



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 3,10 · 93. Jahrgang · 4/2025



Richtige Hautpflege im Alter

So schützen Sie Ihre
Haut und erhalten ihre
Funktionen. Seite 4

Fasten bei Krebs
Erfolgsversprechende Ansätze
und Risiken. Seite 8

Garten der Freude
Ein heilsamer Ort im Elisabethinen-
Krankenhaus Klagenfurt. Seite 22

Naturidyll mit Geschichte
Der Toplitzsee im Steirischen
Salzkammergut. Seite 30



Liebe Leserin, lieber Leser!

Bald ist Ostern, die Fastenzeit neigt sich langsam dem Ende zu. Eine Zeit lang zu verzichten tut, nicht nur in den 40 Tagen vor Ostern, gut. Immer mehr Menschen setzen aufs Intervallfasten, lassen also beispielsweise Frühstück oder Abendessen weg oder reduzieren ihre Kalorienzufuhr an bestimmten Tagen stark. Auch in der Krebstherapie spielt Fasten eine immer größere Rolle. Was die Vorteile sind und worauf in diesem Zusammenhang zu achten ist, erklärt Primarius Dr. Hans Peter Gröchenig aus St. Veit/Glan auf den Seiten 8 und 9.

Gesundes Kochen ist im hektischen Alltag oft nicht so einfach unterzubringen. Da sind unkomplizierte Ofengerichte (Seite 16 und 17) ideal. Nach Unkompliziertheit sehnen sich immer mehr Menschen. Der Linzer Diözesanbischof Manfred Scheuer hat darüber ein Buch geschrieben und teilt auf Seite 20 einen seiner Gedanken zu diesem Thema als Inspiration.

Wenn Ablenkungen reduziert sind, fokussiert man sich auch besser auf Wesentliches, wie die Schönheit der Natur. Im Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt etwa wurde vergangenen Sommer der Rosengarten der Freude eröffnet, ein erholsamer Platz für Patient:innen, Angehörige und natürlich Mitarbeiter:innen im Trubel des Klinikalltags (Seite 22 und 23). Auch im Salzkammergut finden sich Naturidylle wie der Toplitzsee, der zum Entspannen einlädt und den wir auf den Seiten 30 und 31 vorstellen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser und aller weiteren Artikel!

Kristina Weimer-Hötzeneder, MA
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 Richtige Hautpflege im Alter. Um die Haut zu schützen und ihre Funktionen zu erhalten, ist mit steigendem Alter eine andere Hautpflege nötig als in jungen Jahren.

6 Stimmgesundheit im Fokus

8 Fasten bei Krebs

10 Neueste Technik für Brustgesundheit

11 Ein unterschätzter medizinischer Notfall

12 Vorsorge für den Ernstfall

13 Glosse: Der Mensch im Mittelpunkt

14 Aussaatkalender für April

14 Pflanzen für den gesunden Garten: Kapuzinerkresse

15 Kräuterpfarrer Benedikt: Die Brennnessel

16 Rezepte: Aus dem Ofen

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Garten der Freude

23 Glosse: Hier und heute

24 Ein Künstler in Kritzendorf

26 Mit Professionalität, Herz und einem Lächeln

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Nebenbei: Keine Vegetarier

28 Wege aus dem Teufelskreis

30 Naturidyll mit Geschichte

31 Achtung! Update

32 Natur: Der Amazonas-Wald

Rubriken

18 Meditation: Gott ist bei uns

20 Inspiration: Asketische Kultur?

34 Rätsel

35 Impressum

Gesundheit & Lebenshilfe



PSYCHE

Ab in die Natur!

Schon kurze Aufenthalte in der Natur tun der Psyche gut. Das haben US-amerikanische Forscher festgestellt, die 45 Studien zu den Wirkungen der Natur auf die Beschwerden von Menschen mit psychischen Erkrankungen ausgewertet haben. Am positivsten wirken sich demnach Aufenthalte an Gewässern aus, gefolgt von Ausflügen in den Wald und in die Berge. Aber auch einige Zeit im Stadtpark tut gut. Am besten wirkt der Aufenthalt, wenn er mit Bewegung, etwa Spazierengehen, Wandern oder Joggen, kombiniert wird. Die Länge ist weniger ausschlaggebend, bereits zehn Minuten führen zu einer deutlichen Verbesserung der Symptome. Auch jenen, die an keinen psychischen Beschwerden leiden, tut die Zeit draußen gut. Natur-Erlebnisse föhren dazu, dass der Blutdruck sinkt, das Herz langsamer schlägt und das Immunsystem angeregt wird, der Stresslevel sinkt, innere Ruhe und Entspannung breiten sich aus.

Spaziergänge
in der Natur
sorgen für
Entspannung.

AUTOFAHREN

Gefährliche Ablenkung

Durch Telefonieren, Nachrichten-Schreiben oder Social-Media-Nutzen beim Autofahren wird die Reaktionszeit gefährlich verzögert, warnt das Kuratorium für Verkehrssicherheit. In Österreich werden im Schnitt mehr als 11.700 Menschen pro Jahr bei Unfällen mit der Hauptunfallursache Ablenkung verletzt und 90 getötet. Verkehrs fachleute raten daher, zum Telefonieren oder Nachrichten-Checken auf jeden Fall stehen zu bleiben. Um erst gar nicht in Versuchung zu kommen, das Handy zu nutzen, sollte man es vor der Fahrt auf stumm oder Flugmodus schalten oder außer Reichweite, etwa in der Handtasche oder im Handschuhfach, aufbewahren. Auch Telefonieren über die Freisprechanlage ist nicht zu empfehlen, denn auch das lenkt vom Verkehrsgeschehen ab.



Zum Telefonieren
sollte man das
Auto anhalten.

Blutzuckerwerte verstehen – Diabetes heilen. Schutz und Neustart für die Bauchspeicheldrüse mit 5-Wochen-Plan, von Andrea Flemmer, Goldegg Verlag, ISBN 978-3-99060-454-0, 240 Seiten, € 22,-



BUCHTIPP

Blutzuckerwerte senken

Nicht nur Süßigkeiten enthalten Zucker, sondern auch viele Lebensmittel, von denen man es gar nicht erwarten würde. So nehmen die meisten Menschen doppelt so viel Zucker wie empfohlen zu sich. Eine mögliche Folge? Diabetes mellitus! Die Symptome sind vielfältig und reichen von trockener Haut über ständigen Durst und Heißhungerattacken bis zu Schlaganfall und Herzinfarkt. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer zeigt in ihrem Buch, wie der Blutzucker auf natürliche Weise gesenkt werden kann. Darüber hinaus gibt sie konkrete Ernährungstipps und erklärt Hintergründe, etwa wie die Bauchspeicheldrüse funktioniert und wie Insulin den Zucker-Stoffwechsel steuert.

Mit steigendem Alter wird die Haut anspruchsvoller und benötigt eine spezielle Pflege.

Richtige Hautpflege im Alter

Barmherzige Brüder Kitzendorf  Mit steigendem Alter wird die Hautpflege immer wichtiger, damit keine Probleme auftreten. Gerade im Altenheim ist sie ein essenzieller Bestandteil der Pflegepraxis. In einer virtuellen Fortbildung wurde das Wissen an Studierende weitergegeben.

VON ANNA DEBOSZ, BSC UND TAMAS UNGVARI DGKP



Anna Debosz, BSc ist Wohnbereichsleiterin bei den Barmherzigen Brüdern in Kitzendorf.



Tamas Ungvari DGKP arbeitet in der Pflege bei den Barmherzigen Brüdern in Kitzendorf.

Die Hautpflege im Alter verfolgt mehrere zentrale Ziele, die insbesondere den Schutz der Haut und die Erhaltung ihrer Funktionen betreffen. Die wichtigsten sind:

- Schutz der Hautbarriere: Mit zunehmendem Alter wird die Haut dünner und anfälliger für Irritationen, Entzündungen und Infektionen. Eine gezielte Pflege hilft, die Hautbarriere zu schützen und ihre Widerstandskraft zu stärken.
- Feuchtigkeitsversorgung: Die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, nimmt mit dem Alter ab. Regelmäßige Feuchtigkeitszufuhr ist daher unerlässlich, um die Haut elastisch und geschmeidig zu halten.
- Vorbeugung von Hauterkrankungen: Hautprobleme wie Druckgeschwüre oder Ekzeme treten im Alter häufiger auf. Eine präventive Pflege kann helfen, diese zu verhindern und das Hautbild zu stabilisieren.
- Verbesserung des allgemeinen Hautbilds: Eine gute Hautpflege kann dazu beitragen, die Haut zu revitalisieren und den Alterungsprozess abzumildern, was sich positiv auf das Wohlbefinden der Betroffenen auswirkt.

Veränderung der Haut

Im Alter verändert sich die Haut auf mehreren Ebenen. Die Epidermis, die oberste Hautschicht, wird dünner und verliert an Widerstandskraft. In der Dermis, der mittleren Hautschicht, nimmt der Kollagen- und Elastinanteil ab, was zu einer verringerten

Elastizität und stärkerer Faltenbildung führt. Zudem verliert die Subkutis, die Unterhaut, an Fettgewebe, was die Haut schlaffer macht und die Fähigkeit zur Wärmespeicherung reduziert. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die reduzierte Talgproduktion, die zu trockener Haut führt. Dieser Verlust an Hautfeuchtigkeit begünstigt das Auftreten von Spannungsgefühlen und Juckreiz, was die Hautpflege im Alter besonders herausfordernd macht.

Häufige Hautprobleme

Im Alter treten verschiedene Hautprobleme auf, die besondere Aufmerksamkeit erfordern:

- Trockenheit (Xrose): Eine der häufigsten Hauterkrankungen bei älteren Menschen. Sie äußert sich durch eine rauhe, schuppige Haut, die zu Juckreiz und Reizzonen führen kann.
- Druckgeschwüre (Dekubitus): Ältere Menschen, die auf eine lange Bettruhe angewiesen sind, entwickeln häufig Druckgeschwüre, die eine sorgsame Pflege und regelmäßige Hautkontrollen erfordern.
- Hautkrebs: Aufgrund jahrelanger Sonneninstrahlung steigt im Alter das Risiko für Hautkrebs. Regelmäßige Hautkontrollen und ein konsequenter Sonnenschutz sind unabdingbar.
- Ekzeme und Psoriasis: Chronische Hautentzündungen treten häufig im Alter auf und können nach individuell zugeschnittenen Pflegeplänen behandelt werden.





Der Verlust an Hautfeuchtigkeit begünstigt das Auftreten von Spannungsgefühlen und Juckreiz.

Problem Dehydrierung

Dehydrierung ist ein weiteres häufiges Problem bei älteren Menschen, das sich negativ auf die Haut auswirkt. Dehydrierte Haut verliert ihre Elastizität und zeigt Anzeichen wie Trockenheit und Faltenbildung, außerdem neigt die Haut dazu, rauere Stellen zu entwickeln, und wird zunehmend anfällig für Risse und Entzündungen. Eine der häufigsten Beschwerden dabei ist intensiver Juckreiz, der das Risiko des Hautschabens und weiterer Hautschäden erhöht. Verletzungen oder kleinere Schnitte heilen bei dehydrierter Haut langsamer und können sich infizieren. Die richtige Pflege kann dabei helfen, den Feuchtigkeitshaushalt zu stabilisieren und die Haut vor weiteren Schäden zu schützen.

Virtuelle Fortbildung

Die Hautpflege im Alter ist ein zunehmend wichtiger Bestandteil der Pflege älterer Menschen. Um Pflegekräfte auf diesem Gebiet weiterzubilden und ihnen aktuelles Wissen zu vermitteln, fand in Kitzendorf kürzlich eine virtuelle Fortbildung für Auszubildende aus Bayern und Studierende der Barmherzigen Brüder in Österreich statt. Tamas Ungvari DGKP und Wohnbereichsleiterin Anna Debosz, BSc, die aufgrund ihrer umfangreichen Erfahrung und Fachkenntnisse im Bereich der Hautpflege im Alter ausgewählt wurden, präsentierten die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und bewährte Praxisansätze.

Pflege-Tipps

Schon ab dem 25. Lebensjahr beginnt der Alterungsprozess der Haut. Langsam wird sie anspruchsvoller und spätestens ab 50 benötigt sie andere Pflege als bisher. Damit kann man den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, aber Hauttrockenheit, Spannungsgefühl und Jucken entgegenwirken. Hier einige Tipps:

- Duschen Sie kurz und nicht zu heiß, anstatt ausgiebige heiße Bäder zu nehmen.
- Tupfen Sie Ihre Haut nach dem Waschen mit einem weichen Handtuch sanft ab, reiben Sie nicht.
- Verwenden Sie reichhaltige, feuchtigkeitspendende, rückfettende Pflegeprodukte speziell für reife Haut.
- Verwenden Sie Sonnenschutz und meiden Sie lange Sonnenbäder, denn UV-Strahlung trocknet die Haut aus.
- Verzichten Sie auf Produkte mit Alkohol, denn dieser entzieht der Haut Feuchtigkeit.
- Trinken Sie zwei bis drei Liter pro Tag, am besten Wasser und Kräutertees.
- Meiden Sie Alkohol und Nikotin, da beide die Hautalterung beschleunigen können.
- Fördern Sie durch regelmäßige Bewegung die Durchblutung der Haut.

Die Fortbildung war ein voller Erfolg und hat den Studierenden wertvolle Kenntnisse und praktische Fähigkeiten vermittelt, die sie in ihrer zukünftigen Berufspraxis anwenden können. Pflegekräfte, die ihr Wissen in der Hautpflege kontinuierlich erweitern, tragen entscheidend zur Lebensqualität älterer Menschen bei und können Hautprobleme frühzeitig erkennen und behandeln. ■



Insbesondere Sprechberufe,
wie etwa Lehrer:innen,
sind hohen stimmlichen
Belastungen ausgesetzt.

