



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 2,75 · 92. Jahrgang · 3/2024

Tun, was ich will

Wie Sie sich von Erwerbs-
und Hausarbeit richtig
erholen. Seite 4

Reinigung von innen
Die positiven Auswirkungen
einer Fastenkur. Seite 6

Im Dienst der Hospitalität
Indische Ordensschwestern
in Österreich. Seite 22

Informative Striche
Vor 50 Jahren wurde erstmals
ein Barcode gescannt. Seite 30



Liebe Leserin, lieber Leser!

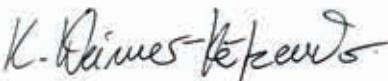
Das Jahr ist schon ein paar Wochen alt, der Alltag hat uns wieder, unsere Verpflichtungen sind vielfältig. Bei allen Pflichten dürfen wir nicht vergessen, Zeit für Erholung zu schaffen. Wie wichtig Freizeit für unser Wohlbefinden ist und wie sie besonders erholsam wird, lesen Sie in unserer Titelgeschichte auf den Seiten 4 und 5.

Jeder von uns hat unterschiedliche Vorstellungen davon, was für ihn oder sie erholsam ist. Ich liebe es, mich den ganzen Nachmittag oder Abend mit einem guten Buch aufs Sofa zu verziehen. Dazu gehört für mich eine große Kanne mit dampfendem Tee. Viel zu trinken ist auch wichtig, wenn man den Jahresbeginn für eine Fastenkur nutzen möchte. Über ihre Vorteile, wann sie nicht so sinnvoll ist und welche Möglichkeiten zu fasten es gibt, berichtet eine Diätologin aus dem Brüder-Krankenhaus Linz (Seiten 6 bis 7).

Auf Seite 23 schreibt Provinzial Pater Saji Mullankuzhy in seiner Glosse über die vorösterliche Fastenzeit als bereichernde Erfahrung. Wer statt ans Fasten schon ans kommende Osterfest denkt, für den haben wir ein frühlingsleichtes Menü zusammengestellt (Seiten 16 und 17). Und auch in unserem Basteltipp (Seite 14) wird es österlich.

Ebenfalls eine bereichernde Erfahrung war die Reise nach Indien, die zwei Gruppen im vergangenen Jahr in das Heimatland unseres Provinzials unternommen haben. In unserer Februar-Ausgabe brachten wir den ersten Bericht, auf den Seiten 24 und 25 erzählt auch die zweite Gruppe von diesem Erlebnis.

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



*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 Tun, was ich will

Wie Sie sich in der Freizeit von Erwerbs- und Hausarbeit richtig erholen können, erklärt der Psychologe Gerhard Blasche.

- 6 Reinigung von innen**
- 8 Lebensnotwendig, aber auch ein Krankmacher**
- 10 Immer in Bewegung**
- 11 Pflegelehre gestartet**
- 12 Schmerzlinderung bei Frühgeborenen**
- 13 Glosse: Ein Vorbild**
- 14 Aussaatkalender für März**
- 14 Basteln: Oster-Hühnchen**
- 15 Kräuterparrer Benedikt: Der Olivenbaum**
- 16 Rezepte: Ein Frühlingsmenü**

Orden & Mitarbeitende

- 21 Kurzmeldungen**
- 22 Im Dienst der Hospitalität**
- 23 Glosse: Zeit der Freude**
- 24 Eindrücke für ein ganzes Leben**
- 26 Ethik erfordert Eigenverantwortung**

Kultur & Gesellschaft

- 27 Kurzmeldungen**
- 27 Nebenbei: Fragen über Fragen**
- 28 Kein Bild ohne Rahmen**
- 30 Informative Striche**
- 31 Demokratie einfach erklärt**
- 32 Natur: Am Wegesrand**

Rubriken

- 18 Meditation: Frühlingsgebet**
- 20 Inspiration: Er wusste, was Gott von ihm will**
- 34 Rätsel**
- 35 Impressum**

Gesundheit & Lebenshilfe



Mit den ersten Blüten im Frühjahr kommen oft auch die Beschwerden.

POLLENINFORMATIONSDIENST

Anlaufstelle für Allergie-Geplagte

Seit dem Vorjahr gibt es mit dem Polleninformationsdienst ein neues Service für Pollenallergie-Geplagte, das unkompliziert über die Pollenbelastung in Österreich und den meisten EU-Ländern informiert. „Wir erhalten unsere Daten flächendeckend von den Messstellen der Bundesländer. Über die europäische Pollendatenbank haben wir auch Zugriff auf etwa 520 Pollen-Messstellen in mehr als 40 Ländern weltweit“, betont Dr. Markus Berger, der Gründer und Leiter des Dienstes. Errechnet wird das Allergierisiko aus Pollenflug, Wetterdaten und Luftverschmutzung. Eine grafisch aufbereitete Prognosekarte lässt das Beschwerderisiko mittels Farbleitsystem auf einen Blick erkennen. Neben der Website gibt es auch die Pollen+ App sowie zusätzlich aktuelle Meldungen via E-Mail-Newsletter, Facebook, Telegram, Signal und Instagram. Die Services sind kostenlos. Weitere Infos: www.polleninformation.at

BARMHERZIGE BRÜDER ST. VEIT/GLAN Zukunftsweisende Forschung

Schimmelpilze auf Lebensmitteln produzieren giftige Mykotoxine, die bei längerem Kontakt krebserregend, nieren- und leberschädigend sowie genverändernd wirken und zu einer Störung des Immunsystems führen können. Ob sie auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen verursachen können, untersucht Dr. Marco Franzoi derzeit an der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan. Dank eines Stipendiums der „Medizinisch-Wissenschaftlichen Gesellschaft für Kärnten und Osttirol“ kann der Facharzt für Innere Medizin seine Forschung nun weiter vorantreiben. Er plant, innerhalb eines Jahres Daten zu sammeln und zu analysieren und neue relevante Ergebnisse zu veröffentlichen.



Dr. Marco Franzoi ist Facharzt für Innere Medizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in St. Veit/Glan.

Bluthochdruck selbst senken.
Das erfolgreiche 8-Schritte-Programm, von Ramon Martinez, Humboldt-Verlag, ISBN 978-3-8426-3169-4, 168 Seiten, € 22,70, E-Book: € 19,50



BUCHTIPP

Blutdruck selbst senken

Bluthochdruck ist heimtückisch: Er verursacht oft keine oder nur leichte Beschwerden und schädigt doch die Blutgefäße im Körper. Das kann zu schweren Folgeerkrankungen wie Schlaganfällen, Herzinfarkten, Nierenschäden oder Augenerkrankungen führen. Im vorliegenden Ratgeber stellt der Mediziner Ramon Martinez einfache Maßnahmen vor, mit denen jeder selbst ohne oder mit weniger Medikamenten den Blutdruck normalisieren kann: von mehr Bewegung über richtige Ernährung, Salz-Reduktion und Abnehmen bis zu Entspannung und Rauch-Stop. Zudem erklärt er, was jeder über den Blutdruck wissen sollte, und beschreibt Medikamente und Behandlungsmethoden gegen Bluthochdruck.

Nichtstun kann ebenso erholsam sein wie ein Hobby oder ein Treffen mit Freunden.



Tun, was ich will

Jeder Mensch braucht Freizeit, um sich von der Arbeit erholen zu können, von Erwerbsarbeit ebenso wie von Familien-, Haus- oder Gartenarbeit. Doch wie wird die Freizeit tatsächlich erholsam?

von GERHARD BLASCHE

Freizeit ist die Zeit, in der wir tun und lassen können, was wir wollen, über die wir also frei verfügen.

Freizeit ist jene Zeit während des Tages, in der wir keinen äußeren Verpflichtungen gerecht werden müssen. Sie ist die Zeit, in der wir tun und lassen können, was wir wollen, über die wir also frei verfügen. Freizeit unterscheidet sich daher nicht nur von der Arbeitszeit, sondern auch von der Zeit für Haushaltstätigkeiten und Kinderbetreuung sowie von der Zeit, die wir für persönliche Bedürfnisse und Körperpflege benötigen. Sie ist somit jene Zeit, die übrig bleibt, wenn wir alle anderen lebenswichtigen Verrichtungen durchgeführt haben, inklusive des Nachschlafes. Freizeit hat mit der unbeschwerten Qualität des Kindseins zu tun, mit dem Spiel, dem Tun des Tuns wegen, ohne Nutzen. Freizeit erlaubt uns, den Bedürfnissen nachzugehen, die während der Erwerbs- oder Hausarbeit zu kurz gekommen sind, etwa eben dem Nichtstun, Sport, Ordnen von Fotos oder dem Zeitverbringen mit Partner oder Partnerin, Familie und Freund:innen. Diese Ausgleichsfunktion

der Freizeit ist ein wesentliches Element zur Aufrechterhaltung unseres Wohlbefindens und unserer Lebensfreude.

Selbstbestimmt, ohne Verpflichtung

Freizeit ist somit durch Selbstbestimmung und eine Verpflichtungslosigkeit charakterisiert. Wir können diese Zeit gestalten, wie wir wollen, und müssen keiner Aufgabe nachkommen. Das heißt jedoch nicht, dass wir uns nicht selber etwas vornehmen können, wie etwa einen Berg zu besteigen, eine Sprache zu lernen oder im Garten zu arbeiten. Inwieweit eine Tätigkeit der Freizeit zuzurechnen ist oder etwa der Hausarbeit, hängt vom Ausmaß der Verpflichtung ab. Wenn wir etwas nicht tun müssen, es aber trotzdem gerne tun, ist es Freizeit. Wenn die Tätigkeit hingegen notwendig ist, quasi ob wir wollen oder nicht, dann zählt sie nicht dazu. Freiwilligenarbeit ließe sich so gesehen der Freizeit zurechnen, da wir dieser Arbeit

per definitionem freiwillig nachgehen. Ändert sich der Grad der Verpflichtung, kann daraus leicht Arbeit werden, nämlich dann, wenn das Gefühl zu müssen überhandnimmt. Manchmal ändert sich der Freizeitwert einer Tätigkeit sogar in deren Verlauf. Eine Gartenarbeit, die zunächst Freude bereitet, verliert den Freizeitwert, sobald die Freude einem Gefühl der Verpflichtung weicht („Ich mähe jetzt den Rasen fertig, damit es erledigt ist, obwohl es mir keinen Spaß mehr macht.“).

Zwei Formen von Motivation

Welche Aktivität der Freizeit zuzurechnen ist und welche nicht, hängt somit von unserer Motivation für das Verhalten ab, also davon, weshalb wir die Aktivität durchführen. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen der Motivation: die extrinsische und die intrinsische Motivation. Eine Handlung ist dann extrinsisch motiviert, wenn wir sie eines externen Vorteils wegen durchführen. Hierzu gehört zum Beispiel die Erwerbsarbeit. Wir arbeiten, weil wir dafür Geld bekommen. Eine Handlung ist intrinsisch motiviert, wenn wir sie der Handlung wegen durchführen, weil sie an sich befriedigend oder angenehm ist. Hierzu gehören typischerweise Freizeitaktivitäten. Wir machen etwas, weil es uns Spaß macht, nicht weil wir uns einen Vorteil erwarten. In diesem Sinn ist Rasenmähen, das intrinsisch motiviert ist (weil es Spaß macht), der Freizeit zuzurechnen, extrinsisch motiviertes Rasenmähen (weil Gäste kommen) hingegen der Hausarbeit. Tatsächlich konnte in einer Studie nachgewiesen werden, dass intrinsisch motivierte Haushaltstätigkeiten erholungsförderlich sind, wohingegen extrinsisch motivierte ermüden.

In der Freizeit fühlen wir uns wohl. Gute Laune kommt insbesondere bei sozialer Kommunikation, Entspannung, beim Essen und beim Sport auf, auch beim Fernsehen, wenngleich etwas weniger. Freizeit führt auch zu einer Zunahme der Motivation, einer Verminderung des Stresserlebens und einer Verringerung objektiver Stress-Indikatoren wie der Herzfrequenz oder dem Kortisolspiegel. Allerdings sind Freizeitaktivitäten in ihrer Wirkung unterschiedlich. Während entspannende Freizeitaktivitäten, aber auch soziale

Der Wegfall von Verpflichtungen ermöglicht Stressabbau und Entspannung.

Kommunikation den Stresspegel wirksam verringern, führen Hobbys oder Sport eher zu einer Steigerung unserer Motivation. Darüber hinaus spielt die Qualität unseres Freizeiterlebens eine Rolle. Freizeitaktivitäten, in denen wir ganz aufgehen und bei denen wir ein Gefühl der Zeitlosigkeit erleben, steigern unseren Elan, aber auch unsere Stimmung in einem stärkeren Ausmaß als passive Freizeitaktivitäten wie etwa Fernsehen. Der Grund hierfür ist das sogenannte Flow-Erleben, das dann aufkommt, wenn wir etwas tun, das uns herausfordert, das aber trotzdem zu meistern ist, wie etwa Klettern, Schachspielen oder Musizieren. Das aktiviert uns und vermittelt uns gleichzeitig ein Gefühl der Kompetenz. Flow-Erfahrungen können genauso in der Arbeit auftreten, wenn diese die oben beschriebenen Bedingungen aufweist.

