



Liebe Leserin, lieber Leser!

Immer wieder ein Rauschen, Brummen oder Pfeifen zu hören, obwohl es keine äußeren Schallquellen dafür gibt, ist ausgesprochen unangenehm. Tinnitus ist ein Symptom, das bei fast allen Menschen irgendwann im Leben auftritt

und wieder vergeht. Es kann aber auch bleiben. Wodurch es verursacht wird und was Betroffene dagegen tun können, erklärt Oberarzt Thomas Schmal von der HNO-Abteilung am Wiener Brüder-Krankenhaus auf den Seiten 4 und 5.

Unangenehm ist auch eine Diabetes-Erkrankung, vor allem, wenn regelmäßig der Blutzucker-Spiegel gemessen werden muss. Wie innovative Technologien den Alltag von Diabetiker:innen wesentlich erleichtern können, beschreibt Dr. Ulrike Seppel, Diabetologin und Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt, auf den Seiten 6 und 7.

Aber es geht in dieser Ausgabe nicht nur um unangenehme Beschwerden, sondern auch um weitaus Angenehmeres, nämlich um das Kuschneln – am 21. Jänner ist Weltkuscheltag. Er wurde 1986 von zwei US-Amerikanern ins Leben gerufen, um die Menschen dazu zu bewegen, sich öfter zu umarmen und zu kuscheln. Denn mehrere Studien haben bereits nachgewiesen, dass körperliche Nähe für unser Wohlbefinden von großer Bedeutung ist. Ganz besonders wichtig ist es für Neugeborene, berichten die Hebamme Sonja Kabrt und Primarius Hans Peter Wagentristsl vom Brüder-Krankenhaus in Eisenstadt auf den Seiten 8 und 9.

Eine interessante Lektüre dieser und aller anderen Beiträge in dieser Ausgabe und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen

Brigitte Veinfurter
Redaktion

Der Granatapfel

Symbol und Programm
der Barmherzigen Brüder

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



Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Mit Geräuschen leben

Ein Tinnitus kann für Betroffene zur Qual werden. Doch es gibt Strategien, um besser damit umzugehen.

6 Smarte Diabetes-Therapien

8 Auf Kuschnelkurs

10 Gemeinsam stark gegen Krebs

12 Endlich wieder durchatmen

13 Hospitalität & Qualität: Tradition ins Morgen tragen

14 Aussaatkalender für Jänner

14 Tipps: Weniger Mist

15 Hademar Bankhofer: Hilfe bei Verstopfung

16 Rezepte: Leicht und lecker

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Auf die spirituellen Bedürfnisse schauen

24 Sorgen ums Lebensende

26 Eine komplexe Aufgabe

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Gedankensplitter: Rendezvous mit Möwen

28 Zur Stoßzeit in die „Röhre“

30 Echte Fälschungen und heiße Angelegenheiten

32 Natur: Inniger Partner

Rubriken

18 Meditation: Gib mir Hoffnung

20 Inspiration: Mäßigung

34 Rätsel

35 Impressum