Stimmgesundheit im Fokus

Barmherzige Brüder Eisenstadt Die Stimme ist eines der wichtigsten Kommunikationsmittel des Menschen. Wie sie entsteht, was sie beeinflusst und wie sie trainiert werden kann, verrät das Logopädie-Team anlässlich des Welttags der Stimme am 16. April.

VON ANDREA MICHLITS-MAKKOS

Funktionieren
Stimme, Sprechen,
Sprache oder
Schlucken nicht
oder nicht mehr
richtig, ist die
Logopädie
gefragt.

Unsere Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit und bei jedem Menschen einzigartig. Wenn sie versagt, sind wir besorgt. In vielen Berufen ist die Stimme essenzielles Arbeitsmittel, insbesondere Sprechberufe, wie etwa Lehrer:innen, sind hohen Belastungen ausgesetzt. Im Fachbereich der Logopädie geht es darum, alles zu verbessern, was mit Sprache, Kommunikation, Stimme und Schlucken zu tun hat. Logopäd:innen untersuchen und behandeln Menschen mit Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Zum breiten Feld der Patient:innen zählen zum Beispiel Kleinkinder mit Problemen bei Spracherwerb und Aussprache. Behandelt werden außerdem Menschen mit neurologischen Störungsbildern, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, wo das Sprechen und die Sprache oftmals neu erlernt werden müssen. Darüber hinaus behandeln sie Patient:innen mit Schluckstörungen, die etwa infolge von neurologischen Erkrankungen oder Tumoren im Kopf-Hals-Bereich auftreten. „Unser Ziel ist es, die Patient:innen bestmöglich mithilfe einer breiten Palette an funktionellen und passiven Methoden zu rehabilitieren, um den Schluckakt so sicher und effizient wie

möglich zu gestalten. Ist ein physiologischer Schluckakt nicht mehr möglich, empfehlen wir Maßnahmen zur Diätmodifikation“, erklärt Lea Schneider, BSc stellvertretend für das Eisenstädter Logopädie-Team.

Wie entsteht Stimme?

Unsere Stimme entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel von Atmung, Kehlkopf und Resonanzräumen. Unsere Atmung ist die Grundlage der Stimme, denn beim Sprechen oder Singen wird Luft genutzt, um die Stimmlippen in Schwingung zu versetzen. Eine gute Bauchatmung ist für eine kraftvolle und entspannte Stimme essenziell.

Unsere Stimmlippen sind für die Stimmeerzeugung verantwortlich. Sie befinden sich im Kehlkopf und geben uns durch Öffnen und Schließen eine Stimme. Der Prozess der Stimmeerzeugung wird auch Phonation genannt. Dabei werden die Stimmlippen durch ausströmende Luft in Schwingung versetzt. Die Frequenz der Schwingungen bestimmt dabei die Tonhöhe: Schnelle erzeugen hohe Töne, langsame tiefe Töne. Die Stärke des Luftstroms beeinflusst die Lautstärke. Die



Lea Schneider,
BSc ist eine der
Logopädinnen
am Krankenhaus
der Barmherzigen
Brüder in Eisenstadt.



Primarius Univ.-
Prof. Dr. Herwig
Swoboda ist
Vorstand der
Abteilung für
Hals-, Nasen-,
Ohrenkrankheiten
am Brüder-
Krankenhaus
Eisenstadt.

Resonanzräume im Körper verstärken, beeinflussen und formen den erzeugten Grundton weiter und sorgen für die individuelle Klangfarbe und Resonanz der Stimme, sodass diese bei jedem Menschen einmal mehr, einmal weniger markant ist. Unsere wichtigsten Resonanzräume sind der Brust-, der Rachen- und der Mundraum. Aber auch die Nasennebenhöhlen beeinflussen die Stimme und sorgen für nasalen Klang.

Wenn die Stimme versagt

„Die Primärfunktion unseres Kehlkopfes ist die Trennung von Luft- und Speiseweg. Auf drei Ebenen verhindert dieses Organ, dass wir uns verschlucken. Die nicht lebensnotwendige Stimmproduktion ist lediglich die Sekundärfunktion“, so Lea Schneider. Beim Husten helfen unsere Stimmlippen, Fremdkörper aus der Luftröhre zu befördern. Zunge, Lippen, Zähne und Gaumen formen den Ton dann zu Sprachlauten.

Funktionieren die Stimme, das Sprechen, die Sprache oder das Schlucken nicht oder nicht mehr richtig, sind im Krankenhaus Eisenstadt die Expertinnen der Logopädie gefragt. Als einer der medizinisch-therapeutisch-diagnostischen Gesundheitsberufe ist die Logopädie der Ärztlichen Direktion unterstellt.

Leitsymptom für Stimmstörungen ist beispielsweise Heiserkeit. Primarius Univ.-Prof. Dr. Herwig Swoboda, Vorstand der Abteilung für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten betont: „Heiserkeit entsteht durch Schwingungsunregelmäßigkeiten oder durch einen unvollständigen Schluss der Stimmritze. Das ist der Raum zwischen beiden Stimmlippen. Dauert die Heiserkeit länger als drei Wochen, sollten Sie zur genaueren Abklärung einen Facharzt konsultieren. Es gibt vielfältige Ursachen. Auch organische Veränderungen an den Stimmlippen, wie Entzündungen, Polypen oder Tumore könnten Auslöser für die andauernde Heiserkeit sein.“

Tipps zur Gesundhaltung der Stimme

Beeinflusst wird unsere Stimme unter anderem durch die Atmung und den Zustand der Schleimhäute. Sind diese zu trocken, wird

die Stimmfunktion merklich beeinflusst. Wir räuspern uns häufig oder müssen husten. Eine aufrechte Körperhaltung sorgt für eine starke Stimme. Stress und Anspannung belasten diese und sie kann dadurch heiser werden. Aber auch Hormone, wie beispielsweise in der Pubertät, und der allgemeine Gesundheitszustand, etwa Erkältungen, nehmen Einfluss auf die Stimme.

Zur Stimmprophylaxe ist es ratsam, ausreichend zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Wasser oder ungesüßter Tee sind zu empfehlen. Sowohl Schreien als auch Flüstern strapazieren die Stimmlippen. Beides sollte also vermieden werden, ebenso wie trockene Raumluft. Bei Letzterer kann ein einfacher Luftbefeuchter für ein gutes Raumklima sorgen. Eine bewusste Bauchatmung ist im Vergleich zu flacher Brustatmung ebenso förderlich. Ein Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie eine gesunde Ernährung nehmen ebenso Einfluss auf unsere Stimmgesundheit. ■

Einfache Stimmübungen

Tipps vom Logopädie-Team, um Ihre Stimme morgens oder bevor Sie viel sprechen müssen, mit einfachen Übungen aufzuwärmen:

- **Summen:** Morgens mit einfachen Summübungen die Stimme aufwärmen. Summen Sie „Mmmmmmm“ vor sich hin.
- **Lippenflattern:** Luft zwischen den Lippen durchströmen lassen, bis diese zu flattern beginnen. Zuerst ohne Stimme, dann mit. Diverse Tonlagen oder eine Melodie probieren.
- **Gähnen und Atmen:** Gähnen Sie herhaft und räkeln Sie sich dabei. Das lockert die Muskulatur. Danach atmen Sie bewusst einige Male in den Beckenboden.
- **Körper lockern:** Ein entspannter Körper sorgt für eine entspannte Stimme. Strecken Sie sich, lassen Sie Schultern, Becken und Beine kreisen.

Fasten bei Krebs

Barmherzige Brüder St. Veit/Glan ☺ Immer mehr Ärzt:innen setzen sich mit den Auswirkungen der Ernährung auf die Behandlung von Krebs auseinander. An der von Primarius Dr. Hans Peter Gröchenig geleiteten Abteilung für Innere Medizin stehen vielversprechende Ansätze des Fastens im Fokus.

VON KATJA KOGLER

Das Fasten hat sich in den vergangenen Jahren zu einem Trend entwickelt, der sowohl in der biologischen als auch in der medizinischen Forschung im Rampenlicht steht. Die positiven Auswirkungen des regelmäßigen Verzichts auf Nahrung sind in immer mehr Studien nachweisbar. Eine drängende Frage für viele, die an Krebs erkrankt sind, lautet jedoch: „Hungert Fasten den Krebs aus?“ Primarius Dr. Hans Peter Gröchenig, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin am St. Veiter Brüder-Krankenhaus, betont jedoch: „In keiner wissenschaftlichen Studie wird belegt, dass das gezielte Vorenthalten von Nährstoffen den Krebs verhungern oder aussterben lässt.“ Im Gegenteil, er weist darauf hin, dass drastische Fastenkuren über mehrere Wochen eine immense Belastung für den Körper darstellen und für Krebspatient:innen äußerst gefährlich sein können. Diese benötigen während der Therapie Kraft und Energie, und Mangelernährung sollte unbedingt vermieden werden.

Es ist wichtig, vor dem Fasten die individuellen Gesundheitsbedingungen zu berücksichtigen.

Chancen und Risiken

In diesem Zusammenhang taucht auch immer wieder der Begriff „Autophagie“ auf. Das ist der Prozess, bei dem der Körper beschädigte Zellen abbaut und recycelt und der durch Fasten aktiviert wird. Während dieser Zusammenhang in der Gesundheits- und Medizin-Community Interesse weckt, hat Fasten auch in Lifestyle-Diskussionen an Bedeutung gewonnen. Influencer propagieren Fasten zur Gesundheitsförderung und als Anti-Aging-Mittel, wobei Methoden wie Intervallfasten und die Einnahme von Substanzen wie Metformin, einem verschreibungspflichtigen Diabetes-Medikament, beliebt sind.

Zusätzlich zeigen Forschungsergebnisse, dass Fasten nicht nur die Autophagie anregt, sondern auch entzündungshemmende Effekte haben kann. Durch Nahrungsverzicht wird die Produktion von entzündungsfördernden Molekülen verringert, was zu einer Reduzierung



Während einer Chemotherapie kommt der gesunden Ernährung eine besonders wichtige Rolle zu.

chronischer Entzündungen im Körper führt. Diese entzündungshemmenden Eigenschaften könnten für viele Menschen vorteilhaft sein, insbesondere für solche mit entzündlichen Erkrankungen.

Es ist wichtig, vor dem Fasten die individuellen Gesundheitsbedingungen zu berücksichtigen. Insbesondere bei Krebspatient:innen sollte eine umfassende Betreuung erfolgen, um sicherzustellen, dass die Fastenpraktiken nicht die Therapie behindern oder unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. „Extreme Fastenansätze können für Krebspatient:innen gefährlich sein und zu Mangelernährung führen. Die richtige Ernährung bleibt entscheidend, insbesondere während einer Chemotherapie. Daher sollten Krebspatient:innen vor dem Fasten immer Rücksprache mit ihrem Arzt halten“, betont Primarius Gröchenig.

Kurzzeitfasten bei Chemotherapie

Im Kontext der Chemotherapie werden die Auswirkungen des Kurzzeitfastens intensiv erforscht. Erste Hinweise deuten darauf hin, dass zeitlich begrenztes Fasten vor und während einer Chemotherapie die Verträglichkeit und die Nebenwirkungen der Behandlung positiv beeinflussen könnte. Oberärztin Dr. Ute Enökl-Tomantschger erklärt: „Kurzzeitfasten bedeutet, dass Patient:innen ein bis zwei Tage vor der Chemotherapie, am Verabreichungstag selbst und etwa einen halben bis einen Tag danach nichts essen.“ Die Theorie besagt, dass gesunde Körperzellen sich in einen Sparmodus versetzen, ihren Stoffwechsel herunterfahren und weniger Nährstoffe sowie Zellgifte der Chemotherapie aufnehmen. Krebszellen hingegen können diesen Schutzmechanismus nicht aktivieren und nehmen weiterhin Nährstoffe auf. Dadurch könnten gesunde Zellen geschont werden, während die Krebszellen stärker von der Chemotherapie betroffen sind. Trotz der vielversprechenden Ansätze gibt es seitens der Ärzt:innen derzeit noch keine generelle Empfehlung für das begleitende Fasten während einer Chemotherapie, da Wirksamkeit und Sicherheit dieser praktischen Anwendung noch nicht ausreichend untersucht sind.



Primarius Dr. Hans Peter Gröchenig ist Vorstand der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in St. Veit/Glan.



Dr. Ute Enökl-Tomantschger ist Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus in St. Veit/Glan.

Scheinfasten könnte möglicherweise das Ansprechen auf eine Chemotherapie vor der Brustoperation verbessern.

Scheinfasten bei Brustkrebs

Die bisher vielversprechendsten Studien zum Fasten in der Onkologie beziehen sich auf das sogenannte Scheinfasten, das derzeit vor allem bei Brustkrebs im frühen Stadium erprobt wird. Diese Methode könnte möglicherweise das Ansprechen auf eine Chemotherapie vor der Brustoperation verbessern. Dabei dürfen die Patient:innen während der Chemotherapie-Zyklen maximal fünf Tage lang rund 700 Kilokalorien täglich zu sich nehmen. Die Ernährung besteht aus rein pflanzlichen Nahrungsmitteln, mit einem besonderen Fokus auf wertvolle Fette und komplexe Kohlenhydrate aus Gemüse und Obst. „Unter Einhaltung dieser Vorgaben scheinen metabolische Veränderungen, ähnlich denen beim Fasten, aufzutreten. Im Gegensatz zum vollständigen Nahrungsverzicht dürfte dies leichter durchzuführen sein, und das Risiko eines Verlusts an Muskelmasse sinkt“, schildert Oberärztin Enökl-Tomantschger.