Stressabbau und Entspannung

Aus Sicht der Erholungsforschung ist Freizeit jener „Stoff“, aus dem Erholung gemacht wird. Der Grund liegt auf der Hand: In der Freizeit sind wir von jeglichen Verpflichtungen entbunden und können diese Zeit nach eigenem Gutdünken gestalten. Der Wegfall von Verpflichtungen ermöglicht Stressabbau und Entspannung, die Gestaltungshoheit befähigt uns, unseren psychischen Bedürfnissen nachzugehen. Beides trägt zur Erholung bei. ■



Text aus:
Erholung 4.0.
Warum sie wichtiger
ist denn je, von
Gerhard Blasche,
Maudrich-Verlag, ISBN
978-3-99002-115-6,
256 Seiten, € 15,90,
E-Book: € 14,30

Fasten hat
viele positive
Auswirkungen
auf den Körper.

Reinigung von innen

Barmherzige Brüder Linz ■ In Zeiten des Überflusses, in denen Nahrung und Genussmittel rund um die Uhr verfügbar sind, entlastet bewusster Verzicht nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist. Wie, verrät die Diätologin Kathrin Wacker, BSc im Interview.

VON ELKE BERGER



Kathrin Wacker, BSc
ist Diätologin bei
den Barmherzigen
Brüdern Linz.

Granatapfel: Was passiert beim Fasten im Körper?

Kathrin Wacker, BSc: Beim Fasten wird gespeicherte Energie verbrannt. Fasten führt nämlich zu einem niedrigen Insulinspiegel, und ein niedriger Insulinspiegel gibt dem Körper das Signal, Energie aus seinen Depots zu holen. Zuerst werden dabei die Glykogen-Speicher, vor allem in der Leber, abgebaut und dadurch Energie in Form von Glukose freigesetzt. Diese Speicher reichen ca. 24 bis 36 Stunden. Danach beginnt die Leber damit, neue Glukose aus Aminosäuren (Eiweißbausteine der Muskulatur) herzustellen – die sogenannte Glukoneogenese. Nach wenigen Tagen wird dann zur Energiegewinnung verstärkt Körperfett abgebaut. Dieser Vorgang nennt sich Lipolyse. Dem Körper stehen dann vor allem Ketone (Energie aus Fetten) zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und zur Versorgung des Gehirns zur Verfügung. Durch eine höhere Ausschüttung von Wachstumshormonen wird die Energiegewinnung aus Eiweiß gedrosselt und der Muskelabbau minimiert. Ein weiterer Fasteneffekt ist die Autophagie, ein natürlicher Prozess der Erneuerung, Reinigung und Regeneration der Zellen. Dabei werden beschädigte Zellstrukturen erkannt, zerlegt und entweder wiederverwendet oder abgebaut. Der genaue Zeitpunkt, an dem die Autophagie tatsächlich einsetzt beziehungsweise ihre volle Wirkung entfaltet, ist noch nicht geklärt.

Sollte man überhaupt fasten und wenn ja, warum?

Fasten ist in vielerlei Hinsicht empfehlenswert – sollte aber auf freiwilliger Basis geschehen. Fastenperioden werden meist als Reinigungs- und Entgiftungsphasen gesehen, haben aber noch weitere positive Auswirkungen auf den Körper. Beispielsweise verbessert sich durch niedrige Blutzuckerwerte und Gewichtsverlust die Insulinsensitivität, ebenso verbessert sich der Fettstoffwechsel, die Konzentration wird gefördert, Entzündungsprozesse werden verringert und Fasten gilt allgemein als lebensverlängernde Maßnahme.

Ist Fasten für jeden empfehlenswert?

Nein, untergewichtige und mangelernährte Menschen, Schwangere, Stillende und Kinder sollten nicht fasten. Auch bei verschiedenen Erkrankungen ist Fasten nicht empfehlenswert. Menschen mit Vorerkrankungen beziehungsweise regelmäßiger Medikamenteneinnahme müssen ein gewünschtes Fastenprogramm mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen.

Ist Fasten bei Adipositas und Diabetes zu empfehlen?

Ja, bei Adipositas und Diabetes liegt oft noch eine nicht alkoholische Fettleber vor. Und Fasten führt nicht nur zur Gewichtsreduktion, sondern auch zu einer Entfettung von Organen, etwa der Leber. Sowohl herkömmliches



Fasten als auch Intervallfasten oder Fastenkuren mit speziellen Formuladiäten für beschränkte Zeiträume können hier in Betracht gezogen werden. Grundsätzlich ist eine angeleitete Fastenbegleitung durch Fachpersonal zu empfehlen. Insbesondere bei Gewichtsstillstand kann eine Varianz der Kalorienzufuhr, beispielsweise durch Intervallfasten, wieder Bewegung in die Gewichtsabnahme bringen.

Wirkt sich Fasten bei normalgewichtigen Personen anders aus als bei adipösen?

Da Fasten vielfältige positive Auswirkungen auf den Körper hat, profitieren sowohl Normalgewichtige als auch Adipöse. Stark übergewichtige Personen profitieren in der Regel von längeren Fastenperioden, da diese wirkungsvoller sind.

Gibt es die optimale Zeit, um mit einer Fastenkur zu beginnen?

Fastenkuren können im Prinzip immer gestartet werden. Jede Jahreszeit hat ihre Vor- und Nachteile. So empfehle ich etwa allen, die unter Kälte mehr als unter Wärme leiden, in den wärmeren Monaten zu fasten. ■

Fasten ist in vielerlei Hinsicht empfehlenswert und gilt allgemein als lebensverlängernde Maßnahme.

Fastenmethoden

Es gibt verschiedene Fastenformen, die je nach gewünschten Effekten und Zielen infrage kommen, einige gehen nicht mit einem Nahrungsverzicht einher.

Heilfasten

Beim Heilfasten wird bis zu einem Monat auf feste Nahrung verzichtet. Da diese Mangelernährung immer Risiken birgt, wird empfohlen, längeres Heilfasten nur unter fachkundiger Anleitung durchzuführen.

Basenfasten

Beim Basenfasten wird auf säurebildende Lebensmittel wie Alkohol, Kaffee, Zucker, Getreide, Fleisch, Fisch, Milchprodukte und verarbeitete Produkte verzichtet und vorwiegend auf Gemüse, Obst, Kartoffeln, pflanzliche Öle sowie ausgewählte Nüsse und Samen zurückgegriffen.

Intervallfasten

Beim Intervallfasten verzichten die Fastenden freiwillig stunden- oder tageweise auf Nahrung. Die bekanntesten Formen sind 5:2 (5 Tage essen, 2 Tage fasten), 16:8 (hier dauert der tägliche Nahrungsverzicht jeweils 16 Stunden) sowie 1:1 (hier wechseln sich Fastentage und normale Esstage ab).

Scheinfasten

Sehr aktuell ist auch das Scheinfasten nach Dr. Valter Longo. Beim Scheinfasten werden die Fasteneffekte durch eine fünftägige eiweißarme, pflanzenbasierte Ernährung mit einer maximalen Energiezufuhr von ca. 700 kcal pro Tag erreicht.

Quellenachweis:

Otto Buchinger: Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg, Haug Verlag

Jason Fung, Jimmy Moore: Fasten. Das große Handbuch: Heilen Sie Ihren Körper mit kurzem, langem und intermittierendem Fasten, Riva Verlag

Hardy Walle, Uwe Gröber, Jörg Spitz: Diabetes adé – Mach einfach mit! Das Buch für Diabetiker – und alle, die es nicht werden wollen, Hirzel Verlag

Valter Longo: Iss dich jung. Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben: Die Longevità-Diät, Goldmann Verlag

Internet: <https://fasteninfos.de> (Fasteninfos – Fastenmethoden)

Eine Gefäßverkalkung erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Lebensnotwendig, aber auch ein Krankmacher

Barmherzige Brüder Eisenstadt  Lebensnotwendig und zugleich ein potenzieller Auslöser für ernsthafte Krankheiten – das ist Cholesterin. Trotz seiner essenziellen Funktionen genießt Cholesterin einen zweifelhaften Ruf, insbesondere wenn es um erhöhte Blutfettwerte geht, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können.

VON NINA HORAK



Primarius Prof. Dr. Rudolf Berger ist Vorstand der Abteilung Innere Medizin I am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt.

In der Welt der Gesundheit haben Blutfette, insbesondere Cholesterin, keinen besonders guten Ruf. Doch bevor Sie Cholesterin als den Bösewicht abstempeln, denken Sie daran: Es ist kein schädlicher Stoff. Im Gegenteil – Cholesterin ist lebensnotwendig für unseren Körper. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Zellwänden, dem Aufbau von Nervengewebe und der Produktion lebenswichtiger Hormone.

Nur ein kleiner Teil des Cholesterins stammt aus der Nahrung, während etwa 80 Prozent von unserem Körper produziert werden. Doch Vorsicht! Ein erhöhter Normalwert über einen längeren Zeitraum deutet auf eine Störung des Fettstoffwechsels hin, die nicht ignoriert werden sollte. Die Ursachen hierfür liegen nicht nur in unserer ungesunden Lebensweise, die von einer übermäßigen Aufnahme von Cholesterin durch unausgewogene, fettreiche Ernährung geprägt ist. Auch Bewegungsangst und Übergewicht tragen dazu bei. Aber das ist noch nicht alles – andere Erkrankungen und genetische Faktoren, darunter die familiäre Hypercholesterinämie, können ebenso zu erhöhten Blutfettwerten beitragen.

„Schlechtes“ Cholesterin

Aufgrund seiner fettähnlichen Beschaffenheit ist Cholesterin nicht wasserlöslich, daher muss es für seine Reise im Blutstrom in ein „Transportpaket“ gehüllt werden – das Lipo-

protein. Lipoproteine verbinden Cholesterin, Eiweiß und weitere Fette miteinander. Das LDL (Low Density Lipoprotein) ist dabei ein Hauptakteur bei der Überführung von Cholesterin aus der Leber zu den Körperzellen. Wenn die Körperzellen bereits mit Cholesterin gesättigt sind, nimmt das LDL eine neue Form an und sammelt sich im Blut an. Eine Verwandlung, die von körpereigenen Abwehrzellen aufgenommen wird und sich schließlich in den Gefäßwänden niederlässt. Dieser Vorgang trägt den Namen Arteriosklerose oder auch „Gefäßverkalkung“. Bei der Entwicklung von Arteriosklerose erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. „Es ist daher entscheidend, regelmäßig den Cholesterinspiegel zu überprüfen, um frühzeitig potenzielle Gesundheitsrisiken zu identifizieren“, betont Primarius Prof. Dr. Rudolf Berger, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin I am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt.

Vorsorgeuntersuchung zur Prävention

Die Frage, welche Cholesterinwerte als normal gelten, wird ständig neu überdacht und ist stark abhängig vom individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insbesondere der LDL-Cholesterin-Wert sollte aufgrund persönlicher Risikofaktoren differenziert betrachtet werden. Aktuell gilt ein LDL-Cholesterin von 116 mg/dl für Menschen ohne weitere Risikofaktoren als Grenzwert für ein niedriges Risiko.



Chronische Erkrankungen können im Frühstadium erkannt und potenzielle Risikofaktoren durch gezielte Maßnahmen minimiert werden.

Doch hier liegt die Herausforderung: Erhöhte Cholesterinwerte sind wie unsichtbare Gefahren, die man nicht spürt. Um Licht ins Dunkel zu bringen, bietet sich eine einfache Blutuntersuchung an – beispielsweise im Rahmen einer jährlichen Vorsorgeuntersuchung. Prof. Berger ruft dazu auf, die Vorsorgeuntersuchung als wirksames Instrument zur Früherkennung zu nutzen: „Chronische Erkrankungen können im Frühstadium erkannt und potenzielle Risikofaktoren durch gezielte Maßnahmen minimiert werden.“ Die Vorsorgeuntersuchung legt dabei einen besonderen Fokus auf die Erkennung von Herz-Kreislauf- und Krebs-erkrankungen. „Es ist nie zu früh, sich um das eigene Herz zu kümmern!“, ermutigt Prof. Berger auch junge Erwachsene, ihren LDL-Cholesterinwert bestimmen zu lassen.

Cholesterin spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Zellwänden, dem Aufbau von Nervengewebe und der Produktion von Hormonen.

Lebensstilanpassung

Wenn Cholesterinwerte nur leicht erhöht sind, kann bereits eine Anpassung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten das Risiko deutlich senken. Eine erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren durch Fisch, Gemüse und Obst ist hierbei besonders förderlich.

