wurden nun die Amtsträger neu bestellt bzw. in ihren Ämtern bestätigt (Seite 22–23).

Und natürlich finden Sie in dieser Ausgabe wieder Rezepte (diesmal für köstliche glutenfreie Speisen), einen Basteltipp für Ostern und eine Erklärung dafür, warum das Wetter im April macht, was es will.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und alles Gute

Mag. Brigitte Veinfurter  
Redaktion

## Preiserhöhung

Ab April 2022 müssen wir den Preis für das Granatapfel-Abonnement auf 27,50 Euro pro Abo-Jahr erhöhen. Die enorm gestiegenen Kosten für Papier, Druck und Postversand zwingen uns leider dazu. Wir bitten um Ihr Verständnis und hoffen, dass Sie dem Magazin weiterhin die Treue halten. Sie unterstützen mit Ihrem Abonnement die Barmherzigen Brüder und ihre Einrichtungen für alte und kranke sowie intellektuell und körperlich beeinträchtigte Menschen.

Das Granatapfel-Team

---

## Gesundheit & Lebenshilfe

### 3 Kurzmeldungen



**4 Gute Nacht!** Wie Sie auch mit steigendem Alter gut ein- und durchschlafen, ohne gleich zu Schlafmitteln zu greifen.

- 6 Schonende Eingriffe
- 7 Doppelter Erfolg für Krebszentrum
- 8 Lokale Nervenblockaden
- 10 Volkskrankheit Krampfadern
- 12 Eine besondere Beziehung
- 13 Qualität und Tradition
- 14 Aussaatkalender für April
- 14 Basteln: Osterhasen zum Befüllen
- 15 Hademar Bankhofer: Verlängerte Pollen-Saison
- 16 Rezepte: Gutes ohne Gluten

---

## Orden & Mitarbeiter

- 21 Kurzmeldungen
- 22 Brüderversammlung in Wien
- 23 Glosse: In der Nachfolge
- 24 Ausbau und Erweiterung
- 26 Für mehr Sicherheit

---

## Kultur & Gesellschaft

- 27 Kurzmeldungen
- 27 Gedankensplitter: Blaublütiger Liebling
- 28 Industrieregion im Wandel
- 30 Eine Frau geht ihren Weg
- 31 Warum der April macht, was er will
- 32 Natur: Vergessene Namen

---

## Rubriken

- 18 Meditation: Auferstehung
  - 20 Inspiration: Aufbrechen im Osterlicht
  - 34 Rätsel
  - 35 Impressum
-