Bei normal ernährten oder leicht übergewichtigen Patient:innen, die sich einer präoperativen Chemotherapie bei Brustkrebs unterziehen, könnte, so Oberärztin Enökl-Tomantschger, das Scheinfasten auf Wunsch bereits versucht werden. Anders verhält es sich bei Patient:innen mit fortgeschrittenen Erkrankungen, die oft unter Untergewicht und Verdauungsproblemen leiden. „Hier raten wir dezidiert davon ab. Die notwendige Kalorienmenge sollte zugeführt werden, um eine weitere Gewichtsabnahme und Mängelercheinungen zu vermeiden“, betont die Onkologin. ■

Der MAMMOMAT
Revelation in der
Radiologie des
Krankenhauses der
Barmherzigen Brüder
Salzburg

Neueste Technik für Brustgesundheit

Barmherzige Brüder Salzburg Brustkrebs ist österreichweit die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen, aber auch Männer können in seltenen Fällen davon betroffen sein. Eine frühe und zuverlässige Diagnose ist entscheidend für die Heilungschancen. Im Salzburger Brüder-Krankenhaus ist dafür seit Kurzem eines der modernsten Mammografie-Geräte im Einsatz.

VON PRIMARIUS UNIV.-DOZ. DR. GOTTFRIED SCHAFFLER



Primarius Univ.-Doz. Dr. Gottfried Schaffler ist Vorstand der Abteilung für Radiologie und Nuklearmedizin bei den Barmherzigen Brüdern Salzburg.

Die Mammografie als bewährte und zuverlässige Methode zur Abklärung von krankhaften Veränderungen der Brust gilt als der Referenz-Standard in der Früherkennung von Brustkrebs. Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Salzburg verfügt mit der Implementierung des neuen MAMMOMAT Revelation von Siemens Healthineers über eines der aktuell modernsten und vielseitigsten Mammografie-Geräte. Das neue System kombiniert die Vorteile der 50°-Wide-Angle-Tomosynthese mit einem leistungsstarken Detektor und KI-unterstützter Bildrekonstruktion. Das Ergebnis ist eine verbesserte Tiefen- und Detailauflösung bei verkürzter Scanzeit pro Aufnahme. Die digitale Mammografie mit Tomosynthese ermöglicht eine dreidimensionale überlagerungsfreie Darstellung des Brustgewebes.

Im Vergleich zur konventionellen Mammografie bringt die Tomosynthese mehr Sicherheit in die Befundung – auch bei dichtem Brustgewebe – und unterstützt so die Diagnose und Früherkennung von Brustkrebs. Für die betroffenen Patientinnen ist die Untersuchung mit dem MAMMOMAT Revelation wesentlich komfortabler als bisher, da die Kompression der Brust individuell angepasst



wird und auch die Kompressionszeit kürzer ist. Das System arbeitet ausgesprochen leise, und auch die neu gestalteten Räumlichkeiten mit harmonischer Beleuchtung helfen, eine angenehme Atmosphäre für die Untersuchung zu schaffen, berichten die am Gerät tätigen Radiologietechnologinnen.

Biopsie- und Markierungseinheit

Das Gerät verfügt auch über eine stereotaktische Biopsie- und Markierungseinheit für abklärungsbedürftige Veränderungen der Brust und stellt die qualitativ hochwertige medizinische Versorgung der betroffenen Patient:innen in unserem Haus sicher. Dieses neue Mammabiopsiesystem ist auf die Optimierung der Gewebegewinnung ausgerichtet. Die flexible und ergonomische Gestaltung der Untersuchungsliege ermöglicht eine individuelle Lagerung der Patientinnen. Durch die nun verfügbare Echtzeit-Bildgebung kann der Erfolg der bildgestützten Gewebeentnahme innerhalb weniger Sekunden überprüft und verifiziert werden. Dies erlaubt es, den notwendigen Eingriff für die betroffenen Frauen möglichst kurz und schonend durchzuführen. ■

Ein unterschätzter medizinischer Notfall

Barmherzige Brüder Linz  Das Delir ist eine häufige unerwünschte Begleiterscheinung einer Krankenhausbehandlung und stellt einen akuten medizinischen Notfall dar. Jeder dritte bis fünfte Patient ist davon betroffen – in einem von drei Fällen wird das Krankheitsbild aber nicht erkannt. Für Mitarbeitende des Krankenhauses gibt es seit 2024 spezielle Fortbildungen.

von THERESIA BADER, BA, DGKP, AKAD. APN



Theresia Bader,
BA, DGKP, akad.
APN arbeitet in
der Stabstelle
Pflegeentwicklung
und Pflegeinformatik
am Krankenhaus
Barmherzige
Brüder Linz.

Vortragende und
Organisationsleitung
des Minisymposiums
„Nimm's Delir ins
Visier“ 2025 arbeiten
gemeinsam für mehr
Sensibilisierung.

Das Delir* ist gekennzeichnet durch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, einen plötzlichen Beginn und einen schwindenden Verlauf sowie zusätzliche kognitive Störungen. Es zeigt sich in unterschiedlichen Ausprägungen, die häufigsten sind:

- Hyperaktives Delir mit psychomotorischer Unruhe, herausforderndem Verhalten, Wahnerleben, Halluzinationen ...
- Hypoaktives Delir mit Bewegungsarmut, apathischem/somnolentem Verhalten, Schluckstörungen, geringer Kontaktaufnahmemöglichkeit ...
- Mischform, ein Wechsel zwischen hyper- und hypoaktiver Form, aber auch ein Wechsel von gänzlich unauffälligen Phasen mit hyper- und/oder hypoaktiver Form.

Das Delir steht immer im direkten Zusammenhang mit der medizinischen Situation des Patienten wie beispielsweise Medikation, Operationen, schweren Erkrankungen wie Pneumonie, Harnwegsinfekt oder Stoffwechsel-

entgleisungen – jedoch immer im Kontext mit patienteneigenen Risikofaktoren. Diese sind unter anderem Alter, bestehende demenzielle/kognitive Veränderung, sensorische Defizite (Sehen/Hören), schwere Grunderkrankungen, Anämie, Dehydrierung/Malnutrition, Schmerzen oder Suchtverhalten (Alkohol, Medikation, Drogen). Derzeit sind mehr als 105 Risikofaktoren und ca. 85 auslösende Faktoren eines Delirs bekannt.

Um die negativen Auswirkungen eines Delirs zu vermeiden bzw. zu minimieren, ist es wesentlich, Mitarbeitende aller Berufsgruppen und Fachrichtungen im Krankenhaus dafür zu sensibilisieren. Jedes entstandene oder zu spät erkannte Delir kann schwere Komplikationen und eine damit einhergehende längere Krankenhaus-Liegendauer nach sich ziehen.

Interdisziplinäres Projektteam

Da einem Delir nicht mit einzeln gesetzten Maßnahmen begegnet werden kann, arbeitet seit März 2024 ein interdisziplinär und multiprofessionell besetztes Projektteam im Konventhospital der Barmherzigen Brüder Linz gemeinsam an diesem Thema. Ziel ist die Entwicklung eines multimodalen Interventionsprogramms, um durch die unterschiedlichen Ansatzpunkte zur Prävention, Diagnostik und Therapie das Risiko bzw. die Schwere eines Delirs und dessen negative Auswirkungen zu reduzieren. Durch innerbetriebliche Fortbildungen und mit dem Symposium „Nimm's Delir ins Visier“ wurden bereits rund 300 Mitarbeitende aus Pflege und Therapie erreicht. ■



* Das Wort Delir leitet sich aus dem lateinischen „delirare“ ab und bedeutet „aus der Spur sein“.

Vorsorge für den Ernstfall

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament: Wie diese drei Dokumente helfen, Wichtiges im Vorfeld zu regeln – und worauf zu achten ist, damit sie auch wirklich gültig sind.

VON SANDRA LOBNIG



Martin Kräftner
DGKP arbeitet
bei der nieder-
österreichischen
Patienten-
anwaltschaft.

Je nach Lebens-
phase helfen
drei Dokumente,
Wesentliches
für den Ernstfall
geregelt zu
haben.

Beim Thema Vorsorge denken Sie an Mammografie, Darmspiegelung oder die jährliche Vorsorgeuntersuchung? An Ihre Rücklagen für die Pension? Gut so! Wie aber steht es um Ihre Vorsorge für die Zeiten schwerer Krankheit, bei einem Unfall und angesichts des eigenen Todes? Je nach Lebensphase helfen drei Dokumente, Wesentliches für den Ernstfall geregelt zu haben: die Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und ein Testament.

Patientenverfügung

Ist eine Person nicht mehr in der Lage, sich zu äußern, welche Art von medizinischer Behandlung sie wünscht, übernehmen das andere für sie. Gesichert weiß in solchen Fällen niemand, ob es dem Willen eines Patienten entspricht, in den letzten Lebenswochen noch einmal ins Krankenhaus eingeliefert, nach einem Schlaganfall mit möglicherweise irreparablen Hirnschäden wiederbelebt oder trotz fortgeschrittener Erkrankung künstlich beatmet oder ernährt zu werden. Es sei denn, der Patient hat seine persönlichen Wünsche diesbezüglich im Vorfeld kundgetan, zum Beispiel in Form einer Patientenverfügung. Diese hält fest, welche Untersuchungen und Therapien Menschen am Ende ihres langen Lebens, im Endstadium einer Krankheit oder nach einem schweren Unfall wünschen beziehungsweise ablehnen. Damit erleichtert sie es Angehörigen, schwierige Entscheidungen in Bezug auf lebensverlängernde Maßnahmen zu treffen. „Meistens sind es Personen zwischen 60 und 80, die über eine Patientenverfügung nachdenken“, sagt Martin Kräftner DGKP von der niederösterreichischen Patientenanwaltschaft. „Entweder sie sind schwer erkrankt, haben

eine Operation mit möglicherweise schwerwiegenden Folgen vor sich oder wurden durch negative Erfahrungen in ihrem Bekanntenkreis dazu angeregt.“

Unterschieden wird zwischen der verbindlichen und einer anderen bzw. sonstigen Patientenverfügung. Erstere erfordert ein ärztliches Aufklärungsgespräch und muss von einem Rechtsanwalt, einem Notar oder bei der Patientenanwaltschaft (dort kostenlos) errichtet werden. Sie ist alle acht Jahre zu erneuern. Wenn man dazu nicht mehr in der Lage ist, bleibt die Patientenverfügung verbindlich. Werden diese Richtlinien nicht genau eingehalten, dient der Patientenwille Ärzt:innen zwar als Entscheidungsgrundlage, ist aber nicht absolut verbindlich.

Vorsorgevollmacht

Verliert eine Person aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls ihre Entscheidungsfähigkeit, kann das Gericht einen Erwachsenenvertreter bestimmen. Mit einer Vorsorgevollmacht wählt man selbst im Vorhinein eine Vertrauensperson, die einen bei Entscheidungen vertreten soll. „Eine Vorsorgevollmacht ist ein weitreichendes Instrument, mit dem man sowohl gesundheitliche als auch finanzielle und wirtschaftliche Belange regeln kann, und ist auch für Menschen sinnvoll, die voll im Leben stehen“, erklärt Martin Kräftner. Es können eine oder mehrere Personen für bestimmte Bereiche des Lebens wie zum Beispiel Wertpapierfonds, Entscheidungen das eigene Unternehmen betreffend usw. bevollmächtigt werden. Diese Vollmacht muss von einem Notar, einem Rechtsanwalt oder durch sogenannte Erwachsenenschutz-



Mag. Peter Ausweger
ist Gesamtleiter der
Österreichischen
Ordensprovinz der
Barmherzigen Brüder.

Der Mensch im Mittelpunkt

vereine errichtet werden. Sie kann jederzeit widerrufen werden.

Testament

Eigentlich regelt die gesetzliche Erbfolge, wer welchen Anteil des Vermögens nach dem eigenen Ableben erbt. Wer Personen außerhalb der Erbfolge oder Organisationen bedenken möchte, muss dies durch ein Testament regeln. Das betrifft zum Beispiel auch Personen, die in einer Lebensgemeinschaft leben: Denn ihre Lebensgefährten werden von der gesetzlichen Erbfolge nicht bedacht, außer es gibt keine gesetzlichen Erben. Ein Testament muss nicht unbedingt von einem Notar oder Rechtsanwalt aufgesetzt werden. Aber Achtung: Einige Formalitäten sind zu beachten, damit das Testament gültig ist. Juristische Beratung kann also durchaus sinnvoll sein. ■



Beim Verfassen einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht oder eines Testaments ist es ratsam, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Barmherzigen Brüder sind in Österreich seit Jahrhunderten für ihren unermüdlichen Einsatz für Kranke und Notleidende bekannt. Seit seinen Anfängen setzt der Orden in seinen Einrichtungen immer wieder auf bahnbrechende Innovationen. Diese Fortschritte spiegeln nicht nur den Wunsch nach höchster medizinischer und pflegerischer Qualität wider, sondern auch das ständige Streben, dass die technologische Weiterentwicklung auch bei den Patient:innen ankommt.

Ein aktuelles Beispiel ist das neue Mammografie-Gerät der Barmherzigen Brüder Salzburg, das auch über eine Biopsie- und Markierungseinheit verfügt (mehr darüber lesen Sie auf Seite 10). Weitere Beispiele sind das SPECT/CT-Gerät im Wiener Brüder-Krankenhaus, das es ermöglicht, mit seiner Gamma-Kamera und dem CT hochauflösende dreidimensionale Bilder zu erstellen und dadurch präzisere Diagnosen zu erhalten, oder die MILS TAPP-Methode am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt, eine neue hochmoderne Technik bei Leistenbrüchen, die ein nahezu narbenfreies Operieren ermöglicht.

Diese und viele andere Innovationen entsprechen ganz den Grundwerten des Ordens: Hospitalität, Verantwortung, Respekt, Qualität und Spiritualität. Der Ordensgründer, der heilige Johannes von Gott, stellte stets die Würde des Menschen in den Mittelpunkt seines Handelns und setzte sich leidenschaftlich für Menschen in Not ein. Sein Ziel war es, die Lebensqualität der Menschen zu verbessern und seine Mitbrüder in die Lage zu versetzen, ihre Arbeit so effizient wie möglich zu verrichten, wobei er stets den Menschen als Individuum im Blick hatte.

Aussaatkalender

April 2025

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

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

Mag. pharm.
Heike Platzer
arbeitet in der
Apotheke der
Barmherzigen
Brüder in Graz.