Doch wie integriert man regelmäßige Bewegung in den oft hektischen Alltag? Prof. Berger hat hierzu einige praktische Ratschläge parat: „Gehen Sie kurze Distanzen zu Fuß, nutzen Sie das Rad oder wählen Sie die Treppe statt den Aufzug. Idealerweise finden

Sie eine Ausdauersportart, die Ihnen Freude macht, sei es Walken, Wandern, Radfahren oder Schwimmen.“ Zudem ist der Verzicht auf Nikotin für einen herzgesunden Lebensstil von Bedeutung.

Doch was, wenn Lebensstilmaßnahmen nicht ausreichen oder bereits arteriosklerotische Veränderungen an den Gefäßen nachweisbar sind? In solchen Fällen empfiehlt sich eine medikamentöse Senkung des Cholesterinspiegels. Besonders in Kombination mit Risikofaktoren wie Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten ist eine Therapie oft unumgänglich.

Die Botschaft ist klar: Regelmäßige Überprüfung des Cholesterinspiegels ist der Schlüssel zur Vermeidung von zunehmender Gefäßverkalkung und den damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nutzen Sie die Gelegenheit, aktiv an Ihrer Herzgesundheit zu arbeiten, und die Möglichkeit der Vorsorgeuntersuchung, um möglichen Risiken frühzeitig entgegenzuwirken. ■

Das Team des Zentralen Transportdienstes ist für den Transport im Krankenhaus zuständig.



Immer in Bewegung

Barmherzige Brüder Graz  Unermüdlich in den Gängen des Krankenhauses unterwegs sind die sieben Mitglieder des Zentralen Transportdienstes. Sie sorgen, in Notzeiten unterstützt von Zivildienern, für den Patienten- und Sachtransport im Haus.

VON ALEXANDRA GAUGL

Die Mannschaft kümmert sich auch um den Transport von medizinischen Proben, Medikamenten, Blutproben und anderen wichtigen Materialien.

Täglich sind die Mitglieder des Zentralen Transportdienstes unterwegs, um Patient:innen sicher und komfortabel zu ihren Untersuchungen oder Operationen zu bringen. Ein Mitglied des Teams ist speziell für den OP-Außendienst zuständig und sorgt dafür, dass Patient:innen nicht nur rechtzeitig zum Operationssaal gelangen, sondern auch nach dem Aufwachen sicher auf ihre Stationen zurückkehren. Die anderen Teammitglieder teilen sich die Verantwortung für verschiedene Stationsbereiche, wobei ihre Zuordnungen täglich wechseln, um eine gleichmäßige Verteilung der Aufgaben zu gewährleisten.

Seelentröster

Mehr als nur Transporter, sind die Mitarbeiter:innen des Transportdienstes auch Seelentröster. Sie schenken den kranken Menschen durch aufmunternde Gespräche vor Untersuchungen und Operationen Zuversicht und nehmen ihnen ein Stück ihrer Angst. Ein Lächeln als Dankeschön ist für sie die schönste Bestätigung ihrer wertvollen Arbeit.

Doch ihre Arbeit beschränkt sich nicht nur auf den Patiententransport. Die Mannschaft küm-

mert sich auch um den Transport von medizinischen Proben, dringenden Medikamenten wie Zytostatika sowie um den Versand von Blutproben und anderen wichtigen Materialien.

Digitale Ära

Vor Kurzem hat durch die Einführung des digitalen Transportleitsystems „ZEBRA“ eine spannende Veränderung begonnen: Dieses innovative System ersetzt die herkömmliche Kommunikation über Telefone und markiert den Eintritt des Transportdienstes in eine neue digitale Ära. Die Umstellung, die bereits in vollem Gange ist, stellt nicht nur für das Transport-Team, sondern für das gesamte Krankenhaus eine wesentliche Herausforderung dar. Zugleich verspricht sie eine effizientere und modernisierte Arbeitsweise, die den Alltag im Krankenhaus grundlegend verändern und verbessern wird.

Im Zentralen Transportdienst herrscht eine Atmosphäre von Hingabe und Professionalität, die jeden Winkel des Krankenhauses erreicht. Ihr unermüdlicher Einsatz, oft hinter den Kulissen, verdient höchste Anerkennung und Dankbarkeit. ■

Pflegelehre gestartet

Barmherzige Brüder Kitzendorf □ Mit der Pflegereform wurde die Lehrausbildung zur Pflegeassistentin und Pflegefachassistentin als Pilotprojekt eingeführt. Auch die Alten- und Betreuungseinrichtung der Barmherzigen Brüder bildet nun Pflegelehrlinge aus.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Sabine Sramek, MSc, DGKP ist Pflegedirektorin der Pflege- und Betreuungseinrichtung der Barmherzigen Brüder in Kitzendorf.

„Die Pflegelehre bringt alle Vorteile einer dualen Ausbildung mit sich – etwa ein eigenes Lehrlingseinkommen ab dem Start, eine praxisorientierte Ausbildung direkt in den Betrieben, dazu die zeitgemäße Vermittlung von Fachwissen“, betont die Pflegedirektorin der Betreuungseinrichtung in Kitzendorf, Sabine Sramek, MSc, DGKP. Am 4. März werden hier die ersten beiden Lehrlinge ihre Ausbildung beginnen.

Insgesamt sechs Mitarbeitende in Kitzendorf haben die Weiterbildung Praxisanleitung absolviert, um optimal auf die Ausbildung der jungen Menschen vorbereitet zu sein. Die Ausbildung erfolgt zu 80 Prozent im Lehrbetrieb und zu 20 Prozent an einer Krankenpflegeschule. „In den ersten Wochen werden die Lehrlinge einmal unser Haus, das Team,

Die Ausbildung erfolgt zu 80 Prozent im Lehrbetrieb und zu 20 Prozent an einer Krankenpflegeschule.



die Bewohner:innen und den Tagesablauf sowie die Philosophie der Barmherzigen Brüder kennenlernen. Außerdem werden wir Teambuilding-Maßnahmen durchführen“, schildert Sabine Sramek. „Da unsere beiden Lehrlinge schon über 17 Jahre alt sind, dürfen sie dann unter Anleitung auch direkten Kontakt zu den Bewohner:innen haben.“

Pilotprojekt

Bisher wurde die Pflegeassistentin- bzw. Pflegefachassistentin-Ausbildung an den Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege angeboten. Voraussetzung war ein Mindestalter von 17 Jahren, weil für jüngere Personen der direkte Patientenkontakt bzw. die praktische Ausbildung am Krankenbett nicht erlaubt ist. Mit der Lehrausbildung können sie nun auch Jugendliche nach Abschluss der Pflichtschule bzw. der neunten Schulstufe, also mit 15 Jahren, beginnen. Wobei in den ersten beiden Lehrjahren vor allem theoretische Kenntnisse vermittelt werden. Medizinisch-pflegerische Maßnahmen können vor Vollendung des 17. Lebensjahres in Form von Simulationen zum Beispiel an Puppen erlernt und geübt werden.

Vorerst wird die Pflegelehre als Pilotprojekt in Niederösterreich, Oberösterreich, Tirol und Vorarlberg angeboten und als befristeter Ausbildungsversuch geführt. Das heißt, die Lehre kann zwischen dem 1. September 2023 und dem 31. Dezember 2029 begonnen werden. In Kitzendorf stehen für den Herbst dieses Jahres wieder zwei Lehrplätze zur Verfügung. Bewerbungen werden bereits entgegengenommen. □

WEITERE INFOS:

E-Mail: bewerbung@bbkritz.at
 Internet: www.bbkritz.at

Schmerzlinderung bei Frühgeborenen

Pflegeakademie Wien  Jedes neunte Kind erblickt vor der vollendeten 36. Schwangerschaftswoche das Licht der Welt. Viele dieser Frühgeborenen müssen auf eine neonatologische Intensivstation. Wie dort ihre Schmerzen bei Untersuchungen und Eingriffen gelindert werden können, damit hat sich Leonie Hasler in ihrer Bachelorarbeit beschäftigt.

von LEONIE HASLER



Leonie Hasler hat das Bachelorstudium Gesundheits- und Krankenpflege an der FH Campus Wien am Studienstandort Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder absolviert. Sie arbeitet nun auf der Neonatologischen Intermediate-Care-Station am AKH Wien.

Frühgeborene Kinder müssen oft Wochen bis Monate auf neonatologischen Intensivstationen (NICU) verbringen, wo sie einer Vielzahl von schmerzhaften Untersuchungen und Eingriffen ausgesetzt sind. Die Auswirkungen dieser Schmerzen auf die Entwicklung ihrer Gehirne sind nicht zu unterschätzen. Die Langzeitfolgen sind vielseitig und können von Lern- und Gedächtnisstörungen über Aufmerksamkeitsdefizite bis hin zu Angst- und Depressionssymptomen reichen. Daher ist es wichtig, Wege zu finden, um diese kleinen Patient:innen mit einem adäquaten Schmerzmanagement zu versorgen.

Pflegepersonen spielen eine entscheidende Rolle im Schmerzmanagement von Frühgeborenen, da sich diese nicht selbst äußern können. Ein großer Teil der Verantwortung für ein professionelles Schmerzmanagement liegt deshalb bei den Pflegekräften, die den meisten Kontakt zu den Kindern haben und so auf Schmerzanzeichen reagieren können.

Nicht medikamentöse Maßnahmen

Die „American Academy of Pediatrics“ (AAP) empfiehlt bei leichten bis mäßigen Schmerzen den Einsatz von nicht medikamentösen Maßnahmen. Drei Maßnahmen, die häufig auf neonatologischen Intensivstationen angewandt werden, sind die Verabreichung einer Saccharose-Lösung, die „Skin to Skin Care“ sowie Musik. Die Verabreichung einer 24-prozentigen Zuckerlösung vor schmerz-

haften Interventionen ist die am häufigsten eingesetzte nicht medikamentöse Maßnahme auf neonatologischen Intensivstationen.

Bei der „Skin to Skin Care“ oder auch „Kangaroo Care“ wird Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen dem Kind und einem Elternteil oder einer anderen engen Bezugsperson hergestellt. Dies hat nicht nur eine beruhigende Wirkung auf Eltern und Kind, sondern fördert auch die Freisetzung von Oxytocin. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle in der sozialen Bindungsfähigkeit und der emotionalen Entwicklung des Kindes. Zusätzlich wird diesem Hormon eine neuroprotektive, also das Hirn schützende Eigenschaft nachgesagt.

Auch Musik wird schon seit vielen Jahren zur Bewältigung von leichten Schmerzen bei Frühgeborenen eingesetzt. Sie wirkt sich positiv auf physiologische Parameter wie die Herzfrequenz, die Atemfrequenz und die Sauerstoffsättigung aus. Ihre Wirkung ist allerdings von vielen Faktoren wie Tempo, Rhythmus und Melodie abhängig.

Schmerzen bei Blutabnahme

Ziel der Bachelorarbeit war es, mittels wissenschaftlicher Literatur herauszufinden, wie sich diese drei pflegerischen, nicht medikamentösen Maßnahmen auf die durch eine Blutabnahme verursachten Schmerzen von Frühgeborenen auswirken. Die Schmerzen wurden anhand der „Premature Infant Pain



Frühgeborene Kinder müssen oft für einige Zeit auf eine neonatologische Intensivstation.

Profile“-Skala, einem komplexen Schmerz-Assessment-Instrument, gemessen und mit anderen Kontrollmaßnahmen verglichen.

Fazit: Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass nur zwei dieser Pflegemaßnahmen wirksam dazu beitragen, die Schmerzen der Frühgeborenen zu lindern. Die orale Saccharose-Gabe erwies sich als besonders wirksam. Bei der „Skin to Skin Care“ konnte ebenfalls eine schmerzlindernde Wirkung nachgewiesen werden. Hinsichtlich der Musik waren die Ergebnisse widersprüchlich. Es besteht weiterhin Forschungsbedarf auf diesem Gebiet. Expert:innen betonen, dass der übermäßige und unüberlegte Einsatz von Musik vermieden werden sollte, da dies zu einer Überstimulation der Frühchen führen könnte. ■

Bachelorstudium „Gesundheits- und Krankenpflege“

Die Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder Wien bietet in Kooperation mit der Fachhochschule Campus Wien das Bachelorstudium „Gesundheits- und Krankenpflege“ an.

- Nächster Start: September 2024
- Bewerbung bis 21. Juli 2024
- Virtuelle Infoveranstaltungen: 21. März, 18. April, 23. Mai und 27. Juni, jeweils 16:30 Uhr über Zoom: <https://fh-campuswien.zoom.us/j/8966682170>
- Weitere Infos: www.bbpflegeakademie.at



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

Ein Vorbild

Als gebürtiger St. Veiter kenne ich das dortige Krankenhaus und den Orden der Barmherzigen Brüder seit meiner Kindheit. Dem Ordensgründer, dem heiligen Johannes von Gott, bin ich erst zu Beginn meiner Tätigkeit im Krankenhaus sozusagen „begegnet“. Und er hat mich sofort in seinen Bann gezogen.

Was mich an seinem Wirken am meisten fasziniert, ist seine Nächstenliebe. Sein Leben ist ein Beispiel dafür, wie ein Einzelner eine Welle der Veränderung auslösen kann. In meiner Arbeit habe ich gesehen, wie diese Philosophie nicht nur das Leben der Patientinnen und Patienten, sondern auch das der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereichert. Die Nächstenliebe, die er gelebt und vorgelebt hat, ist ein Wert, der in der heutigen Welt mehr denn je bewahrt und weitergegeben werden muss.

Sein Leben und Wirken zeigen, wie wichtig Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung sind. In unserer Arbeit zeigt sich, wie wichtig ein starkes Team und das Gefühl der Zusammengehörigkeit sind, um schwierige Zeiten zu meistern und die bestmögliche Betreuung zu bieten.

Er legte den Grundstein für die Verbesserung der Gesundheitsversorgung, insbesondere für die am stärksten benachteiligten Menschen in der Gesellschaft. Dieses ständige Streben nach Verbesserung und Innovation im Dienste der Menschlichkeit ist ein wichtiges Vermächtnis.

Wie Johannes von Gott tiefste Nächstenliebe mit ganzheitlicher Pflege, Gemeinschaftssinn, spiritueller Stärke und dem Streben nach Verbesserung der Gesundheitsversorgung verband, beeindruckt mich ganz besonders und ich halte es für unverzichtbar, diese Herangehensweise zu bewahren und an die kommenden Generationen weiterzugeben.

Aussaatkalender

März 2024

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

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

Oster-Hühnchen

Ein nettes und persönliches Ostergeschenk sind diese niedlichen Hühnchen, die sich aus einer Papprolle, etwas Wolle und Tonpapier ganz einfach herstellen lassen. Je nach Durchmesser der Rolle werden sie zum Eierbecher oder etwa zum Behältnis für Süßigkeiten.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Material

Papprolle (etwa von WC-Papier), Stück Karton, Wollreste, Tonpapier, Kulleraugen, Schere, Klebstoff

Arbeitsanleitung

- Papprolle auf gewünschte Höhe kürzen.
- Soll das Hühnchen ein Behältnis für Süßigkeiten werden, unten den Karton als Boden befestigen.
- Wolle dicht und fest in zwei bis drei Lagen um die Rolle wickeln und das Ende befestigen.
- Aus dem Tonpapier Füße, Flügel und Schnabel ausschneiden und festkleben.
- Kulleraugen festkleben. ■



Der Olivenbaum

Es kommt nicht von ungefähr, dass sich der Verein „Freunde der Heilkräuter“ dazu entschlossen hat, als Heilpflanze des Jahres 2024 für Österreich den Olivenbaum auszurufen, denn er liefert uns wertvolle Gaben.

von KRÄUTERPARRER BENEDIKT FELSINGER



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

Zuerst einmal kennen und schätzen wir die Früchte dieses Ölbaums, die Oliven. Sie sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken und landen somit oft auch auf unseren Tischen, um unseren Gaumen zu erfreuen. Mit ihnen steht das Olivenöl in direktem Zusammenhang, das aus diesen schmackhaften Gaben der Natur gepresst wird. Es dient zur Verfeinerung von Gerichten, vor allem von Salaten, und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Nicht selten wird das Olivenöl auch herangezogen, um verschiedenste Kräuter darin auszuziehen. Es wird somit zur Trägerin wertvoller Inhaltssubstanzen. Dadurch stellt es sich in den Dienst der Klostermedizin. Es verbergen sich sogar Vitamine (vor allem Vitamin E) im Olivenöl, weiters eine Reihe von Mineralstoffen wie etwa Natrium, Magnesium und Phosphor.

Stärkung für unsere Nägel

Gut eignet sich kaltgepresstes Olivenöl, um damit die Fingernägel zu stärken. Dazu wird ein wenig davon leicht angewärmt und in eine Glasschale geleert. Die Fingerspitzen werden darin so eingetaucht, dass das Öl den Bereich der Nagelwurzel bedeckt. Nach ein bis zwei Minuten herausnehmen und das anhaftende Öl auf den Fingern gut verreiben. Nach Bedarf täglich abends durchführen.

Für unsere Nägel gibt es noch ein anderes Pflegemittel: Dazu benötigen wir 35 Gramm getrocknete und zerkleinerte Pfefferminzblätter. Diese werden mit einem Viertelliter kaltgepresstem Olivenöl übergossen. Beides zusammen 14 Tage lang in einem verschlossenen Glasgefäß stehen lassen und täglich einmal durchschütteln. Abschließend abseihen,



den Rückstand auspressen und das gewonnene Nagelöl in kleine Fläschchen abfüllen. Dunkel und kühl gelagert, steht es dann zur Verfügung. Sie können vor dem Schlafengehen die Finger- und Zehennägel damit einfetten, um sie in gutem Zustand zu erhalten.

Wohltuender Tee

Im Stammgebiet des Olivenbaums ist es auch seit Jahrhunderten üblich, die getrockneten Blätter zu einem Tee aufzugießen. Dies kann durchaus auch denen empfohlen werden, die ihren Blutdruck ausgleichen und den Kreislauf positiv unterstützen wollen. Dieser Tee ist im Fachhandel erhältlich. In den Apotheken kann diesbezüglich eine kompetente Beratung eingeholt werden.

Friedenssymbol

Der Jahresregent unter den Heilpflanzen ist nicht zuletzt ein Friedenssymbol. Ein Ölzweig ist Symbol der Hoffnung und der Zuversicht. Nach der Sintflut überbrachte eine Taube einen grünen Ölzweig dem Noah, der daraufhin neue Hoffnung schöpfte. Lassen auch wir uns heute in dieser Tugend durch den Ölbaum stärken! ■

KRÄUTERPARRER-ZENTRUM

3822 Karlstein/Thaya, Hauptstraße 16/17

Telefon: 02844/7070

E-Mail: info@kraeuterparrer.at

Website mit Onlineshop: www.kraeuterparrer.at

Ein Frühlingsmenü

Ostern ist eine schöne Gelegenheit, den Frühling zu feiern – zum Beispiel kulinarisch. Auch die leichte Küche macht im Menü etwas her.

Hühnerbrust im Strudelteig

Zutaten für 6 Personen als Hauptspeise

6 Hühnerbrüste, 500g Lauch, 12 Scheiben Schinkenspeck, getrocknete Paradeiser nach Geschmack, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 2 Packungen Strudelteig, flüssige Butter

Zubereitung

Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in jede eine Tasche schneiden. Lauch klein schneiden und blanchieren. Paradeiser würfeln, mit dem Lauch vermengen und in die Brüste füllen, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit je zwei Scheiben Schinkenspeck umwickeln. Strudelteig zuschneiden und jede Hühnerbrust darin einwickeln. Mit Butter bestreichen und auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form setzen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 30 Minuten goldgelb backen. Dazu passt gekochtes Gemüse oder frischer Salat.



Kirschtascherl

Zutaten für 4 Personen als Nachspeise

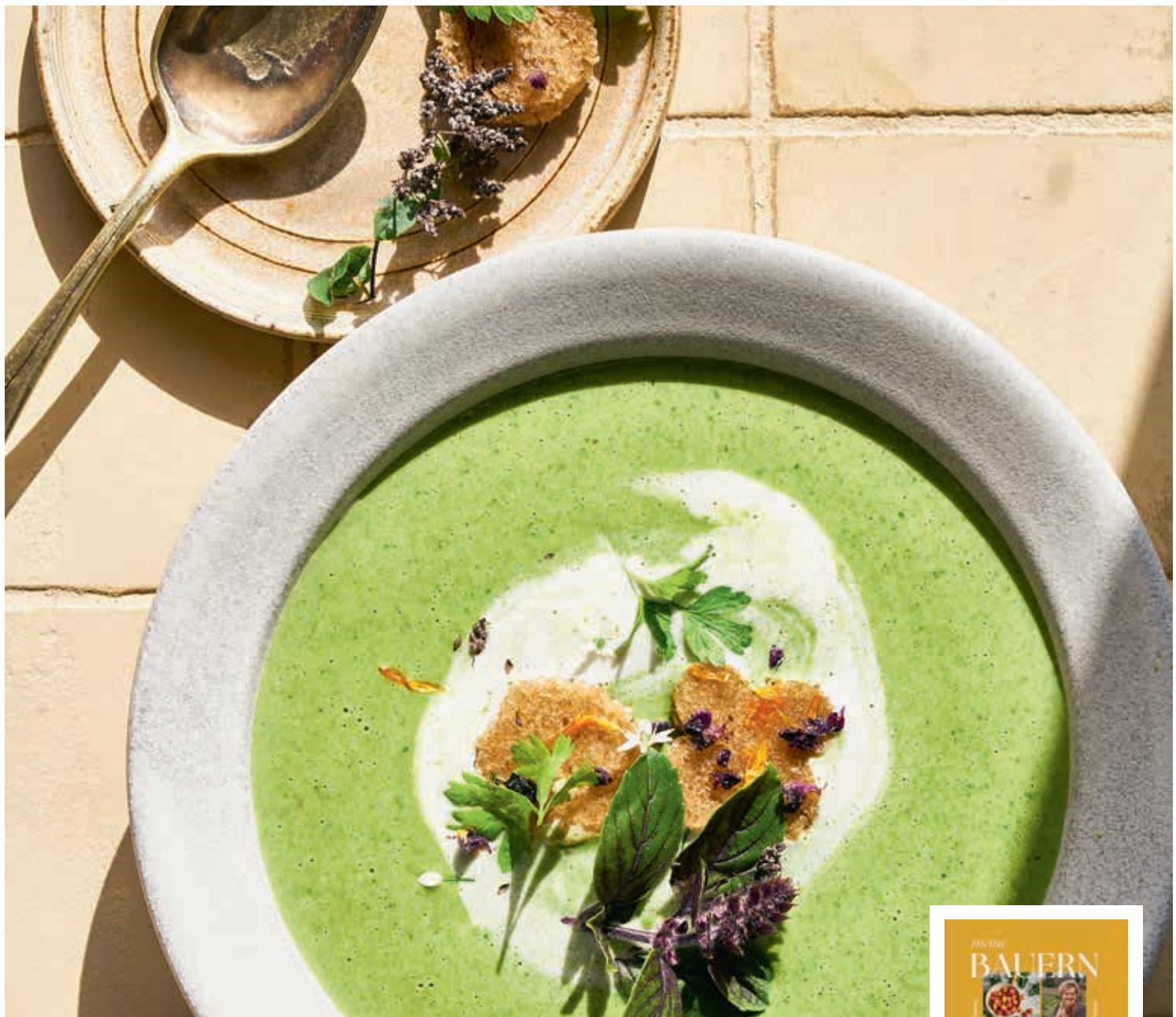
Für den Erdäpfelteig: 250 g noch heiße gekochte mehlige Erdäpfel, 100 g griffiges Mehl + Mehl zum Ausrollen, 25 g Grieß, 25 g weiche Butter, 1 mittelgroßer Eidotter, 1 TL Salz; außerdem: Ei zum Bestreichen, Kirschmarmelade, Rum (alkoholfreie Alternative: 1 Schuss Hollersirup und etwas Zitronenverbene), Salz

Für die Butterbrösel: 250 g Semmelbrösel, 120 g Butter, 20 g Zucker, etwas Vanillezucker

Zubereitung

Für den Teig die Erdäpfel durch eine Presse drücken und auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, vier Millimeter dick ausrollen und mit einem Ausstecher oder Glas Kreise ausschneiden. Teigränder mit verquirtem Ei bestreichen, jeweils etwas Kirschmarmelade in die Mitte setzen, zusammenklappen und den Rand festdrücken. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser mit einem Schuss Rum aufkochen. Die Kirschtascherl einlegen, aufkochen und etwa sieben Minuten ziehen lassen. Für die Butterbrösel die Semmelbrösel mit Butter, Zucker sowie Vanillezucker rösten, bis sie goldgelb sind. Die abgetropften Tascherl darin schwenken.





Kräuterschaumsuppe mit gerösteten Brotblumen

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise

Für die Suppe: 120g fein gewürfelte Schalotten, 50g Mehl, 1 l klare Gemüsesuppe, 100g grob geschnittene Kräuter (Kresse, Petersilie, Brennesseln, Schnittlauch, Giersch etc.), 200ml Schlagobers, Butter zum Anschwitzen, Muskatnuss, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 2-3 etwas festere Schwarzbrot scheiben, Butter oder Öl zum Rösten, Kräuterblüten (z. B. Schnittknoblauch oder Oregano)

Zubereitung

Für die Suppe Schalotten in Butter anschwitzen. Mehl darüberstreuen, mit der Gemüsesuppe aufgießen und unter kräftigem Rühren etwa fünf Minuten köcheln lassen. Für die Garnitur mit einem Keksausstecher aus dem Brot Blumen (oder andere dekorative Formen) ausstechen. In etwas Butter oder Öl goldgelb rösten, die Kräuterblüten kurz mitrösten. Kräuter in die Suppe geben. Abermals einige Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Schlagobers aufschlagen und in die Suppe rühren. Mit Muskatnuss, einem Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten und mit den gerösteten Brotblumen, Kräuterblüten und nach Wunsch Schlagobers garnieren.