PFLANZEN FÜR DEN
GESUNDEN GARTEN

Kapuzinerkresse

An Kapuzinerkresse denkend kommen mir neben den leuchtend orange-roten Blüten auch gleich die wertvollen Senföglykoside in den Kopf, die sich so wunderbar für unsere Gesundheit nutzen lassen. Aber auch für einen „gesunden Garten“ kann die Pflanze wunderbar eingesetzt werden.

VON MAG. PHARM. HEIKE PLATZER

Wichtigste Eigenschaft der Kapuzinerkresse für den Mischkultergarten ist das Ablenken von Fraßfeinden als Opferpflanze, denn sie zieht nicht nur Schnecken magisch an, sie ist auch für Blattläuse und den Kohlweißling besonders attraktiv. Das macht sie zu einem optimalen Pflanzpartner für Kreuzblütler wie Kohl, Radieschen, Kraut oder Kohlrabi. Andere Schädlinge werden durch die pfeffrig-kresseartig riechenden Blätter abgeschreckt.

Kapuzinerkresse gilt auch als wichtige Insektenweide im Garten. Sie versorgt, vor allem im Herbst bis zum Frost, Insekten mit Nektar und Pollen, den diese vor ihrer Winterstarre dringend benötigen. Vor allem Marienkäfer und Florfliegen profitieren hier.

Auf Baumscheiben gesät schützt sie vor Schädlingen und stärkt das Wachstum und die Baumgesundheit, deswegen wird sie gerne als Bodendecker eingesetzt.

Meine Tipps:

- Nützen Sie rankende Sorten zur Begrünung von Zäunen.
- Polsterbildende Sorten wie „Alaska“ mit panaschierten Blättern und gelb-orangen Blüten oder „Baby Rose“ mit pinken Blüten eignen sich gut zur Pflanzung mitten im Gemüsebeet.
- Nach dem ersten Frost das Blattwerk nicht entfernen, sondern verrotten lassen, das stärkt den Boden.
- Bunte Sträußchen eignen sich für die Vase. ■

Die Brennnessel

Die Brennnessel wächst oft ungebeten auf verschiedensten Flächen und wird achtlos ausgerissen. Man kann aber sowohl ihre Blätter als auch ihre Wurzeln zur natürlichen Unterstützung für die Kopfhaut nutzen.

VON KRÄUTERPARRER BENEDIKT FELSINGER

Pflanzen besitzen generell ein großes Durchsetzungsvermögen. Das können wir allein schon daran ablesen, dass sie brache Flächen im Nu zu besiedeln wissen. Bleibt ein Garten längere Zeit in einem un gepflegten Zustand, so entwickelt sich darin ebenso eine sogenannte Spontanvegetation, derer gar nicht so leicht Herr zu werden ist. Ein Gewächs, das in dieser Hinsicht überhaupt keinen Genierer hat, ist die Große Brennnessel. Sie schafft es oft bravurös, sich auf den eben geschilderten Arealen ein Bleiberecht einzuräumen.



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

In ihren Blättern finden sich neben wertvollen Mineralstoffen zudem Flavonoide, Fol- und Kieselsäure. Äußerst vielfältig lässt sich das Heilkraut im Haushalt verwenden, zum Beispiel als eigens mit Brennnesselblättern zubereiteter Spinat, der zu den Köstlichkeiten des Frühlings zählt.

Pflege der Kopfhaut

Die Brennnessel hat auch für die Pflege der Kopfhaut etwas zu bieten. Immerhin betreiben Herr und Frau Österreicher meist sehr viel Aufwand, um die vorhandene Haarpracht zu versorgen, zu waschen und zu pflegen. Die Frisur braucht aber ebenso ein gutes Fundament in Form eines gesunden Haarbodens, dem die aufbereitete Brennnessel in der Regel eine probate Unterstützung liefern kann. So möchte ich aus dem Schatz der überlieferten Hausmittel diesmal einen Rat weitergeben, der für den Kopf bestimmt ist. Bei der Pflege der Kopfhaut geht man folgendermaßen vor: 150 Gramm feingeschnittene Brennnesseln mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen. Bis zum Erkalten ziehen lassen und dann abseihen. Daraufhin einen halben Liter fünfprozentigen Apfelessig dazu gießen. Vor der Verwendung wärmt man das Brennnessel-Haarwasser auf 38 Grad auf. Am besten zehn Tage hintereinander abends die



Kopfhaut damit einmassieren, um dieselbe zu stärken. Dies dient zur Unterstützung des Haarwuchses und macht die Haare selbst geschmeidiger.

Gewiss gibt es auch noch andere Methoden, um die Brennnessel für die oberste Etage unserer Physis wirkkräftig zu nutzen. Ich möchte nur daran erinnern, dass es möglich ist, die Wurzeln der Brennnesseln, die ohnehin bei der Gartenarbeit anfallen, nach dem Säubern zu trocknen und sachgerecht aufzubewahren. Die zerkleinerten Brennnesselwurzeln werden bei Bedarf als Kaltansatz aufbereitet (zwei Teelöffel für einen Viertelliter Wasser) und kurz aufgekocht. Dann abseihen und damit die Haare waschen. So kann man die stärkenden Effekte der Brennnesseln an die richtige Adresse bringen. ■

KRÄUTERPARRER-ZENTRUM
3822 Karlstein / Thaya, Hauptstraße 16/17
Telefon: 02844 / 7070
E-Mail: info@kraeuterparrer.at
Website mit Onlineshop: www.kraeuterparrer.at

Aus dem Ofen

Im oft hektischen Alltag braucht es schnelle, unkomplizierte Gerichte, um trotzdem gesund und ausgewogen zu essen. Warum also nicht einfach alle Zutaten gemeinsam im Ofen garen?

Reis mit Tomaten und Feta

Zutaten für 4 Personen

3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 300 g Basmatireis, 200 g Feta, 350 g Cocktailltomaten, Salz, Pfeffer, 1 TL getrockneter Oregano, 400 ml Hühnerbrühe, glatte Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen. Etwas Olivenöl in eine Auflaufformträufeln. Den Reis darin verteilen. Den ganzen Feta in der Mitte auf den Reis legen. Die Cocktailltomaten waschen und ringsum anordnen. Den Knoblauch über den Feta pressen, salzen, pfeffern und mit dem Oregano würzen. Die Brühe zugießen. Im vorgeheizten Ofen 35 Minuten garen. Vor dem Servieren den Reis vermengen. Mit gehackter glatter Petersilie bestreuen.



Rigatoni mit Ricotta, Zucchini und Zitrone

Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini, 1 Bio-Zitrone, 350 g Rigatoni, 200 g Obers, 400 ml Wasser, 1 Gemüsebrühwürfel, 250 g Ricotta, Salz, Pfeffer, 1 EL Pinienkerne

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Pasta, Zucchini, Obers, Wasser und Zitronensaft in eine Auflaufform geben. Den Brühwürfel darüber krümeln und alles sorgfältig vermengen. Die Zutaten etwas zur Seite schieben und den ganzen Ricotta in die Mitte der Form setzen. Den Ricotta mit dem Zitronenabrieb bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen. Dann die Alufolie entfernen und weitere 20 Minuten garen. Für einen angenehm nussigen Biss vor dem Servieren mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.





Ravioli-Auflauf mit Spinat

Zutaten für 4 Personen

500g Tiefkühl-Blattspinat, 250g Ricotta, Salz, Pfeffer, Butter, 2 Packungen frische kleine Ravioli mit Käsefüllung (Kühlregal), 150g Obers, 50g geriebener Emmentaler, evtl. 200g Räucherlachs-Scheiben

Zubereitung

Den Spinat auftauen lassen. Ausdrücken und mit dem Ricotta vermengen. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Ravioli hineinlegen. Die Spinatmischung, und falls gewünscht Räucherlachs, darauf verteilen. Mit einer zweiten Lage Ravioli bedecken. Alles mit Obers überziehen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten garen. Sofort servieren.



Rezepte aus:
**Einfach aus dem
Ofen. Schnelle
Auflaufrezepte,**
von Sandra Thomann,
Bassermann Verlag,
ISBN 978-3-8094-
4954-6, 80 Seiten mit
vielen Fotos, € 9,99,
E-Book € 4,99

Gott ist bei uns

*Gott lässt sich aus der Welt
herausdrängen ans Kreuz,*

*Gott ist ohnmächtig und
schwach in der Welt*

*und gerade und nur so
ist er bei uns und hilft uns.*

Dietrich Bonhoeffer



Asketische Kultur?

von MANFRED SCHEUER



Text aus
Mehr oder weniger?
Dem rechten Maß im
Leben nachspüren,
von Manfred Scheuer,
Tyrolia-Verlag, ISBN
978-3-7022-4266-4,
88 Seiten, € 18,-

In Gesellschaftsmagazinen wird eine Renaissance des Minimalismus wahrgenommen, der als eine Art Lifestyle eine Gegenbewegung zur Konsumwelt darstelle. Im Kern geht es darum, sich auf das Notwendige und Wesentliche in allen Lebensbereichen zu beschränken. Das hat nicht zwangsläufig mit Verzicht zu tun. Vielmehr gehe es darum, sich von Ballast zu befreien, der nur dazu führe, sein Leben fremdbestimmt zu verbringen. Minimalismus als Lifestyle erfasst sämtliche Lebensbereiche von der Ernährung über die Kleidung, die Wohnverhältnisse und den Konsum. So verzichten Minimalistinnen und Minimalisten zum Beispiel bewusst auf Fertiggerichte und Süßigkeiten, wählen ihre Kleidung nach Haltbarkeitsgesichtspunkten aus, leben auf möglichst wenig Wohnfläche und setzen auf nachhaltigen Konsum. Digitaler Minimalismus konzentriert sich auf den bewussten Umgang mit Smartphone, Tablet und PC. Auch der sorgsame Einsatz von Energie und Wasser gehört zu einem minimalistischen Leben. Minimalistinnen und Minimalisten versuchen, Mensch und Umwelt wieder in Einklang zu bringen. Man will ein möglichst ballastfreies Leben führen.

Das zügellose Verfolgen ökonomischer Ziele hatte massive Störungen im ökologischen, demografischen und gesellschaftlichen Bereich zur Folge. Angesichts dieser Störungen wurde schon in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts die Forderung einer asketischen Kultur laut. Maßhalten, Bescheidenheit, Selbstbeherrschung, Askese und bewusste kulturelle Disziplin sind die Postulate. Dabei geht es nicht um eine Romantisierung der Armut, sondern um die Frage der Zukunft der Schöpfung und der Menschheit. Ein verantworteter Umgang mit den Schätzen der Natur fordert ein neues Denken. Die Lebens- und Verbrauchsgewohnheiten, das Konsumverhalten und die Frage nach dem Lebensstandard insgesamt sind kritisch zu beleuchten.

In diesem Zusammenhang eröffnen die evangelischen Räte* und die Armut im Besonderen eine Perspektive der Zukunft und der Hoffnung. Im Geist der Armut können wir frei sein von Ansprüchen und Bedürfnissen, die wir uns einredeten oder einreden ließen. Der Geist der Armut hat den Mut, statt des Wortes „Ich“ das Wort „Wir“ an die erste Stelle zu setzen, zu teilen, füreinander und miteinander die Güter dieser Welt zu haben und zu nutzen. Armut meint die Freiheit, der das Wenige kostbarer und reicher ist als der Überfluss, der Überdruss weckt. Wer arm und frei sein kann, lässt sich nicht versklaven an eigene Lebenserwartungen und Lebensentwürfe, er kann auf den Anspruch Gottes, auf den Anspruch der Mitmenschen und Mitgeschöpfe hören. Im Geist der Armut verschenkte Möglichkeiten sind nicht verlorene Möglichkeiten, sie sind Voraussetzung für einen freieren Dienst an anderen.

Carl Friedrich von Weizsäcker, Naturwissenschaftler und Philosoph, forderte neben der asketischen Kultur auch einen neuen Zugang zur Kontemplation als Alternative zu den Aporien der Moderne ein: „Der Beitrag, den der Kontemplative für die Gesellschaft leistet, besteht gerade in seiner Kontemplation. Ein so fragwürdiges, intellektuell so unerleuchtetes, durch und durch ambivalentes Gebilde wie die menschliche Gesellschaft der Hochkulturen bis auf den heutigen Tag kann nur dann das Abgleiten in die Selbstzerstörung abhalten, wenn immer einige in ihr leben, die um der Wahrheit willen die Teilnahme an ihren Tätigkeiten radikal verweigern.“ ■

* Die evangelischen Räte sind Ratschläge, die Jesus denen gab, die in seiner Nachfolge leben wollten. Es sind dies Ehelosigkeit, Armut und Gehorsam.

Orden & Mitarbeitende



Vor Provinzial Saji Mullan-kuzhy legte Frater Philipp seine Feierliche Profess ab.

SLOWAKEI

Feierliche Profess von Frater Philipp

Am 15. März hat Frater Philipp Boška in seinem Heimatdorf Hôrka in der Ostslowakei seine Feierliche Profess abgelegt. Die Kirche der kleinen Gemeinde war bis auf den letzten Platz besetzt, neben Familienmitgliedern und Freunden waren auch Provinzial Saji Mullankuzhy und viele weitere Barmherzige Brüder anwesend. Musikalisch umrahmt wurde der Gottesdienst vom Kirchenchor aus einer Nachbargemeinde. Nach der Feier waren alle Gäste zum Mittagessen in einem Restaurant eingeladen.

Frater Philipp wurde 1989 geboren und wuchs in Hôrka auf. In Bratislava studierte er Biochemie, merkte aber, dass das nicht sein Weg war. Als Pflegehelfer lernte er im ordenseigenen Krankenhaus in Bratislava die Barmherzigen Brüder kennen und entschloss sich schließlich, in den Orden einzutreten. Nach einer Ausbildung zum Pflegefachassistenten arbeitet er derzeit in der Schlaganfallstation im Wiener Brüder-Krankenhaus. Nebenbei absolviert er den zweijährigen Theologischen Kurs.