Rezepte aus:
Meine Bauernküche.
Saisonale Rezepte für
die nächste Genera-
tion, von Elisabeth
Lust-Sauberer und
Renate Wagner-Wittula,
Styria Verlag, ISBN
978-3-222-13720-4,
192 Seiten mit vielen
Fotos, € 32,-

Meditation



granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

Frühlingsgebet

Wie sich ein Samenkorn öffnet, öffne ich mich zu dir, mein Gott.

Wie die Wurzeln im Boden wurzle ich in dir, mein Gott.

Wie der Trieb durch die Erde wächst, wachse ich durch dich, mein Gott.

Wie der Spross sich zum Himmel streckt, strecke ich mich zu dir mein Gott.

Wie der Stängel sich zur Sonne ausrichtet, richte ich mich aus nach dir, mein Gott.

Wie die Natur Erde, Regen, Luft und Sonne braucht, brauche ich dich, mein Gott.

Wie sich die Knospe öffnet, öffne ich mich für dich, mein Gott.

Wie die Blüte Insekten einlädt, lade ich dich ein zu mir, mein Gott.

Wie die Pflanze Frucht bringt, bringe ich Frucht in deinem Namen, mein Gott.

Wie die Blüte verblüht, verblühe ich mit dir, mein Gott.

Wie alles zu seiner Zeit verwelkt, verwelke ich für dich, mein Gott.

Wie alles zur Erde zurückkehrt, kehre ich zurück zu dir, mein Gott.

Wie alles zur Ruhe kommt, komme ich zur Ruhe in dir, mein Gott.

Wie das Leben lebt, lebst du in mir und ich durch dich, mein Gott.

Frater Thomas Väth



Er wusste, was Gott von ihm will

von Frater JESÚS ETAYO ARRONDO



Wir bringen hier Ausschnitte aus der Botschaft von Generalprior Frater Jesús Etayo Arondo zum Fest des Ordensgründers der Barmherzigen Brüder Johannes von Gott im Vorjahr. Am Foto steht er vor einer Statue des Heiligen.

**8. März:
Gedenktag
des heiligen
Johannes
von Gott**

Anlässlich des Festes unseres heiligen Ordensgründers Johannes von Gott am 8. März möchte ich an den Brand des Königlichen Krankenhauses in Granada erinnern und an das unerschrockene Eingreifen unseres heiligen Ordensvaters in dieser Notsituation. Die Menschen in Granada waren angesichts der Katastrophe zuerst gelähmt und dann voller Bewunderung für unseren heiligen Ordensgründer. Castro berichtet über das Ereignis ausführlich in Kapitel XIII seiner Biografie über den heiligen Johannes von Gott.

Stellen wir uns die Szene vor. Im Königlichen Krankenhaus brach ein Feuer aus und das Krankenhaus, in dem viel Holz verbaut war, brannte lichterloh. Die Personen, die sich drinnen aufhielten, verließen das Haus fluchtartig, als sie sahen, dass die Flammen immer höher schlugen und auch mit Wassereimern nicht mehr zu löschen waren. Aber es war ein Krankenhaus, in dem sich auch viele psychisch Kranke befanden, die verängstigt und wie erstarrt waren.

Vor dem Krankenhaus bildete sich eine große Menschenansammlung, denn alle wussten, dass noch viele Kranke dort drinnen waren, die herausgeholt werden mussten. Die Menschen waren besorgt, aber wie erstarrt, gelähmt. Wie da reinkommen? Wer dies wagte, begab sich in Lebensgefahr.

Als Johannes von Gott von dem Feuer erfuhr, dachte er nur an die Kranken und begab sich sofort an den Ort. Als er ankam, erkannte auch er sofort das schreckliche Ausmaß des Feuers, aber er wusste, was Gott von ihm wollte. So stürzte er sich, angetrieben vom Herrn, in das brennende Krankenhaus, ohne an sein Leben zu denken, und holte nach und nach alle Kranken heraus. Castro berichtet, dass Johannes von Gott auch Möbel, Betten, Kleidung und andere Gegenstände in Sicher-

heit brachte. Die Flammen und der Rauch waren so stark, dass niemand glaubte, er würde lebend herauskommen. Doch er kam unversehrt heraus, nur „seine Augenbrauen waren versengt“, zum Erstaunen und zur Freude der zahlreichen Anwesenden.

Die Bewunderung für Johannes von Gott wuchs von Tag zu Tag, denn wo immer er Menschen in Not begegnete, wusste er, was Gott von ihm wollte: sich selbst zu vergessen und alles für seinen Bruder zu geben, auch unter Einsatz seines eigenen Lebens, wie es beim Brand des Königlichen Krankenhauses geschah, aber auch in anderen Situationen seines Lebens, wie wir wissen. Es war der Geist des Herrn, der ihn dazu drängte, dass er wie der barmherzige Samariter in der Nachfolge Jesu Christi die Bedürfnisse der anderen über sein eigenes Leben stellte und sich selbst hingab.

Das Zeugnis unseres heiligen Ordensgründers muss uns Ansporn sein, unsere Berufung und Sendung der Hospitalität ständig zu hinterfragen und zu erneuern. Die Nöte von heute mögen manchmal so groß sein wie im Fall des Brandes im Königlichen Krankenhaus, manchmal auch nicht, doch für die Menschen, die heute in unserer Welt leiden und in Not sind, sind sie immer drängend. Manchmal riskieren wir, wie gelähmt zu sein. Wir sind besorgt, schauen aber tatenlos zu.

Wie Johannes von Gott müssen wir uns alle bewusst sein, was Gott von uns will: alles für die Kranken, die Armen und die Bedürftigen zu geben, auch unter Einsatz des eigenen Lebens. Dies ist die radikalste Form der Hospitalität, die wir immer bereit sein müssen zu leben, wie es der heilige Johannes von Gott beim Brand des Königlichen Krankenhauses in Granada und in vielen anderen Fällen getan hat. ■

Orden & Mitarbeitende



Frater Romanus mit den Festgästen im Refektorium des Wiener Konvents

BARMHERZIGE BRÜDER WIEN

Goldenes Profess-Jubiläum

Mit einem Dankgottesdienst in der Wiener Klosterkirche der Barmherzigen Brüder wurde am 3. Februar das goldene Profess-Jubiläum von Frater Romanus Ribaltschenko gefeiert. Provinzial Saji Mullankuzhy hob in seiner Predigt hervor, dass Frater Romanus ein „vorbildlicher Bruder“ sei und immer gefragt habe, was er beitragen könne. Besonders habe er sich für den Ordensnachwuchs eingesetzt. Als spezielles Geschenk konnte Provinzial Saji dem Jubilar eine Urkunde mit Segenswünschen von Papst Franziskus überreichen. Nach dem Gottesdienst wurde beim Mittagessen im Refektorium weitergefeiert. Unter den Gästen waren die 97-jährige Volksschullehrerin von Frater Romanus und Frater Robert Wimmer aus der Bayerischen Ordensprovinz, der heuer ebenfalls sein goldenes Profess-Jubiläum feiert.

BARMHERZIGE BRÜDER EISENSTADT

Modernisierung und Ausbau

Das Land Burgenland investiert in den kommenden zehn Jahren rund 250 Millionen Euro in Umbau, Modernisierung und Erweiterung des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt. Bereits im Gang ist die Einrichtung des neuen Zentrallabors. Weiters geplant sind unter anderem die Erweiterung der Bettenkapazität der Psychiatrie, Erweiterungen der Intensivstation, des Intensivbereichs für Kinder und Frühgeborene, der Dialyseplätze und der onkologischen Tagesklinik, die Erweiterung der Zentralen Ambulanten Erstversorgung sowie die Zentralisierung der Ambulanzen. „Diese Maßnahmen sind markante Meilensteine für unseren Standort, um die rasche,

wohnortnahe und flächen-deckende Versorgung der Patient:innen sicherzu-stellen“, betont Geschäftsführer Robert Maurer.

Landeshauptmann Hans Peter Doskozil und Robert Maurer, MSc, MBA, Geschäftsführer der Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt GmbH



ELISABETHINEN KLAGENFURT

Familienfreundlicher Arbeitgeber

Das Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt wurde von der „Familie & Beruf Management GmbH“ und dem Bundeskanzleramt mit dem „berufundfamilie“-Gütesiegel ausgezeichnet. „Wir verstehen, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, gerade in einem Berufsfeld mit Schichtdiensten, eine Herausforderung darstellt. Unsere Maßnahmen zielen darauf ab, diese Herausforderung nicht nur zu meistern, sondern auch in eine Stärke umzuwandeln“, betont Pflegedirektorin Silvia Lueger, MSc. So wurden verschiedene Arbeitszeitmodelle implementiert, um auf die individuellen Bedürfnisse der Beschäftigten eingehen zu können. Darüber hinaus können sich Beschäftigte in der „Sozialen Stunde“ an den Sozialen Dienst des Hauses um Unterstützung und Beratung wenden.



Dank des flexiblen Arbeitszeitmodells kann die stellvertretende Pflegedienstleitung Alina Schottak nach dem Mutterschutz wieder geringfügig arbeiten.

ROM

150 Jahre Vatikan-Apotheke

Nach der Abtrennung des Kirchenstaats vom Territorium Italiens wollte Papst Pius IX. den Vatikan von außen unabhängig machen. Dazu gehörte auch die Gründung einer Apotheke. Damit wurde am 4. März 1874 der aus Bayern stammende Apotheker Frater Eusebius Frommer betraut. 1892 kam ein Brüderkonvent hinzu, dem auch die Pflege des Papstes sowie der Kardinäle und Bischöfe im Vatikan anvertraut wurde. 1929 fand die Apotheke im Palazzo del Belvedere ihren endgültigen Standort. Seither wurde sie mehrmals umgebaut und erweitert. Während die Apotheke anfangs ausschließlich den Papst und den päpstlichen Hof mit Medikamenten versorgte, steht



sie seit den 1950er-Jah- ren jedem offen und gilt heute mit täglich 2.000 bis 2.500 Kund:innen als die meistbesuchte Apotheke der Welt.

Im Dienst der Hospitalität

Im Wiener Brüder-Krankenhaus arbeiten fünf Johannes von Gott-Schwestern aus Indien. Die Kongregation wurde 1977 vom Barmherzigen Bruder Frater Fortunatus Thanhäuser gegründet.

von CHRISTA PRAHER-ENNÖCKL

Freundlichkeit, Herzlichkeit, Einfühlungsvermögen, ein tiefer Glaube an Gott und den heiligen Johannes von Gott zeichnen die fünf „Schwestern der Nächstenliebe vom heiligen Johannes von Gott“, kurz Johannes von Gott-Schwestern, im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien aus. Die Hausoberin Schwester Linta Maria und ihre Mitschwestern Alice Maria, Liciya George, Divya Jose und Rency Maria sind in der Pflege, in der Seelsorge und auch in der Verwaltung im Einsatz. Sie alle kommen aus Südinien, haben schon in jungen Jahren die Berufung zum Dienst an den Nächsten verspürt und sind bereits seit vielen Jahren in Österreich.

Der Tag startet für die Schwestern um 5.30 Uhr in ihrer Kapelle im Konvent mit dem Angelus-Gebet, der Betrachtung und

der Laudes. Nach dem Frühstück geht es in den Dienst, nach dem Mittagessen steht eine kurze Mittagspause auf dem Programm und nachmittags geht es weiter mit den Aufgaben und Verpflichtungen. Die heilige Messe besuchen die Schwestern in der Spitalskapelle. Das Mittag- und Abendgebet findet gemeinsam mit den Barmherzigen Brüdern statt. Ein Tag am Wochenende steht immer zur freien Verfügung. Alle zwei Jahre fahren die Schwestern auf Heimurlaub nach Indien. Während dieser Zeit verbringen sie einige Wochen im Generalat in Kattappana im Bundesstaat Kerala, nehmen unter anderem an Exerzitien teil und besuchen auch die eigene Familie.

Die Johannes von Gott-Schwestern und die Barmherzigen Brüder in Wien sind eng verbunden. Kirchliche Festtage werden gemeinsam gefeiert, Freizeitaktivitäten werden teils gemeinsam umgesetzt und vor allem das Gedenken an den heiligen Johannes von Gott wird von beiden Ordensgemeinschaften gelebt.

Gemeinsam leben und arbeiten

Die Johannes von Gott-Schwestern widmen sich, wie die Barmherzigen Brüder, dem Dienst an armen, kranken, notleidenden, ausgesgrenzten, alten und bedürftigen Menschen. Johannes von Gott, Ordensgründer der Barmherzigen Brüder, ist ihr Vorbild und Patron, und seinem Charisma fühlen sie sich verpflichtet. „Die Nächstenliebe zu leben, Menschen, die unsere Hilfe und Unterstützung brauchen, zu betreuen und gleichzeitig die Liebe Gottes in uns zu tragen und das Evangelium zu verkünden, das ist unsere Aufgabe und unsere Berufung“, fassen die Schwestern zusammen und ergänzen: „Unser Gründer Frater Fortunatus Thanhäuser



Schwester Rency Maria, Schwester Alice Maria, Hausoberin Schwester Linta Maria, Schwester Divya Jose und Schwester Liciya George (v.l.n.r.)



Schwester Alice mit einer Patientin in der Augenambulanz

wurde mehrmals beim zuständigen Bischof in Indien vorstellig mit der Bitte, er möge der Gründung eines Frauenordens, basierend auf dem Charisma des heiligen Johannes von Gott, zustimmen. Sein Ansuchen wurde anfangs abgelehnt. Aber er ließ nicht nach, und auch einige junge Frauen, die unbedingt in den Fußspuren des Heiligen leben wollten, blieben standhaft, und schließlich wurden die ‚Schwestern der Nächstenliebe des heiligen Johannes von Gott‘ gegründet. Wir sind immer mit großer Dankbarkeit erfüllt, wenn wir an unseren Gründer denken, denn ihm haben wir es zu verdanken, dass wir unsere Berufung aktiv leben können.“

Ordensschwestern im Dienst

Drei der fünf Schwestern sind im Bereich der Pflege, auf Sonderklasse-Stationen und in der Augenambulanz, eingesetzt. Eine Schwester macht gerade einen Fernkurs für Theologie und ist Teil des Krankenhaus-Seelsorgeteams. Und eine Ordensschwester arbeitet Teilzeit in der Pflege und kümmert sich auch um die Wohltäter:innen des Krankenhauses. „Wir sind Teil des Krankenhauses, arbeiten gerne im Team und erhalten auch viele positive Rückmeldungen von den Patientinnen und Patienten. Und manches Mal werden wir auch gefragt, ob wir Heimweh haben. Ja, wir vermissen unsere Familien und manches Mal ehrlicherweise auch die indische Küche. Dafür gibt es Abhilfe, denn von Heimurlauben nehmen wir Gewürze zum Kochen mit nach Wien. Und man darf eines nicht vergessen: Wir wohnen mittlerweile seit vielen Jahren in Österreich und Wien und fühlen uns hier sehr wohl und heimisch“, so die Schwestern. ■



Frater Saji Mullankuzhy ist Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder.

Zeit der Freude

Wenn wir am Aschermittwoch mit der 40-tägigen Vorbereitungszeit auf Ostern beginnen, bedeutet das den Eintritt in eine verheißungsvolle Gnadenzeit. Die Fastenzeit ist keine Trauerzeit, sondern eine Zeit der Freude. Papst Franziskus hat sie mit einer Bergwanderung verglichen, die mitunter mühsam und beschwerlich sein mag, bei der aber die Freude am Ende unvergleichlich größer ist als jede Anstrengung!

Der Papst spricht in seiner diesjährigen Fastenbotschaft über den Aufstieg der drei Jünger Jesu, Petrus, Jakobus und Johannes, auf den Berg Tabor und sagt: „Das Evangelium berichtet, dass Jesus ‚vor ihnen verwandelt [wurde]; sein Gesicht leuchtete wie die Sonne und seine Kleider wurden weiß wie das Licht‘. Das ist also der ‚Gipfel‘, das Ziel des Weges. Am Ende des Aufstiegs, als sie mit Jesus auf dem hohen Berg stehen, wird den drei Jüngern die Gnade zuteil, ihn in seiner Herrlichkeit zu schauen, in einem übernatürlichen Licht, das nicht von außen kam, sondern von ihm selbst ausstrahlte. Die göttliche Schönheit dieses Anblicks war unvergleichlich größer als jede Anstrengung, die die Jünger beim Aufstieg auf den Tabor hätten unternehmen können.“

Zu Ostern dürfen wir alle die Erfahrung des Heils machen! Und damit das gelingt, brauchen wir die Werke der Barmherzigkeit und das Miteinander. Jesus nimmt nicht nur einen einzigen Jünger mit auf den Berg, sondern drei, betont Papst Franziskus: „Er möchte, dass diese Erfahrung der Gnade nicht eine einsame, sondern eine gemeinsame ist, wie unser ganzes Glaubensleben.“ In diesem Sinne wünsche ich uns eine fruchtbare Fastenzeit, in der wir österliche Menschen werden wie Johannes von Gott, dessen Gedenktag wir am 8. März feiern.

Die Reisegruppe besuchte auch landschaftliche und kulturelle Sehenswürdigkeiten wie den Taj Mahal.



Eindrücke für ein ganzes Leben

Im vergangenen Herbst reisten zwei Gruppen aus Österreich nach Indien. In der Februar-Ausgabe brachten wir den Bericht der ersten Gruppe, hier nun jener der zweiten Gruppe. An der von Provinzial Saji Mullankuhzy durch sein Heimatland geführten Reise nahmen Mitarbeiter:innen und Brüder aus diversen Einrichtungen der Barmherzigen Brüder Österreich teil.

von BRIGITTE POLSTERMÜLLER MIT UNTERSTÜTZUNG DER REISEGRUPPE

Im Besonderen waren es die persönlichen Begegnungen mit den Menschen, die diese Reise zu etwas Unvergesslichem gemacht haben.

Am Flughafen in Kochi wurden wir von Provinzial Saji Mullankuhzy empfangen, und anschließend ging es mit dem Bus zur Kongregation der Sisters of Charity nach Chalakudy im Distrikt Thrissur im Bundesstaat Kerala. Provinzoberin Schwester Maneesha, Schwester Souhruda, die im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt tätig ist, und Schwester Ildefonse, die wir von vielen Besuchen in Eisenstadt kennen, begrüßten uns gemeinsam mit zahlreichen Mitschwestern auf das Herzlichste. Nach einer Erfrischung mit Kokoswasser zelebrierte Pater Provinzial mit uns und den Schwestern eine heilige Messe. Im Anschluss gab es eine besondere Begrüßung jedes Einzelnen mit einem Gastgeschenk und einem köstlichen indischen Abendessen.

Bei den Brüdern in Kattappana

Dann ging es weiter zum Konvent der Barmherzigen Brüder nach Kattappana. Am darauffolgenden Tag lernten wir die dort tätigen Barmherzigen Brüder kennen, im Besonderen Prior Roy und Bruder Thomas. Bruder Thomas begleitete gemeinsam mit Provinzial Saji unsere Touren durch Kerala sehr fürsorglich und die beiden informierten uns über Geschichte, Kultur, die politische und wirtschaftliche Situation sowie die Besonderheiten Indiens.

Den nächsten Tag nutzten wir, um das St. John's Hospital, das College der Pharmazie, das College zur Ausbildung des Krankenpflegepersonals, das Altenheim und den Friedhof zu besichtigen. Besonders beeindruckt hat mich dabei die Sichtbarkeit des Glaubens im Krankenhaus durch zahlreiche religiöse Bilder und Statuen.

Im College of Nursing konnten wir – aufgrund des laufenden Projekts der Ausbildungskooperation in der Pflege – mit den Studierenden bereits Deutsch sprechen. Im Rahmen des Projekts sollen indische Pflegekräfte für eine Übersiedlung nach Österreich gewonnen werden. Die während unseres Aufenthalts dort tätigen, ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen aus Österreich, Barbara Zinka, Elisabeth Kuntschke und Hertha Enzi, zeigten uns, mit welch hohem Einsatz eifrig und wissbegierig an der deutschen Sprache gearbeitet wird.

Am letzten Tag des Rosenkranzmonats Oktober durften wir nach der Abendmesse bei der Lichterprozession zu Ehren der Mutter Gottes und bittend um Hilfe und Fürsprache in unseren Anliegen teilnehmen. Dabei wurde die Statue der Gottesmutter Maria mit Gebet und Gesang rund um das Krankenhaus getragen.



In Kattappana fand eine Lichterprozession zu Ehren der Mutter Gottes statt.

In Velloor besuchte die Gruppe eine Einrichtung für Menschen mit einer Behinderung (am Foto Frater Thomas mit einem Bewohner).

Spontane Erinnerungen der Teilnehmenden an die Reise:
Vielfalt, Grün, Kardamom, Potenzial, Lichterprozession, Natur, Hupe, Gastfreundschaft, Old Monk, Bootsfahrt, Intarsien, Tee, Curry, Kopfwackeln

Provinzial Saji begleitete die Gruppe und feierte mit ihr einige Gottesdienste.



Landschaftliche Schönheiten

Die landschaftlichen Schönheiten des Südens lernten wir unter anderem beim Ausflug in den Periyar-Nationalpark kennen. Der Nationalpark ist ein Tierschutzgebiet und Tigerreservat. Bei der Bootstour auf dem Periyar-See sahen wir hochwachsende tropische Bäume, Teak- und Eukalyptuswälder und Kormorane, die sich auf den Wipfeln der überschwemmten Bäume sonnten.

In Munnar im Bezirk Idukki liegt eines der höchstgelegenen Teeanbaugebiete der Welt. Die Schönheit der Plantagen, die ruhige Atmosphäre und die Schönheit der Natur waren eine Augenweide für uns. Natürlich durfte hier der anschließende Kauf von Gewürzen nicht fehlen.

Bei der Wanderung im Eravikulam-Nationalpark bestaunten wir neben der strahlend grünen Landschaft und dem Lakkam-Wasserfall auch die Nilgiri Tahr, Bergziegen, die im Süden Indiens vorkommen.

Ein Highlight war der Ausflug nach Alleppey – einer Stadt an der Küste des Arabischen Meeres – im Besonderen die Bootstour durch die Kanäle und Lagunen mit den wunderschönen Backwaters und den Hausbooten.

Bei den Johannes von Gott-Schwestern

Im Provinzhaus der St. John of God Sisters zeigte uns die Provinzoberin das Areal und die Naturkautschuk-Gewinnung. Der Besuch des Heims für Menschen mit Behinderung in Velloor war geprägt von einem herzlichen Willkommen mit einem kleinen Showpro-

gramm der Bewohner:innen und einem Rundgang. Hierbei konnten wir Einblicke in den Lebensalltag der Kinder und Jugendlichen gewinnen, die dem Alter entsprechend in Wohngruppen leben.

Bei diesen und allen weiteren Besichtigungen fuhren wir mit dem Bus und dem „besten Fahrer Indiens“ durch den hügeligen Süden des Landes. Hier muss die Bedeutung der Hupe erwähnt werden, denn sie ist Allzweckwaffe des indischen Autofahrers. Sie wird gedrückt zum Abbiegen, Bremsen, Anfahren, Beschleunigen, beim Spurwechsel, zur Warnung, zur Freude, zur Begrüßung, zum Abschied ...

Besonderer Dank

Ein besonderer Dank an Provinzial Saji, die indischen Brüder, Mag. Therese Lutnik und Percy Koreth für die Organisation und Zeit, die uns die Möglichkeit gaben, an dieser besonderen Reise teilzunehmen. Den indischen Schwestern ein Dank für die Gastfreundschaft und die indischen Gerichte. Die Einblicke und Eindrücke haben bei uns ein tiefes Verständnis für dieses Land, die Kultur und die Menschen hinterlassen. Im Besonderen waren es jedoch die persönlichen Begegnungen mit den Menschen, die diese Reise zu etwas Unvergesslichem gemacht haben ... für ein ganzes Leben. ■

Ethik erfordert Eigenverantwortung

Die Barmherzigen Brüder Österreich haben einen neuen Ethik-Codex. Nach den Ausgaben von 1994 und 2010 ist es die dritte, vollständig überarbeitete Neuausgabe. In diesem Beitrag erläutert der Leiter des Ethikprogramms, warum dies nötig wurde und wodurch sich der neue Ethik-Codex auszeichnet.

VON PRIV.-DOZ. DR. JÜRGEN WALLNER



Priv.-Doz. Dr. Jürgen Wallner, MBA, HEC-C (ASBH), K1-3 (AEM) leitet das Ethikprogramm der Barmherzigen Brüder Österreich.