BARMHERZIGE BRÜDER SALZBURG Orden für Prof. Hoppichler

Der Salzburger Erzbischof Franz Lackner hat Ende Februar an Primarius Prof. Dr. Friedrich Hoppichler, den ärztlichen Direktor des Brüder-Krankenhauses in Salzburg, den Rupert-und-Virgil-Orden in Großgold verliehen. „Wir wollen mit der Ehrung den Dank der Erzdiözese für sein Engagement rund um den ‚Lebensschutz‘ am Lebensende zum Ausdruck bringen und den entscheidenden Beitrag des Primars für die Ausbildung der Palliativmedizin und der Hospizbewegung sichtbar machen“, sagte Erzbischof Lackner. Der Moraltheologe Prof. Andreas M. Weiß betonte in seiner Laudatio, für ihn sei Hoppichler ein Arzt, „der sich in den kirchlichen Dienst stellt und dadurch ein Angebot schafft, wie man mit Leid und Tod menschlich und vor allem christlich umgehen kann“. Der Orden wird seit 1984 als Zeichen der Anerkennung für besondere ehrenamtliche Verdienste um die Kirche von Salzburg und Werke, die dem Gemeinwohl und der Allgemeinheit dienen, verliehen.



Prof. Friedrich Hoppichler (Mitte) mit Erzbischof Franz Lackner und Ordinariatskanzlerin Elisabeth Kandler-Mayr



Mag. Dr. Ruperta Lichtenecker (Abteilungsleiterin des Kompetenzzentrums „Klima und Gesundheit“, l.) mit den Absolventinnen Doris Tscheppé, Andrea Ziegenfuss und Natalie Fehringer (v.l.n.r.)

ÖSTERREICH Drei neue Klimamanagerinnen

Drei Mitarbeiterinnen der Barmherzigen Brüder haben vor Kurzem den Lehrgang „Klimamanager:innen in Gesundheitseinrichtungen“ erfolgreich abgeschlossen: Mag. Doris Tscheppé, MBA (Graz), Natalie Fehringer, BA (Wien) und Andrea Ziegenfuss, BSc, MA (St. Veit/Glan). Der von der Gesundheit Österreich GmbH entwickelte Lehrgang stärkt Kompetenzen in Klimaschutz, Anpassung und Gesundheitsförderung. In zwölf Modulen erwarben die Teilnehmer:innen praxisnahe Wissen zu Handlungsfeldern, Monitoring, Projektmanagement, Klimakommunikation und Finanzierung – vermittelt von Expert:innen der Schnittstelle Klima und Gesundheit.

Garten der Freude

Vorigen Sommer wurde im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt der „Rosengarten der Freude – Eudaimonia“ eröffnet. Mit Sitzgelegenheiten und einem Pavillon, in dem Musik erklingt, ist der neue Innenhofgarten ein Ort mit heilsamer Wirkung.

VON KATJA KOGLER

Die Farben und Düfte der verschiedenen Pflanzen, Gehölze, Stauden und Gräser wirken auf die menschlichen Sinne positiv.

Die Rose ist das Symbol der heiligen Elisabeth von Thüringen, der Ordenspatronin der Elisabethinen und auch Namensgeberin des Elisabethinen-Krankenhauses Klagenfurt. Und so ist ihr auch der neue „Rosengarten der Freude“ gewidmet. Froh und glücklich machen soll der Rosengarten „Eudaimonia“. Denn die heilige Elisabeth hat unter der Aufrechterhaltung der Gesundheit mehr gesehen als „nur“ den Körper gesund zu halten. Es ging ihr auch um das Seelenwohl: „Eudaimonia“, ein Begriff aus der antiken Philosophie, bedeutet Glück, eine innere Haltung, die ihre Freudigkeit aus der seelischen Harmonie und aus dem Bewusstsein schöpft, eine Bestimmung im Leben zu erfüllen. Ein Sinn, der das Leben zum Guten führt.

Landschaftsgestalterin DI Dagmar Wallgram hat den „Geist des Ortes“ erfasst und anhand der Vorstellungen der Auftraggeberin und Kaufmännischen Direktorin des Krankenhauses Mag. Dr. Elke Haber, MBA ein Gartenthema erarbeitet und das Konzept für den „Rosengarten der Freude“ gemeinsam mit ihr erstellt. So ist ein vielfältiger, neuer, lebendiger Grünraum entstanden. „Der Garten ist eine einzigartige Kulisse inmitten des Krankenhaus-Areals, der alle Sinne anspricht. Vor den Augen hat man die Vielfalt und Pracht der Königin der Blumen und in der Nase die Melange verschiedenster Rosendüfte“, erzählt Dr. Haber und betont: „Der Garten ist für alle da.“

Der Rosengarten soll zum Wohlbefinden von Patient:innen, Mitarbeitenden und Gästen beitragen.

Musik und Farbenrausch

Das Herzstück des Gartens bildet der Pavillon aus Schmiedeeisen mit seinen markanten Verzierungen im typischen Elisabethinen-Rot. Hier ertönen Musikstücke, die im Gleichklang mit den freudvollen Rottönen der Rosen sowie den Blautönen der Rosenbegleiter, die hier wachsen, schwingen. Schon bei den alten Ägyptern, Indern, Chinesen und Griechen war die Heilkraft von Musik bekannt. Die Anwendung der Musik in der Medizin war und ist ein wesentliches Heilmittel, um die seelisch-geistigen Systeme in Einklang zu bringen. Die Wahrnehmung von Garten und Musik fördert unser Wohlbefinden und wirkt regenerativ auf unsere Gesundheit.

Die romantische Bepflanzung mit Rosen, Lavendel und Hortensien verleiht dem Garten Charme. Die Farben und Düfte der verschiedenen Kletterpflanzen, Gehölze, Stauden und Gräser wirken auf die menschlichen Sinne positiv. Das bedeutet, dass der Aufenthalt im Rosengarten für alle eine Innenwirkung durch die Düfte, Farben, Geräusche der Vögel und den Anblick der Schmetterlinge sowie eine Außenwirkung durch eine mögliche Kommunikation mit anderen Menschen im „Café Elisabeth“ hat. Dadurch werden die menschlichen Sinne aktiviert und es entsteht eine neue Qualität der Lebendigkeit.



Genesung und Heilung

Im Elisabethinen-Krankenhaus ist man bemüht, die bestmöglichen Rahmenbedingungen für ein Umfeld zu schaffen, welches Genesung möglich macht. Der Garten bildet dabei einen wichtigen Freiraum, wo Heilung stattfinden kann. Neben dem neuen Rosen- garten gestaltete das Krankenhaus bereits zwei weitere „Grünräume“ als Therapie- und Erholungsorte. 2022 wurde der Elisabeth Hof eröffnet. Der schattige Innenhofgarten ist ein Erholungsort für Patient:innen, Besucher:innen und Mitarbeitende mit dem Ziel, die heilende Wirkung der Natur in den Alltag des Krankenhauses zu integrieren.

Außerhalb des Elisabethinen-Krankenhauses, im Bereich des Konvents, befindet sich der Therapiegarten für drogenabhängige Menschen: ein seit über 20 Jahren erfolgreiches Langzeitprojekt in Kooperation mit der Stadt Klagenfurt und der Drogenberatung „Viva“. Bis zu zwölf Klient:innen kommen zweimal pro Woche in Begleitung eines „Viva“-Mitarbeiters hierher. Die gärtnerischen Tätigkeiten wecken bei ihnen Ressourcen und fördern den Selbstwert, stärken die psychische und physische Gesundheit, die Selbstständigkeit, Teamfähigkeit und Alltagsstrukturierung. ■



Frater Saji Mullankuzhy ist Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder und Zweiter Generalrat des Ordens.

Hier und heute

Unser Generalprior Frater Pascal lebt nach dem Prinzip von Papst Franziskus, für den das christliche Leben nicht so sehr darin besteht, zuerst einmal theoretische Kenntnisse zu erwerben und die dann in die Praxis umzusetzen, sondern umgekehrt: Zuallererst geht es darum, für die anderen da zu sein und ihnen zu helfen! Diese konkrete Hilfsbereitschaft, Tag für Tag neu gelebt, wird mit der Zeit zu einer Gewohnheit und schlägt Wurzeln im Herzen. Und dann stößt sie einen Nachdenkprozess an, der hilft, im Glauben und Vertrauen gegenüber Gott, in der Hoffnung und in der Liebe zu wachsen.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir beginnen und uns für das Gute entscheiden, und zwar nicht erst morgen oder übermorgen, wenn wir uns besser fühlen oder fitter sind oder sich die Umstände verändert haben, sondern hier und heute. Jetzt ist die Zeit, jetzt ist Ostern, jetzt ist Auferstehung, jetzt will mich Gott ganz in seinen Dienst nehmen!

Die Feierliche Profess meines Mitbruders Frater Philipp im März ist Ausdruck dieser lebenswichtigen Bereitschaft und Entschlossenheit, unserem Leben durch die gelebte Kraft der Nächstenliebe Sinn zu geben. Und Frater Pascal erinnert uns daran, dass das auch bei den anderen nicht spurlos vorübergehen wird: „Je mehr eine Gabe geteilt wird, desto mehr breitet sie sich aus und kann so auch die gesellschaftlichen Ränder erreichen, wo menschliches Leid besonders stark ist und wir die Zärtlichkeit und Liebe Gottes hinbringen sollen.“

Haben wir keine Angst vorm Leben, sondern sehen wir die Herausforderungen und Schwierigkeiten als das, was sie sind: eine Gelegenheit, um in der Liebe zu Gott und zu den Mitmenschen zu wachsen.

Landschaften, wie hier die Toskana, und figurale Szenen, oft Akte, sind die Hauptmotive in Georg Königsteins Bildern.

Ein Künstler in Kritzendorf

Seit Herbst 2022 lebt der Maler und Grafiker Mag. Georg Königstein im Wohnheim der Barmherzigen Brüder in Kritzendorf. Er blickt auf fast sieben Jahrzehnte künstlerischen Schaffens zurück und ist mit bald 88 Jahren immer noch aktiv.

VON BRIGITTE VEINFURTER

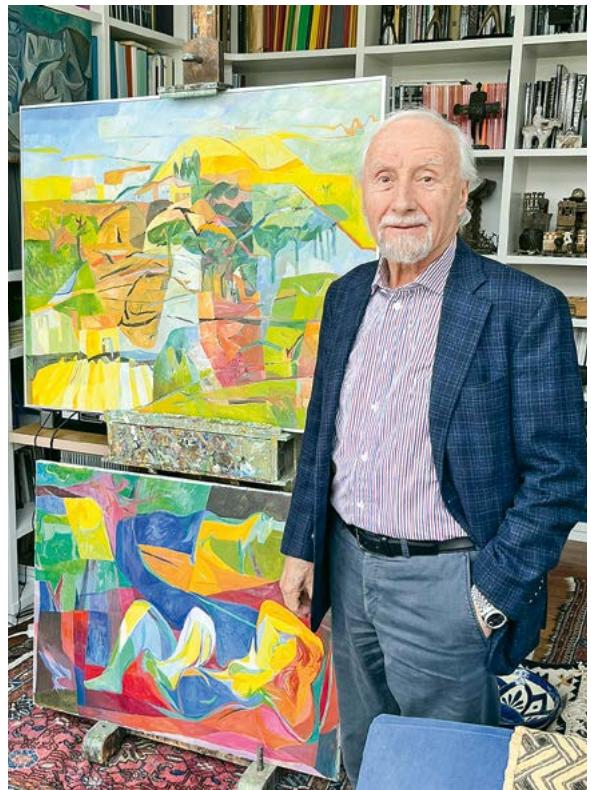
Schon früh gelang es ihm, in seinen Öl-Bildern einen eigenen, unverkennbaren Stil zu entwickeln.

Im Februar wurde ein Bild von Georg Königstein am Gang zur Kapelle im Erdgeschoß des Wohnheims in Kritzendorf aufgehängt. „Frau Direktor Nadbath hat mich gefragt, ob ich ein Bild für das Haus hätte. Da habe ich überlegt, welches hierher passt“, berichtet der Künstler. Schließlich entschied er sich für „Auferstehung I“ aus dem Jahr 2008, eine Hommage an das bekannte Auferstehungsmotiv von Matthias Grünewald am Isenheimer Altar. Mitte Februar kam Provinzial Saji Mullankuzhy persönlich nach Kritzendorf, um das Bild zu segnen.

Auch in seinem Zimmer hat Georg Königstein zwei seiner Bilder aufgehängt, eines zeigt eine hügelige Region in der Steiermark, das andere eine südliche Landschaft. Weitere Bilder befinden sich in seinem Atelier. „Ich habe das Glück, dass mein Atelier ganz in der Nähe ist, im Haus meines Sohns in Klosterneuburg“, freut er sich. Dorthin fährt er mit dem Auto, wenn er ein Bild malen möchte, denn auch im Alter von knapp 88 Jahren ist er immer noch künstlerisch tätig.

Erfolgreicher Maler

Georg Königstein blickt auf fast 70 Jahre künstlerischen Schaffens zurück. „Mit 16 Jahren habe ich zu zeichnen begonnen, dann Kurse auf der Künstlerischen Volkshochschule in Wien besucht und schließlich ein Studium an der Akademie der Bildenden Künste begonnen“, schildert er. Als er ein Jahr später



ein Visum für die USA erhielt, nahm er die Möglichkeit wahr, reiste nach New York und studierte zwei Semester am Cooper Union College of Art. Dann kehrte er nach Wien zurück, schloss sein Studium an der Akademie ab und wurde Kunsterzieher an einem Gymnasium. 1971 wechselte er an die neu gegründete Pädagogische Akademie des Bundes. Hier unterrichtete er bis zu seiner Pensionierung im Jahr 1998 angehende Kunsterzieher:innen.