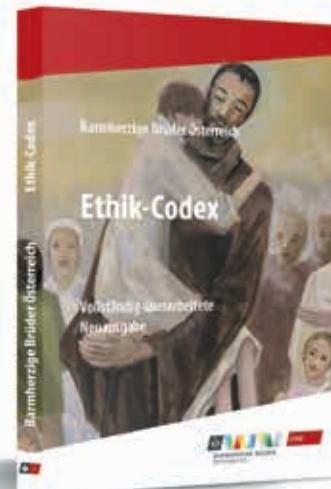
Vor einem Jahrzehnt lebten wir in einer anderen Welt. Nicht nur die große, geopolitische Lage hat sich mittlerweile verändert. Auch das konkrete Leben der Menschen gestaltet sich anders. Wer heute krank wird, dem stehen vielfach andere Behandlungen zur Verfügung als früher. Die Chancen, einen Schlaganfall oder eine Krebserkrankung gut zu überstehen, sind dadurch oft besser geworden. Zugleich leben heute mehr Menschen länger mit Krankheiten und Einschränkungen, die eine Neuausrichtung ihres Lebens erfordern.

Mehr Möglichkeiten, mehr Verantwortung
Solche Veränderungen haben auch eine ethische Komponente. Wenn weniger als Schicksal erscheint, dann stehen Menschen vor Entscheidungsfragen, die sie zuvor nicht beantworten mussten. Ethik entwickelt sich mit diesen Veränderungen.

Viele Menschen erhoffen sich, dass Ethik verbindliche Antworten parat hat, was in schwierigen Situationen zu tun sei. Das ist aber nicht einfach. Fragen ethisch zu beantworten ist Arbeit: innehalten (statt instinktiv reagieren), sich kundig machen (statt dilettieren) und kritisch argumentieren (statt bloß meinen). Es wäre deshalb un-ethisch, Ethik so zu verstehen, dass sie fertige Lösungen liefert. Ethik ist vielmehr ein Werkzeug, selbst verantwortbare Entscheidungen zu finden.

Ethik ist ein Werkzeug

Der neue Ethik-Codex gleicht einem Werkzeugkoffer, mit dem Menschen ethische Urteile bilden können.



bilden können. Statt fertige Antworten auf Detailfragen zu geben, stellt er drei große Fragen: Wie verstehen wir uns selbst? Wonach streben wir? Was erachten wir als verbindlich? Diese Fragen liegen Entscheidungen in der klinischen Ethik (bei einer medizinischen Behandlung) ebenso zu grunde wie Entscheidungen in der Organisationsethik (etwa in der Personalführung) oder in der Sozialethik (wie bei der ökologischen Verantwortung einer Gesundheitseinrichtung).

Der Codex bietet für all diese Bereiche Orientierungspunkte („Grundsätze“) an, welche die ethische Ausrichtung der Barmherzigen Brüder Österreich einordnen. Solche Grundsätze ersetzen nicht das eigenverantwortliche Urteil in einer konkreten Situation – sie helfen, es zu bilden.

Neuer Codex, alte Ethik

Der neue Codex verkörpert letztlich ein altes Ethik-Verständnis, das sich von der Antike (Sokrates) über das Mittelalter (Thomas von Aquin) bis in die Moderne (Immanuel Kant) zieht und Letzterer so ausdrückte: „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“ Nur so kann die Sorge um Menschen ihnen gerecht werden. ■

ETHIK-CODEX

Der Ethik-Codex ist online abrufbar unter: www.barmherzige-brueder.at/ethik/codex

NEBENBEI

Fragen über Fragen



Sandra Lobnig

„Warum“, fragt der Achtjährige auf dem Weg zur Bushaltestelle, „lande ich im fahrenden Zug an derselben Stelle, wenn ich hochspringe? Der Zug bewegt sich ja fort, ich in der Luft aber nicht.“ Ich schaue mein Kind mit verklärtem Blick an. Wie immer, wenn ich von einer dieser Kinderfragen beeindruckt bin, die mir beim Erdäpfel-Schälen, Einparken oder Zeitung-Lesen gestellt werden. Ich liebe es, mit meinen Kindern ins Philosophieren zu kommen, wenn sie etwa wissen wollen, wie lange man tot ist. Zack, sind wir mitten drin in einem Gespräch über Leben, Sterben, Himmel und Gott, in dem wir uns langsam vorantasten, die Großen nicht schlauer als die Kleinen. Ich sehe förmlich, wie mein Kind Gedanken hin und her bewegt, wie sein Gehirn rattert. Sehr gern mag ich Fragen, auf die es keine eindeutige Antwort gibt. Zum Beispiel: Sind hundert Minuten viel oder wenig? Kommt darauf an, beginne ich meinen Erklärungsversuch. Manchmal schieße ich dabei übers Ziel hinaus, gehe zu sehr ins Detail und rede zu viel. Ganz so genau will es das Kind meist gar nicht wissen. Meinem Sohn musste ich letztens sagen, dass ich mir die Frage mit dem Springen im Zug auch schon als Kind gestellt habe – und dass ich leider immer noch keine Antwort darauf weiß. Mal sehen, ob wir im Internet etwas dazu finden. Oder wir fragen einfach den Papa.

Die auf einem Metallträger befestigte Gondel „schwebt“ über die Oste.



TECHNISCHE RARITÄT

Schwebend über das Wasser

19 Schwebefähren wurden zwischen 1893 und 1939 weltweit gebaut, in Europa, Amerika und Afrika. Acht davon sind heute noch in Betrieb, darunter die Schwebefähre über die Oste im Landkreis Cuxhaven in Norddeutschland. Ursprünglich querte hier eine Fähre den Fluss, doch deren Betrieb wurde immer wieder durch die Gezeiten der Nordsee, Hochwasser, Stürme und Eisgang gestört, sodass der Gemeinderat den Bau einer Schwebefähre beschloss. 1909 wurde sie in Betrieb genommen. Unter ihrem Tragwerk konnten damals vollbemastete Seeschiffe durchfahren und die Gondel bot Platz für zwei Fuhrwerke und 25 Personen. Als in den 1960er-Jahren das Verkehrsaufkommen stieg, kam es zu immer längeren Wartezeiten. Schließlich wurde eine Brücke errichtet und die Fähre 1974 stillgelegt. Heute wird sie von einer Fördergesellschaft für alle, die zu Fuß oder per Rad kommen, betrieben.

Wiener Originale.

Prägende Persönlichkeiten einer Stadt, von Michael Horowitz, Carl Ueberreuter Verlag, ISBN 978-3-8000-7855-4, 208 Seiten, € 34,-



BUCHTIPP

Ein Kaleidoskop von Menschen

Michael Horowitz erzählt in seinem neuen Buch von Persönlichkeiten, die Wien prägten, bewegten oder mit ihrem Auftreten für Eure sorgten. So entsteht in 48 Porträts ein Kaleidoskop außergewöhnlicher Menschen der österreichischen Hauptstadt. Er schreibt von der „schönsten Frau der Welt“, Hedy Lamarr, und ihrer Liebe zur Technik, vom revolutionären Erfolgstrainer Ernst Happel, aber auch von Existenzien am Rand der Wiener Gesellschaft wie dem stadtbekannten Sandler Baron Karl oder dem exzentrischen „Botschafter des Friedens“, Wickerl Weinberger.

Seit 1995 betreibt Thomas Eder seine Rahmenwerkstatt in Wien.

Kein Bild ohne Rahmen

Rahmenmacher gibt es seit vielen Jahrhunderten. Bis heute bestehen einige wenige Werkstätten, in denen Wissen und Erfahrung gepflegt und weitergegeben werden. Eine befindet sich im Wiener Bezirk Döbling.

VON CHRISTOPHER ERBEN

Jede Menge Holzleisten sind zu sehen. Eine Schneidemaschine surrt im Hintergrund. In der Rahmenwerkstatt von Thomas Eder in Wien-Döbling herrscht Hochbetrieb. Sie ist eine von wenigen in Wien, in denen heute noch Rahmen in Handarbeit hergestellt werden. „Kommen Sie weiter“, begrüßt er den Besucher und zeigt auf ein Bild, das auf einer Arbeitsfläche liegt: „Dieses bekommt heute einen Rahmen.“

Viele Einzelkämpfer

„Kunsthändler, zu denen auch die Rahmenmacher zählen, haben es heutzutage besonders schwer“, weiß Wolfgang Hufnagl, Innungsmeister der Kunsthändler in der Wirtschaftskammer Wien. Viele seien Einzelkämpfer, die detailverliebt und mit viel Engagement an die Sache gehen. Groß ist die Gemeinde der Rahmenmacher nicht mehr. Diese seien aber sehr spezialisiert, um auf Kundenwünsche gezielt eingehen zu können,

betont Hufnagl. Zudem hebt er die hohe Qualität handgefertigter Rahmen hervor, die nur von Rahmenmachern gefertigt werden können, die ihr Handwerk beherrschen. Allein über 3.000 fertige Rahmen verlassen die Werkstatt von Thomas Eder jedes Jahr. „Und jeder einzelne ist handgefertigt“, strahlt der Rahmenmacher.

Thomas Eder importiert Rahmenleisten von verschiedenen Herstellern – darunter vielen Manufakturen – in Italien, Spanien und Deutschland. Über 1.800 unterschiedliche Exemplare lagern in der Werkstatt. Jene, die er nicht auf Lager hat, wie beispielsweise Alurahmen, kauft er von Produzenten zu, mit denen er schon seit vielen Jahren zusammenarbeitet. Ursprünglich studierte Eder Theologie und wollte Schriftsteller werden. Vor über 29 Jahren stieg er in die Branche der Rahmenmacher ein, was anfangs sehr herausfordernd war, wie er erzählt.

Über 3.000 fertige Rahmen verlassen die Rahmenwerkstatt von Thomas Eder jedes Jahr.



Über 1.800 Rahmenleisten hat Thomas Eder auf Lager. Für die Auswahl des richtigen Rahmens braucht es Beratung und Zeit.



Rahmen sollen sich dem Bild nicht aufdrängen, sondern es in seiner Wirkung unterstützen.

Individuelle Beratung

Woran erkennt er einen guten Rahmen, wollen wir von Thomas Eder erfahren? Rahmen sollen sich dem Bild nicht aufdrängen, sondern es in seiner Wirkung unterstützen. Daher ist die Beratung der Kundschaft das Um und Auf, findet er. Bereits im Gespräch kann er an deren Reaktion die Wünsche und Vorstellungen gut ablesen. Sachlich sei er nur selten, sondern persönlich. Manchmal kann sich die Entscheidung des Kunden für einen bestimmten Rahmen auch über Tage ziehen. Als er einmal eine Anfrage vom Internet-Konzern Amazon erhielt, ob er im Auftrag Bilderahmen herstellen könne, lehnte er ab. „Weil ich die Interaktion mit den Menschen unmittelbar brauche.“ Aber nicht nur Private, Maler:innen oder Galerien schätzen seine Philosophie, sondern auch Schulen und andere Institutionen, wo viele von ihm gerahmte Bilder in Büros, Gängen und Zimmern hängen.

Perfektion und Details

Der Handwerker legt viel Wert auf Perfektion und viel Liebe in die Details, um Passepartout, Glas, Rahmen und Aufhänger mit dem Bild im letzten Schritt zusammenzuführen. Jeder Rahmen soll das Kunstwerk tragen und einrahmen, zur Geltung bringen und ein guter Blickfang sein, „jedoch nicht mehr“, ergänzt der Fachmann. Daran habe sich auch in den vergangenen Jahrzehnten nichts geändert, erklärt Thomas Eder, der rasch erkennt, in welchen Rahmen ein Bild passt oder ob es gar keinen braucht, was auch sein kann. Nicht gespart werden dürfe bei der Qualität des Rahmens, ist der Wiener überzeugt. Daher wird hier nicht unter Zeitdruck gearbeitet.

Schwierige Nachfolgersuche

„Da es den Beruf des Rahmenmachers nicht mehr gibt, kann man ihn auch nicht durch eine Lehre erlernen“, bedauert Innungsmeister Hufnagl. Während die Rahmenmacher früher zur Tischlerinnung gehörten, sind sie heute ein freies Gewerbe, wofür keine Konzessionsprüfung mehr erforderlich ist, erklärt der gelernte Gold- und Silberschmiedemeister.

Für viele Kunsthandwerksbetriebe ist die Suche nach Nachfolgern heute eine enorme Herausforderung. Wolfgang Hufnagl ist trotzdem überzeugt, dass es den Beruf des Rahmenmachers weiterhin geben werde, da der Bedarf an handgefertigten Rahmen nach wie vor groß sei. Wie viele Betriebe in ein paar Jahren noch existieren werden, könne er aber nicht vorhersagen.