Neben dem Unterrichten war Königstein immer auch künstlerisch tätig. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit sind in Öl auf Leinwand gemalte Bilder. Schon früh gelang es ihm, einen eigenen, unverkennbaren Stil zu entwickeln: Beeinflusst von Cézanne, Matisse und Picasso, deren Werke er in Paris im Original gesehen hatte, dominieren in seinen Bildern kubistische Formen und monochrome Farben, auch in einer Zeit der Abstraktion blieb er gegenständlich und figurativ. Seine Motive sind in erster Linie Landschaften und figurale Szenen, häufig weibliche Akte, aber auch Tiere und religiöse Szenen.

Rasch gelang es ihm, sich in der Kunstwelt einen Namen zu machen. Seine Bilder wurden in Österreich, Deutschland und der Schweiz in Museen und öffentlichen Gebäuden gezeigt und in Galerien verkauft. Bis heute ist Königstein ein gefragter Künstler. So zeigte etwa vorigen Sommer die Galerie Gerlich in der Salzburger Innenstadt zur Festspielzeit rund

Seine Bilder wurden in Österreich, Deutschland und der Schweiz in Museen gezeigt und in Galerien verkauft.

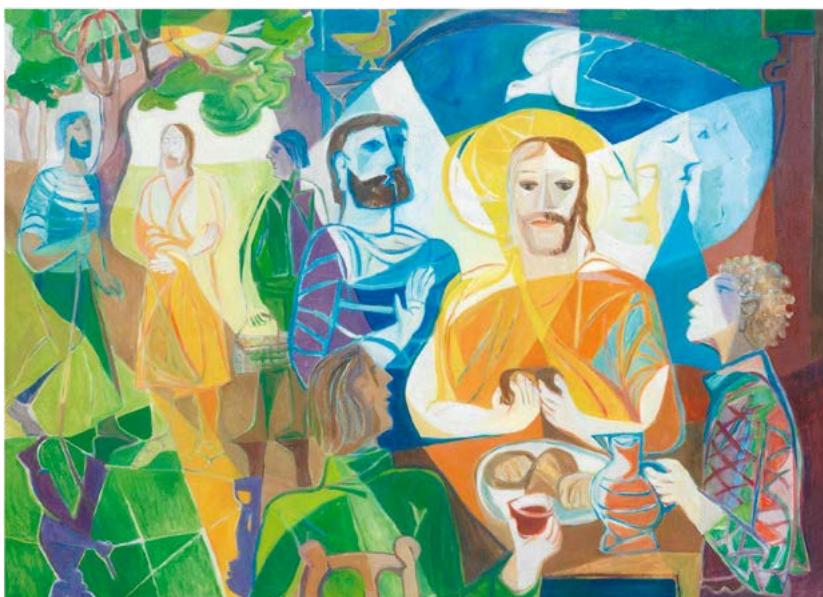
Provinzial Saji Mullankuzhy nahm das Bild persönlich vom Künstler in Empfang und segnete es.

20 seiner Werke. „Sechs oder sieben Bilder wurden verkauft, das großformatige Bild ‚Barrier Reef‘ etwa für rund 6.000 Euro“, freut er sich. Wie viele Bilder er insgesamt gemalt hat, weiß er nicht: „Ich habe nie eine Werkliste geführt und Bilder, die ich verkauft habe, auch nicht fotografiert. Aber in Summe werden es schon ein paar Hundert sein.“

Gefragte Grafiken und Bücher

Neben der Malerei widmete sich Georg Königstein auch der Druckgrafik basierend auf Farblinolschnitten. Schon in den 1960er-Jahren gab er gemeinsam mit Johannes Twaroch bibliophile Bücher heraus. 1987 gründete er mit seiner Frau Christine die „Edition Koenigstein“. „Wir haben von einem Kloster eine mechanische Druckpresse gekauft“, berichtet der Künstler. „Ich machte die Druckgrafiken, meine Frau das Layout.“ Insgesamt entstanden so an die 50 Bücher mit Texten österreichischer Gegenwartsautor:innen, darunter bekannte Namen wie Peter Turrini, Alfred Komarek oder Barbara Frischmuth, sowie Texten der Weltliteratur von Franz Kafka, Stefan Zweig oder aus der Bibel. Die großformatigen Bücher hatten jeweils eine Auflage von 50 Stück, waren durchnummeriert und vom Autor signiert. „Verkauft haben wir die Bücher über Messen. So waren wir etwa

Die Begegnung der Jünger mit dem auferstandenen Jesus in Emmaus hat Georg Königstein hier dargestellt.



jahrelang auf der Frankfurter Buchmesse, die eine eigene Abteilung für bibliophile Kleinverlage hatte“, berichtet Mag. Königstein. „Es gibt für solche Bücher speziell in Deutschland einen großen Sammlerkreis und so haben sich die Bücher immer gerechnet.“

2019 gab das Ehepaar Königstein das letzte Buch mit dem bezeichnenden Titel „Das Spiel ist aus“ heraus. Drei Jahre später starb Christine Königstein. Danach machte sich Georg Königstein über seine Zukunft Gedanken: „Ich wohnte damals im Haus meines Sohns in Klosterneuburg. Der ist aber viel im Ausland unterwegs und so war ich alleine dort. Daher habe ich im Internet geschaut und bin auf das Heim der Barmherzigen Brüder in Kritzendorf gestoßen. Nach 14 Tagen Probewohnen habe ich gewusst, es passt.“ Nun bewohnt er seit Herbst 2022 ein geräumiges Zimmer samt Bad und WC und einem Balkon mit Blick weit über die Donau hinein ins Weinviertel. „Hier fühle ich mich wohl“, sagt er strahlend. „Mein Zimmer wird gesäubert, meine Wäsche gewaschen, ich bekomme Frühstück, Mittag- und Abendessen – ich bin rundum versorgt, wie in einem Hotel, außerdem ist die Atmosphäre sehr angenehm, und zu meinem Atelier ist es auch nicht weit.“ ■

Mit Professionalität, Herz und einem Lächeln

Die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft tragen im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz wesentlich dazu bei, dass die Patient:innen bestens versorgt werden.

VON ALEXANDRA GAUGL

Im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz gibt es ein Team, das täglich mit viel Engagement und Herzblut dafür sorgt, dass der Betrieb reibungslos funktioniert. Ihre Arbeit bleibt oft unbemerkt, doch sie ist unverzichtbar: die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft.

Ihr Aufgabenbereich ist vielfältig und reicht weit über das hinaus, was man auf den ersten Blick vermuten würde. Mit viel organisatorischem Geschick kümmern sie sich um die gesamte Wäschelogistik. Dabei sorgen sie dafür, dass Flachwäsche, Polster, Decken und vor allem die sensible OP-Wäsche immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Sie betreuen das Wäschemagazin, führen Anproben durch, erledigen Änderungen und stellen sicher, dass alles in einwandfreiem Zustand bleibt. Mit besonderer Sorgfalt kümmern sie sich um die Wäsche der Ordensgemeinschaft und der Kirche, die sie mit viel Fingerspitzengefühl reinigen und bügeln.

**Ihre Arbeit geht
weit über die
WäscheverSORGUNG
hinaus.**

Vielfältige Aufgabengebiete

Doch ihre Arbeit geht weit über die WäscheverSORGUNG hinaus. Sie unterstützen die Apotheke und die Materialwirtschaft bei der Überstellung von Bestellungen, sorgen dafür, dass die Drucker immer mit frischen Tonern ausgestattet sind, und halten den Lesezirkel auf dem neuesten Stand.

Manche Aufgaben erfordern spezielles Fachwissen. So behandeln die Kolleginnen OP-Gurte, Demenzpuppen oder Schaumstoffteile mit größter Präzision. Auch die Wäscherückgabeautomaten sowie bestimmte Konvent- und Kirchenbereiche an den Standorten Marschallgasse und Eggenberg liegen in ihrer Verantwortung.

Neben der beeindruckenden Vielfalt ihrer Tätigkeiten ist es ihre positive Ausstrahlung, die sie besonders macht. Ihre Fröhlichkeit und Motivation sind bei jeder Lieferung, jeder Aufgabe und jedem Handgriff spürbar und machen sie zu einer wertvollen Bereicherung für das gesamte Team des Hauses.

Herzlicher Dank

Ein herzlicher Dank geht an Andrea Benedikt, Maria Kaspar, Martina Kaspar, Christa Pucher und Raffaela Neukirchner. Ihre unermüdliche Arbeit wird von allen geschätzt und verdient höchste Anerkennung. Im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz zeigt sich, wie viel die oft unsichtbaren Heldinnen im Hintergrund bewegen – mit Professionalität, Herz und einem Lächeln, das den Alltag heller macht. ■

Das Team der Hauswirtschaft sorgt unbemerkt im Hintergrund dafür, dass der Krankenhausbetrieb reibungslos läuft.



NEBENBEI

Keine Vegetarier



Sandra Lobnig

*„Ich dachte, du magst Karotten?“
Irritiert schaut die Oma zwischen
ihrem Enkelkind und dem Häufchen
fein säuberlich aufgetürmter
Karottenstückchen an dessen
Tellerrand hin und her. Das Kind
zuckt nur die Achseln und widmet
sich seiner zweiten Portion Nudeln mit Gemüse-
sugo – selbstverständlich nicht ohne jedes noch
so kleine Karottenfuzerl zur Seite zu schieben.
„Er isst sie nur roh“, kläre ich die Oma auf und bin
ein kleines bisschen stolz, dass ich mir das gemerkt
habe. Denn eigentlich überfordert es mich, über die
jeweils aktuellen Essensvorlieben und Abneigungen
meiner Kinder im Bild zu bleiben. Fünf Kinder,
ein jedes mit eigenen Geschmäckern, die sich
noch dazu laufend ändern. Das übersteigt meine
Gehirnkapazitäten. Heute löffelt das eine Kind mit
Genuss drei Teller Hähnersuppe, zwei Wochen später
weigert es sich, auch nur einen Löffel zu probieren.
Dachte ich eine Zeitlang, Kiwi-Hälften seien der Hit
zum Frühstück, konnte ich sie bald selber auslöffeln.
Von den Jausenboxen, die mein Mann und ich den
Kindern in der Früh für die Schule füllen, will ich
gar nicht reden. Falls es eine Logik gibt, nach der
diese leergefuttert werden: Wir durchschauen sie
nicht. Heute gibt's Pizza, halb mit Salami, halb mit
Schinken belegt. Wer mag was? Keine Ahnung. Nur
Vegetarier haben wir nicht, das weiß ich bestimmt.*



Eier aus
verschiedenen
Ländern und
Kulturen sind
im Eiermuseum
zu bestaunen.

BURGENLAND

Eiermuseum

Rund 4.000 Eier hat der 2019 verstorbene Bildhauer Wander Bertoni zeit seines Lebens gesammelt. Dafür ließ er im Jahr 2010 auf seinem Anwesen in Winden am See im Burgenland ein architektonisch einmaliges Gebäude errichten: Das vollständig verglaste Erdgeschoss lässt die Besucher:innen die Exponate schon von außen betrachten, darüber schwebt zum Schutz ein massives Dach aus Kupferblech. Hier werden neben Exponaten aus Holz, Keramik und Glas kunstvoll verzierte Hühner- und Gänseeier, feinst gemalte russische Ikonenbilder, mit Perlen besetzte Eier aus Rumänien, venezianische und chinesische Motive und sogar ein Saurier-Ei gezeigt. Im angrenzenden Freilichtmuseum sind zudem zahlreiche Skulpturen des Künstlers zu besichtigen.

Das Eiermuseum kann nach Anfrage besichtigt werden, das Freilichtmuseum ist ganzjährig zugänglich.

Infos: www.eiermuseum.com, www.wanderbertoni.com

Museums Guide inklusiv,
hrsg. von Doris Rothbauer,
372 Seiten, kostenlos
online verfügbar sowie als
Buch zu erwerben (€ 14,90
zzgl. Versand) unter
<https://museumsguide.net/>



BUCHTIPP

Inklusiver Museumsguide

160 Museen in ganz Österreich beschreibt der „Museums Guide inklusiv“ hinsichtlich ihrer Barrierefreiheit. Die Informationen reichen von barrierefreiem Eingang, ermäßigttem Eintritt, Verfügbarkeit barrierefreier WCs, taktilen Orientierungshilfen, Rollstuhl- oder Rollator-Verleihmöglichkeit, induktiven Höranlagen über die Möglichkeit Begleithunde mitzunehmen bis hin zur barrierefreien Website des Museums. Außerdem wird angegeben, ob Führungen und Workshops für Menschen mit Sehbeeinträchtigung, Hörbeeinträchtigung oder Demenzerkrankung geeignet sind.

Wege aus dem Teufelskreis

Die bulgarische Hauptstadt Sofia ist eine Stadt der Kontraste: eine schöne Innenstadt und die umliegenden Berge einerseits – ein schwer zu ertragendes Elend in manchen Außenvierteln andererseits.

VON CHRISTOPHER ERBEN



Der Jesuitenpater Markus Inama ist Vorstandsmitglied von Concordia Sozialprojekte, einer Organisation, die im Kosovo, in Moldau, Rumänien und Bulgarien jungen Menschen hilft.

Hundegebell ist zu hören. Neben Holz- und Wellblechhütten türmt sich der Müll in den Mistkübeln. Hier am Stadtrand der bulgarischen Hauptstadt Sofia ist die Not am sichtbarsten. Von den über 1,2 Millionen Bewohner:innen leben über 80.000 in den 16 Mahalas, das sind die in den Außenbezirken liegenden Armsiedlungen, in die Tourist:innen selten einen Fuß setzen. Einer von ihren Bewohner:innen ist Sashko, der auf uns zuläuft und uns strahlend auf Bulgarisch begrüßt. Gemeinsam mit seinen Eltern und Geschwistern lebt er hier.

„Zdtravei“, erwidert Pater Markus Inama den Gruß und geht auf Sashko zu. Viele Familien kennen und schätzen den Jesuiten, der Bulgarisch spricht. Er ist Vorstandsmitglied von Concordia Sozialprojekte, einer Organisation, die im Jahr 1991 von Pater Georg Sporschill ins Leben gerufen wurde. „Wir wollen Familien, Kindern und Jugendlichen nicht nur in Bulgarien, sondern auch in Rumänien, Moldau und im Kosovo eine lebenswerte Zukunft ermöglichen“, erklärt er. Eine seiner Hauptaufgaben ist es, Spenden für die Projektländer zu sammeln. Dadurch konnte im Jahr 2023 in Moldau, Rumänien, Bulgarien, Kosovo sowie in Österreich über 27.000 Menschen geholfen werden.

Größte Not lindern

Über 2.000 Menschen werden in insgesamt vier Tages- und Krisenzentren der Sozialorganisation Concordia in Sofia erreicht.



Das sei zwar im Verhältnis nicht viel, aber immerhin mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein, wie Markus Inama betont. Sveti Konstantin heißt eines der Sozialzentren. Von 2008 bis 2012 hat es der Jesuitenpater gemeinsam mit einem Team aufgebaut. Seit 2012 besucht er regelmäßig Bulgarien, um zu unterstützen und die Fortschritte zu begleiten. „Bei uns bekommen Kinder und Jugendliche regelmäßige Mahlzeiten und die Möglichkeit sich zu waschen und zu duschen“, erzählt der gebürtige Vorarlberger. „Wir kümmern uns auch um eine grundlegende medizinische Versorgung und bieten übergangsweise einen Platz zum Schlafen.“ Die Mitarbeiter:innen verteilen bei Bedarf zudem warme Kleidung, Lebensmittel oder Medikamente. Auch werden Jugendliche von Sozialpädagoginnen zu Arztterminen begleitet. Es dauere eine Zeitlang, um Vertrauen aufzubauen und „einen Weg zu finden, wie sie an verschiedenen Bildungs- und Sozialangeboten teilhaben können“, so der Pater.

Auf eigenen Beinen

„Bereits in meiner Zeit als Obdachlosenbetreuer in Wien Mitte der 1980er-Jahre habe ich gesehen, wie groß die Not sein kann“, sagt Markus Inama. In Österreich stünden jungen Menschen aber viele berufliche Möglichkeiten offen, was in Bulgarien nicht der Fall sei. Nur wenige, die in einer Maha-la aufwachsen, können der Armutsspirale entkommen. Die Hürden seien oft zu groß, weiß Inama: „Wir möchten sozial benach-



In den Werkstätten des Sozialzentrums Sveti Konstantin stellen die jungen Erwachsenen verschiedene Produkte her.

Julya leitet seit über 14 Jahren die Keramikwerkstatt im Sozialzentrum Sveti Konstantin.



teiligen Jugendlichen eine Chance geben, damit sie den Schritt in ein eigenständiges Leben schaffen.“

Kreatives Austoben

In der Keramikwerkstatt von Julya erlernen junge Erwachsene einen handwerklichen Beruf. „Sie sollen hier auch den Arbeitsalltag kennenlernen“, erzählt die ausgebildete Sozialpädagogin. Im Atelier erfahren sie zum Beispiel, was Fertigung und Qualität von Produkten ausmacht und wie sie mit ihren eigenen Händen Schönes gestalten können. Ani ist eine von ihnen, die sich seit über einem Jahr in der Werkstatt auslebt und Fähigkeiten erlernt. Stolz präsentiert sie ihre Werke. Wegen einer mentalen Einschränkung könne sie nur wenige Stunden durchgehend arbeiten, erzählt die junge Frau. Arbeitserfahrung habe sie keine.

„Junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 35 Jahren können sich bei mir kreativ betätigen und ihre Persönlichkeit entfalten“, sagt Julya, die die Werkstatt im Erdgeschoß des Sozialzentrums von Sveti Konstantin seit über 14 Jahren leitet. Für die Dauer von einem Jahr werden einige Personen angestellt. Sie erhalten einen Arbeitsvertrag, damit sie sozialversichert sind. Begleitet werden die jungen Erwachsenen in dieser Zeit von Ergotherapeut:innen. „Ich unterstütze sie auch bei der Arbeitssuche“, erzählt Julya, die die beiden Werkstätten laufend weiterentwickelt. Die Produkte der Jugendlichen werden bis nach Österreich verkauft.

Junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 35 Jahren können sich hier kreativ betätigen und ihre Persönlichkeit entfalten.

Aber nicht nur in der Keramikwerkstatt, auch in der Wachszieherei im zweiten Stock des Sveti Konstantin werden vier junge Erwachsene auf den Einstieg in das Berufsleben vorbereitet und von Arbeitspädagog:innen betreut.

Um in weiteren Armenvierteln von Sofia präsent zu sein, wurde im vergangenen Jahr die mobile Arbeit ausgeweitet. Seither fahren die Concordia-Mitarbeiter:innen auch in die Stadtteile Faculteta und Hristo Botev, in denen über 70.000 Menschen leben. Mit interaktiven Bildungsaktivitäten wie Zeichnen oder Lernspielen soll das Interesse der Kinder an der Schule geweckt werden.

Mehr als eine Berufung

Es dämmert bereits. Pater Markus Inama verabschiedet sich von Sashko, bevor er wieder in den Kleinbus steigt. Für ihn sei das Engagement eine Berufung, die er jeden Tag lebe, wenn er Menschen unterstützt – sei es im Kosovo, in Moldau, in Rumänien oder eben in Bulgarien. Bewegt haben er und seine Mitarbeiter:innen in den vergangenen Jahren einiges, sagt er abschließend. „Wir helfen dort, um die Menschen aus dem Teufelskreis der Armut zu holen.“ ■



Über 80.000 Menschen leben in den Armen-siedlungen von Sofia.

Mit einer Plätte kann man das Ostufer des Toplitzsees erreichen, Fußweg gibt es keinen.

Naturidyll mit Geschichte

Inmitten unberührter Natur liegt der Toplitzsee im steirischen Salzkammergut. Doch im Zweiten Weltkrieg war es nicht so ruhig und idyllisch, denn es wurden hier bis April 1945 Sprengstoffversuche durchgeführt. 80 Jahre danach sind davon zum Glück keine Spuren mehr zu sehen.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Vor genau 80 Jahren, Anfang April 1945, wurde die Versuchsanstalt aufgelöst. Geräte, Unterlagen und Sprengstoff wurden vernichtet oder im See versenkt.

Ruhig und friedlich liegt der Toplitzsee eingebettet in die Felsen des Toten Gebirges. Kein Motorenlärm stört die Stille. Mehrere Wanderwege führen vom Parkplatz in Gößl am Ostufer des Grundlsees in rund 20 Minuten zum See. Die Forststraße ist für den Individualverkehr gesperrt. Am See sind Boote und andere Wassersportgeräte verboten, einzig eine Plätte darf zum Ostufer verkehren. Ebenso verboten ist das Tauchen. Baden ist erlaubt, aber aufgrund der niedrigen Wassertemperatur nicht ratsam.

Ratsam ist es hingegen, im Gasthaus Fischerhütte direkt am See zu speisen, über das Wasser zu blicken und die Ruhe zu genießen. Zugleich erinnern hier Schaukästen und Exponate daran, dass es am Toplitzsee nicht immer so ruhig war. Denn von 1943 bis 1945 befand sich hier eine Außenstation der Chemisch-Physikalischen Versuchsanstalt der deutschen Kriegsmarine. Getestet wurden Sprengstoff-Explosionen unter Wasser sowie Unterwasserraketen. Vor genau 80 Jahren, Anfang April 1945, wurde die Versuchsanstalt aufgelöst. Geräte, Unterlagen und Sprengstoff wurden vernichtet oder im See versenkt. Auch mehrere Kisten mit gefälschten britischen Pfund-Banknoten landeten in diesen letzten Kriegstagen im See.



Schatzsuche im See

Dann wurde es für einige Jahre ruhig am Toplitzsee, bis man sich an die versunkenen Kisten erinnerte. Spekulationen kamen auf, dass sich nicht nur gefälschte Banknoten, sondern auch die Goldreserven des Dritten Reichs, Devisen, Schmuck, Kunstgegenstände, ja vielleicht sogar das legendäre Bernsteinzimmer aus St. Petersburg oder etwa die Tagebücher von Heinrich Himmler darin befunden haben könnten. Zeitungen griffen das Thema auf und Schatzsucher kamen an den See. Auch professionelle Suchaktionen wurden durchgeführt. Gefunden wurden allerdings nur die gefälschten Banknoten sowie gefälschte Akten und Briefmarken, Sprengstoff, Waffen und andere Kriegsrelikte.

Im Jahr 2000 untersuchte eine US-amerikanische Tauchfirma den Seegrund erneut drei Wochen lang. Einzige Ausbeute war allerdings eine Kiste voller Kronenkorken, die Jahre davor fünf Einheimische spaßeshalber im See versenkt hatten. Und so wird bis heute spekuliert, welche Schätze in den Tiefen des Sees noch verborgen liegen könnten.

Besonderheiten in der Tiefe

Zwei Besonderheiten bieten die Tiefen des Sees aber tatsächlich: Das Wasser ist extrem kalt, an der Oberfläche hat es im Mittel 16,8 Grad, in 15 Metern Tiefe sind es nur noch fünf Grad. Zudem enthält das Wasser unterhalb von 20 Metern keinen Sauerstoff. Die Erklärung dafür ist einfach: Da die Wasseroberfläche im Verhältnis zur großen



Beim Gasthaus Fischerhütte sind aus dem See geborgene Kriegsrelikte wie diese Seemine ausgestellt.

Tiefe von bis zu 103 Meter eher klein ist und der See geschützt zwischen Felswänden liegt, hat der Wind wenig Angriffsfläche, sodass das Wasser während der Zirkulation im Frühjahr und Herbst nur bis in rund 20 Meter Tiefe durchmischt wird. Zusätzlich steigt mit der Tiefe der Salzgehalt des Wassers, was durch die höhere Dichte ebenfalls die Durchmischung mit Sauerstoff erschwert.

Fische leben nur in den oberen, sauerstoff-reichen Wasserschichten, beispielsweise Aitel, Elritze, Flussbarsch, Hecht, Bachschmerle, Seeforelle und Seesaibling. Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten bieten die an den See angrenzenden Feuchtgebiete und die bewaldeten Steilhänge.

Weil der See zum größten Teil von steilen Felswänden umgeben ist, kann er zu Fuß nicht umrundet werden. Dafür bietet ein Schifffahrtsunternehmen Fahrten mit einer Platte vom flachen Westufer bei der Fischerhütte zum ebenfalls flachen Ostufer an. Von hier kann man in wenigen Minuten zum malerisch gelegenen, kleinen Kammersee spazieren. Wieder zurück am Westufer sollte man noch die paar Schritte zum Gedenkstein machen, der an die erste Begegnung von Erzherzog Johann mit seiner späteren Frau Anna Plochl genau an jener Stelle am 19. Juli 1819 erinnert. ■



Achtung!

Update

Das Smartphone möchte ein Systemupdate, das Virenprogramm am Computer meldet sich auch, doch viele klicken die Warnungen einfach weg. Besser ist aber, die Updates ernst zu nehmen, denn sie schützen gegen Schadsoftware.

Hersteller bieten – für einen gewissen Zeitraum – regelmäßig Updates für ihre elektronischen Geräte an, um Sicherheitslücken zu schließen. Installiert werden müssen sie von den Benutzer:innen selbst. Sonst könnten Kriminelle diese Sicherheitslücken ausnutzen.

Wer die Benachrichtigungen eher vergisst, kann in den Gerät-Einstellungen auswählen, dass ein verfügbares Update automatisch installiert wird. Damit ist sichergestellt, dass das Gerät immer auf dem neuesten Stand ist.

Mit Updates werden auch neue Funktionen aufgespielt. Es kann vorkommen, dass eine App im Zuge dessen weitere Berechtigungen wie Zugriff auf das Mikrofon anfragt. Ist das automatische Update gewählt, kann mitunter nicht entschieden werden, ob das gewünscht ist und eventuell gibt es keine Benachrichtigung, dass sich der Berechtigungsumfang der App geändert hat. Daher sollte in regelmäßigen Abständen überprüft werden, wie sich Zugriffs-berechtigungen geändert haben.

Update-Pflicht

Für Smartphones und ähnliche Geräte, die ab 1. Jänner 2022 gekauft wurden, gilt eine neue EU-weite Update-Pflicht. Anbieter müssen innerhalb der Gewährleistungszeit von zwei Jahren notwendige Aktualisierungen bereitstellen und auch über die Bereitstellung der Updates informieren. Damit soll sichergestellt werden, dass auch Produkte reklamiert werden können, deren Geräteteile zwar intakt sind, bei denen es aber Fehler bei digitalen Bestandteilen, etwa der Software, gibt.

Sind keine Updates für ein Gerät mehr verfügbar, sollte es ersetzt werden, auch wenn es noch funktioniert. Denn dann ist es nicht mehr ausreichend gegen Schadsoftware geschützt.

Der Amazonas-Wald

„Welche Üppigkeit! Welch unerschöpfliche Fruchtbarkeit!“, so schwärmte Alexander von Humboldt vom Amazonas-Wald. Leider irrte sich der große Forscher gründlich beim zweiten Teil seiner Aussage.

VON REINHOLD GAYL

Zahllose Investoren lassen heute den Regenwald im Amazonas roden, um auf den Rodungsflächen Soja und Grasflächen zu pflanzen. Doch die Böden sind nach zwei bis drei Jahren erschöpft. Inzwischen kennen Forscher:innen die Ökologie der Regenwälder besser. Der Amazonas-Regenwald wächst auf den wohl unfruchtbarsten Böden der Tropen.

Das „Vermögen“ des Regenwaldes

Warum dort trotzdem so üppige Vegetation wachsen kann, erfordert eine ökologische Erklärung, für die wir ein wenig ausholen müssen: Die Böden der Wälder und Wiesen in unseren gemäßigten Breiten enthalten meist eine dicke Humusschicht, die durch den Pflanzenabfall jedes Jahr ergänzt wird und im Winterhalbjahr eine Ruhezeit genießt, in der Kleinorganismen das Laub abbauen und in Nährstoffmoleküle zersetzen. Von Tonmineralien festgehalten, speichert der Waldboden diese Nährstoffe auf Jahre hinaus, vergleichbar einem Vermögen, das man auf der Bank deponiert und nur die Zinsen verwendet. Im Regenwald ist die Humusschicht dagegen maximal zwei Zentimeter dick. Durch den reichlichen Regen werden die Nährstoffe weggeschwemmt. Die tropischen Tonminerale können sie nicht lange im Boden halten, auch die Kunstdünger nicht, die man verzweifelt eingesetzt hat. Deshalb werden die Nährstoffe sofort nach ihrer Entstehung von den Wurzeln der Bäume, der Sträucher und

Die Bromelie blüht im Regenwald, ist aber auch als Zimmerpflanze beliebt.

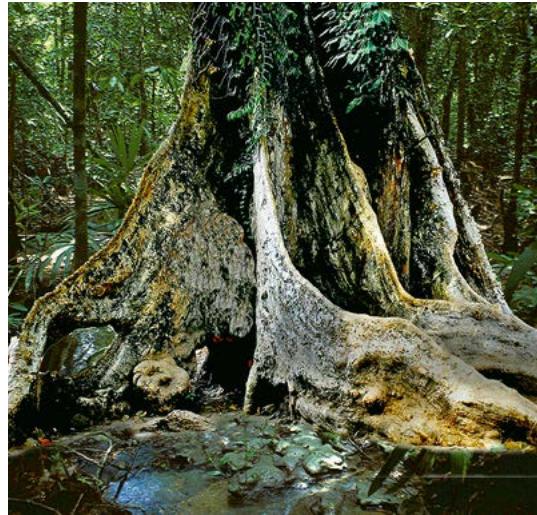
Hochstauden aufgenommen und als Biomasse gespeichert. Das „Vermögen“ des Regenwaldes steckt also zur Gänze in der lebenden Vegetation, vergleichbar mit jemandem, der sein ganzes Vermögen stets im Geldbörsel mit sich trägt. Wird ihm das gestohlen, ist er ein Bettler. Werden hingegen unsere Wälder abgeholt, ist nur die „Tageslösung“ weg, der Großteil des Vermögens liegt ja noch auf der Bank, nämlich im Boden.

Natürlich zeigen die Gewächse im Regenwald zahlreiche Anpassungen an diesen Nährstoff-Kreislauf. Tiefe Wurzeln sind sinnlos, daher bilden flache Wurzeln knapp unter der Oberfläche ein Netz und nutzen zudem zahlreiche symbiotische Pilze, die bei der raschen Aufnahme der Mineralstoffe helfen. Die riesigen Bäume brauchen andere Wurzeln, um nicht umzufallen – Brettwurzeln und Stelzwurzeln sind die Lösung. Und da und dort auch ein paar tief reichende Wurzeln, die allerdings nur der Stabilität, nicht zur Stoffaufnahme dienen.

Als sich vor etwa 150 Millionen Jahren Südamerika von Afrika löste, entstand der Amazonas, erst als Meeresbucht, dann, durch die Auffaltung der Anden, als „Fluss-Meer“, das sich seither von den Anden bis in den Atlantik ergießt. Dort bildete sich die gesamte Vielfalt der Organismen: Vögel, Insekten und spezialisierte Säugetiere, die perfekt an die schlechten Bodenverhältnisse angepasst sind. Im Amazonas und seinen Nebenflüssen leben etwa mehr Fischarten als im Atlantik, darunter auch Flussdelfine und Stachelrochen, welche Überbleibsel einer grauen Vorzeit sind, als der Amazonas eben noch ein Meeresbecken war. Nur in der „Varzea“, den Uferstreifen des Amazonas, die regelmäßig überschwemmt und mit nahrhaften Schlammmassen gedüngt werden, lässt sich Ackerbau betreiben. Sie sind oft mehrere Kilometer breit.



Ein Regenwaldgebiet von der Größe Europas hat großen Einfluss auf den gesamten Planeten.



Fotos von oben nach unten:

Große Brettwurzeln stützen die hohen Urwaldbäume.

Der Piranha ist der berüchtigteste Fisch im Amazonas.

Der Amazonas-Fluss schlängelt sich durch den Urwald.

Die Lehmpiste der Transamazonica durchschneidet den Regenwald.



Verlorener Schatz

Unaufhaltsam schlug man und schlägt noch immer Straßentrasseen in diesen riesigen Wald. Bekanntestes Beispiel ist die Transamazonica mit einer Gesamtlänge von 4.342 Kilometern. Besitzlose Menschen werden angesiedelt, die in Eigenregie abholzen und anbauen können. Nach Herzenslust schaffen sie Rodungsflächen, die sie nach drei Jahren wieder verlassen müssen – sie veröden. Doch sie sind kein Vergleich mit Investoren-Firmen, die riesige Abholzungen und Flächenbrände verursachen und sich keinen Deut darum kümmern, dass sie der Welt einen gigantischen Schatz zerstören. Beim Abholzen bleibt es nicht. Edelhölzer werden abtransportiert, sprich: brutal durch den Restwald geschleift, alle anderen werden verbrannt. Rauch- und CO₂-Wolken qualmen gen Himmel, und die Holzasche – bei uns eher fruchtbar – wird sogleich ausgeschwemmt, ihre Mineralstoffe weggespült. Keinesfalls dienen sie etwa der Bodenfruchtbarkeit.

Der größte Abholzer der letzten Zeit war der ehemalige brasilianische Präsident Jair Bolsonaro. Er förderte die Entwaldung und andere schwerwiegende Eingriffe in den Amazonas-Wald, wie riesige Goldgräberstätten. Das zur Goldgewinnung genutzte Quecksilber wird in die Flüsse geleitet, wo es alles Leben vernichtet. Bolsonaro verbat sich auch jede Einmischung in seine Politik, mit der Begründung, der Amazonas-Regenwald sei eine Privatangelegenheit Brasiliens. Falsch gedacht! Ein Regenwaldgebiet von der Größe Europas hat großen Einfluss auf Wasserkreisläufe, Sauerstoffproduktion und vor allem als ganzjährig wirksame CO₂-Falle für den gesamten Planeten. Daher setzt man volle Hoffnung auf die neue brasilianische Regierung. Ob sie gegen das Geld der Investoren ankommt, steht zwar in den Sternen – doch die angebliche „Privatsache“ Brasiliens gehört der ganzen Welt! ■

Rätsel

riesige Welle	öster. Filmregisseur, † (Max)		Abendständerchen	Meeresraubfisch	Ge-meinde im Bezirk Kufstein		Wiener Schriftsteller, † 1935	Leid zufügen		Fehler (Hard- o. Software; engl.)	öster. polit. Partei (Abk.)	sechzig Minuten		nieder-österr. Abtei
		2					Abhandlung							
										spä-nische Provinz		Abk.: unseres Wissens		
Ad-ministrati-on		Neben-fluss des Alpen-rheins				Währung in Ghana		Ordens-frau						
	5		Amts-sprache: Februar		antike griech. Kolonie in Italien							Wirts-haus		
im Jahre (latein.)		Fern-kopien ver-senden						Krank-heits-erreger			ungül-tiger Auf-schlag b. Tennis			
Ab-schieds-gruß (frz.)					Käse (mdal.)		Vor-arbeiter, Polier						Frauen-kurz-name	
		Schmerz-laut	1	Hahnen-schrei							4			Flächen-maß
Insel-euro-päer		Zeit-alter				persön-liches Fürwort				Fremd-wortteil: entspre-chend		3		
Reisen-der						öster. Kompo-nist, † (Gustav)								

DEIKE_1510A_BaBr_25-04

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Lösung
vom März:
Oliven

C	E	G	S
S	T	A	A
P	A	U	I
L	V	H	D
S	P	I	N
P	A	E	L
E	K	A	M
P	R	A	R
T	R	I	O
E	B	E	N

Rätseln und gewinnen

Gesucht ist ein westafrikanisches Land. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, das Kochbuch **Einfach aus dem Ofen** (unseren Tipp von Seite 17) 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: 17. April 2025

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 März-Ausgabe wurden bereits gezogen und die Preise an sie versandt.

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.

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

Lösung vom März:

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



Danke
für Ihre
Unterstützung!

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 Arbeit der Barmherzigen Brüder.

Das Magazin erscheint elfmal im Jahr (im Juli/August als Doppel-Ausgabe). Wählen Sie aus folgenden Abo-Varianten:

Standard-Abo

11 Ausgaben um € 29,90

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 € 16,40

Das Abo endet danach automatisch.

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: verwaltung@granatapfel.at

Internet: www.granatapfel.at



Die angegebenen Preise gelten in Österreich. Bei Bestellungen aus dem europäischen Ausland kommt pro Ausgabe ein Porto von € 2,- dazu, von außerhalb Europas sind es € 3,50 pro Ausgabe. Das Kurz-Abo ist nur in Österreich erhältlich.

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

IM PRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder

Nr. 4 · April 2025

Medieninhaber und Herausgeber:
Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16, E-Mail: office@bpprov.at, www.barmherzige-brueder.at

Redaktion: Brigitte Veinfurter (Leitung) 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:
Nicole Hladik und Manuela Keiml, Negerlegasse 5/1-3, 1020 Wien, Tel.: 01/214 10 41, Fax: DW 1815, E-Mail: verwaltung@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.

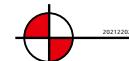
Honoraransprüche müssen bei Vorlage gestellt werden.

Auflage: 22.000

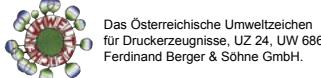
Standard-Abo: € 29,90
(inkl. Mehrwertsteuer und Versandspesen in Österreich)

Bankverbindung:

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



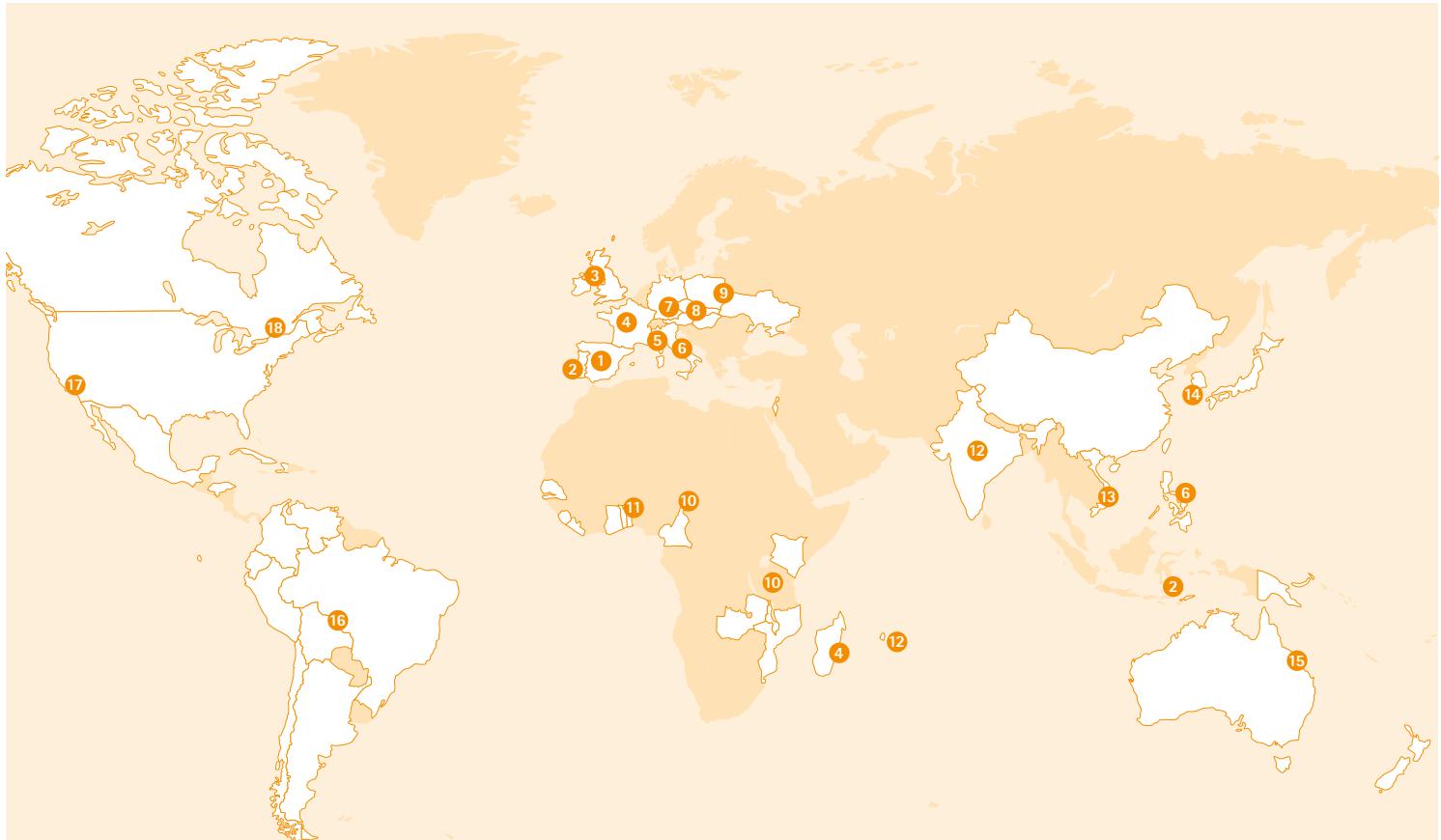
PRINTED IN
AUSTRIA



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 Gesundheitseinrichtungen sowie Schulen. Im Sinne der Hospitalität (christliche Gastfreundschaft) sorgen rund 949 Ordensbrüder gemeinsam mit etwa 65.000 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 (+ Osttimor)
- 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)

Ordensprovinz 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)