Thomas Eder geht in den hinteren Teil der Werkstatt. Derzeit baut er sein Team auf, damit es in Zukunft noch eigenständiger arbeiten kann. Weitergeben möchte er vor allem seine Erfahrung und sein Wissen. „Weil in ein paar Jahren möchte ich mich aus dem Betrieb zurückziehen“, erklärt der 55-Jährige. Ob seine Tochter einmal in den Beruf des Rahmenmachers einsteigen und ihm vielleicht nachfolgen werde, weiß der Wiener nicht, weil das noch in den Sternen stehe. ■

Alles im Rahmen

Seien es Ölbilder, Kupferstiche, Zeichnungen oder gar Objekte – ein passender Rahmen, zum Beispiel aus Holz, dekoriert sie nicht nur, sondern schützt sie auch und hält sie stabil. Hergestellt werden Bilderrahmen nach wie vor von professionellen Rahmenmachern, deren Zahl jedoch seit Jahren sinkt.



Mit speziellen Scannern wird der Strichcode erfasst. Ab 2027 wird er durch einen quadratischen Code ersetzt, der jetzt schon auf Medikamenten aufgedruckt ist.

Informative Striche

Vor 50 Jahren wurde erstmals ein Produkt mit Barcode an einer Supermarktkassa gescannt. Heute prangt er auf jedem Produkt. Doch bald werden die unterschiedlich dicken schwarzen Striche von einem quadratischen Code abgelöst.

von BRIGITTE VEINFURTER

Ende der 1940er-Jahre führten zwei US-amerikanische Studenten erste Versuche mit der Barcode-Technologie durch. In der Schweiz gab es Ende der 1960er-Jahre Versuche der Unternehmen Migros und Zellweger, Artikel elektronisch zu lesen. Doch mangels einheitlicher Standards setzte sich das System vorerst nicht durch.

Schließlich wurde am 26. Juni 1974 in einem Supermarkt im US-Bundesstaat Ohio erstmals eine Wrigley's Kaugummi-Packung mit aufgedrucktem Barcode verkauft. Die Kassa erkannte anhand des Codes Produkt, Preis, Steuersatz und Zahl der noch im Geschäft lagernden Packungen. Der Ablauf an der Kassa beschleunigte sich damit und wurde weniger fehleranfällig als davor, als das Personal den Preis händisch eintippte. Auch die Lagerhaltung wurde einfacher.

Am 26. Juni 1974 wurde in einem Supermarkt im US-Bundesstaat Ohio erstmals eine Kaugummi-Packung mit aufgedrucktem Barcode verkauft.

Eindeutige Identifizierung

Das System verbreitete sich rasch: 1977 führte als erstes deutsches Unternehmen die Carl Doderer KG in einem ihrer Augsburger Supermärkte Scannerkassen ein. In Österreich war es die Supermarktkette Billa, die als erste 1979 zwei Filialen in Wien damit ausrüstete.

Voraussetzung für den Siegeszug war, dass nun das weltweit tätige Unternehmen GS1 für einheitliche Standards sorgt. Gegen eine jährliche Gebühr dürfen Hersteller eine bestimmte Anzahl an Codes verwenden. Damit ist sicher-

gestellt, dass kein Code zweimal genutzt wird und jedes Produkt eindeutig identifizierbar ist. Das Einlesen des Codes an der Kassa erfolgt mit speziellen Kamera-Scannern, für die Entschlüsselung der Daten sorgt eine eigene Software.

Neues System

Ab 2027 wird der Barcode durch einen 2D-Code ersetzt. Dieser gleicht dem QR-Code und kann in seiner Kombination aus kleinen Quadranten wesentlich mehr Informationen speichern als die schwarzen Linien: neben Preis und Artikelnummer etwa auch Ablaufdatum, Charge oder einen Link zu Gebrauchsinformationen. Das System kann aufgrund des großen Speichervolumens auch ausgeweitet werden. So plant die EU, in die Codes einen digitalen Produktpass zu integrieren, in dem Informationen wie Herkunft, verwendete Materialien oder Auswirkungen auf die Umwelt abrufbar sind. Schon jetzt ist der Code auf Medikamenten aufgedruckt. Apotheken prüfen damit neben deren Echtheit auch das Verfallsdatum. ■

WORTERKLÄRUNGEN

- **Barcode:** von englisch „bar“ (=Balken), auch Strich- oder Balkencode genannt
- **QR-Code:** von englisch „quick response“ (=schnelle Antwort), wurde in den 1990er-Jahren von der japanischen Firma Denso Wave entwickelt

Demokratie einfach erklärt

Ein komplexes Thema wie Demokratie soll für alle zugänglich und verständlich sein. Um das zu gewährleisten, gibt es schon länger die DemokratieWERKstatt für Schulen im Wiener Parlament. Davon ausgehend fand vor Kurzem ein Pilotprojekt für Menschen mit Beeinträchtigungen statt.

von KATHARINA WAKONIG UND LYDIA HAIDER

Die Anfrage aus den „Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark“ an das Parlament, die dortige DemokratieWERKstatt zu besuchen, war Initialzündung für das Pilotprojekt, das im Dezember über die Bühne ging: 13 Menschen mit Beeinträchtigungen nahmen am Workshop „Parlament – einfach für dich“ zum Thema Demokratie in Leichter Sprache teil.

Initiiert worden war das Projekt von der Leiterin des „Sr. Restituta Kafka Hauses“ der Lebenswelten Steiermark in Gleisdorf, der Diplom-Sozialbetreuerin Manuela Maierhofer, in Kooperation mit der „Essl Foundation“ und dem „Zero Project“. „Wir setzen uns seit Jahren für Inklusion ein. Teilhabe an demokratischen Prozessen und diese für jeden zugänglich und verständlich zu machen ist ein wichtiges Thema“, erklärte Martin Essl, Gründer der „Essl Foundation“.

Demokratische Prozesse für jeden zugänglich und verständlich zu machen ist ein wichtiges Thema.



Foto: Barmherzige Brüder

Schwieriges verständlich erklärt

Konzipiert und abgehalten wurde der halbtägige Workshop von Petra Plicka, BA, die auf Schulungen für Menschen mit Lernschwierigkeiten spezialisiert ist und vom Parlament als externe Trainerin für dieses Pilotprojekt engagiert wurde. Angepasst an die Gruppe erklärte sie leicht verständlich schwierige Begrifflichkeiten wie Parlament und Demokratie oder den Ablauf von Wahlen und beantwortete alle Fragen.

Mit einer Videobotschaft brachte Franz Josef Huainigg, ehemaliger Abgeordneter des Nationalrats sowie Behindertensprecher der ÖVP, der Gruppe aus der Steiermark den Job und Tagesablauf eines Nationalratsabgeordneten näher.

Nach dem Workshop gab es eine Führung durch das Parlament, das seit der kürzlich abgeschlossenen Sanierung barrierefrei ist. Auch die Website des Parlaments gibt es bereits in Leichter und einfach verständlicher Sprache.

Positive Reaktionen

Mit viel Freude und Begeisterung wurde der Workshop von allen 13 Teilnehmenden aus den Lebenswelten Steiermark angenommen. „Es hat mir sehr gut gefallen. Wir haben etwas zu Republik, Demokratie und Österreich gehört“, erzählte Michael, der in einer Wohngruppe lebt und in der hauseigenen Molkerei in Kainbach arbeitet. Während Tina besonders der Säulensaal bei der Führung beeindruckte, fand Bernhard es spannend, selbst einmal im Sitzungssaal des Nationalrats Platz zu nehmen. „Ich schaue im Fernsehen oft Politik. Es war toll, das mal live zu sehen“, sagte er. ■

Die Gruppe aus den Lebenswelten Steiermark im Sitzungssaal des Nationalrats

Am Wegesrand

Von alters her sind Wege wichtige Begegnungsorte zwischen Menschen. Zu Fuß, auf Pferdehufen oder mit den Rädern der Karren hat man sie benutzt. Im Zeitalter des Automobils wurden sie zu Straßen. Doch die Namen vieler Organismen erinnern an die ursprünglichen einfachen Wege.

VON REIHOULD GAYL

Eine ganze Pflanzengattung trägt den „Weg“ im Namen.

Vor allem Pflanzennamen werden oft mit Wegen in Verbindung gebracht. Die wohl schönste dieser Pflanzen ist die strahlend blaue Wegwarte. Der Sage nach hat eine treue, geduldige Jungfrau Tag um Tag am Wegesrand auf die Rückkehr ihres Bräutigams aus dem Krieg gewartet. Doch es war vergeblich, er kam nicht zurück. So verwandelte sich das Fräulein schließlich in eine blaue Blume, die Wegwarte. Wesentlich prosaischer ist ein weiterer ihrer Namen: Sie wird auch, dem wissenschaftlichen Namen „*Cichorium intybus*“ folgend, „Zichorie“ oder „Ziguri“ genannt. Aus ihren gerösteten und gemahlenen Pfahlwurzeln wurde der Ziguri-Kaffee gebraut, der auch heute noch getrunken wird. In Ungarn stieß ich sogar auf „Instant-Ziguri“. Verwandt mit der Wegwarte sind der Chicorée, der Radicchio und die Endivie. Letztere teilt mit ihr die schöne Blüte.

Trittsichere Pflanzen

Sogar eine ganze Pflanzengattung trägt den „Weg“ im Namen: die Wegeriche. Nun, nicht alle machen ihrem Namen Ehre, denn viele Wegeriche wachsen in Wiesen, manche sogar in Salzwiesen. Nicht so der Breitwegerich. Seine breiten, glänzend grünen Blattrosetten

Der Spitzwegerich ist in vielen heimischen Wiesen zu finden.



sind geradezu Symbole für die sogenannte Trittvegetation, also Pflanzen, die den Betritt durch Füße oder Hufe vertragen. Carl von Linné hat die Gattung der Wegeriche „*Plantago*“ genannt. Darin steckt „*planta*“, das lateinische Wort für Fußsohle.

Der Breitwegerich ist auch einer der prominentesten Neophyten in Nordamerika, wo er die Wege der europäischen Einwanderer markiert. „Fußstapfen des weißen Mannes“ nennen ihn darum die amerikanischen Ureinwohner. Wie der Breitwegerich nach Nordamerika gelangte? Wegeriche haben aufrecht stehende Ähren mit kleinen Blüten. Seine Früchte sind kleine klebrige Kapseln, die sich an Schuhe, Beinkleider und Pferdehufe heften – so kamen sie als Trittbrettfahrer nach Amerika.

Der Saft aus den fleischigen Blattstielen ist ein bewährtes Mittel gegen Stiche von Wespen oder Bienen. Und wer einen Kanarienvogel zuhause hat, kann dem Liebling etwas Gutes tun, indem er ihm die mit Früchtchen bestandenen Ähren mitbringt und in den Käfig hält. Die Vögel knabbern mit großer Lust die kleinen Kapseln ab.

Eine seiner Bruderarten ist bekannter: Der Spitzwegerich wächst gleichermaßen auf Fettwiesen, Parkrasen und Gärten. Seine Blütenähre ist klein, aber mit weit abstehenden Staubblättern. Sie streckt ihre weißen, dicken Staubbeutel in den Wind, der den Pollen zu den weiblichen Blüten blasen soll. Seine dunkelgrünen, schmalen, lanzettförmigen Blätter sind es, die ihn berühmt gemacht haben: Ein Cocktail aus Inhaltsstoffen wie Schleimstoffen und Gerbstoffen machen einen Tee daraus zum hervorragenden Heilmittel gegen Husten und Entzündungen der Atemwege, ein alt bewährtes Hausmittel. Spitzwegerich-Auszüge werden daher auch zu Hustenbonbons verarbeitet, ein harmloses, aber sehr wirksames Heilmittel.

Wer die vierte Wegerich-Art in Österreich sehen will, muss sich an den Neusiedler See begeben.



Fotos von oben nach unten:

Neben Norddeutschland ist der Strand-Wegerich auch am Neusiedler See zu finden.

Eine der schönsten Weg-Blumen ist die Wegwarte mit ihren blauen Blüten.

Beim Mittleren Wegerich ist die Blüte besonders eindrucksvoll.

Sirup aus Spitzwegerich-Blättern ist ein bewährtes Hausmittel gegen Husten.

Außergewöhnlich schöne Blüten

Der dritte unter den heimischen Wegerichen, man findet ihn vor allem auf Magerwiesen und Trockenrasen, ist eine echte Schönheit: Beim Mittleren Wegerich hebt sich aus einer Rosette aus sauber geordneten, breiten Blättern die Blütenähre empor. Eine rosarote Flaschenbürste aus dicht gedrängt stehenden, langen, weit vom Stängel ragenden Staubblättern zeigt, dass diese Wegerich-Art sich, im Gegensatz zu Breit- und Spitzwegerich, für die Bestäubung durch Insekten entschieden hat. An Sommertagen wühlen Hummeln und Bienen in der Flaschenbürste, manchmal kommen auch Käfer, die mit ihren gedrungenen Körpern aber mehr kaputt machen als nützen.

Am Mittleren Wegerich lässt sich für Interessierte, die tiefer in die Botanik eindringen wollen, eine allgemeine Erscheinung im Reich der Blütenpflanzen beobachten: die Aufblühfolge. Wer den blühenden Mittleren Wegerich mehrere Tage hindurch beobachtet, wird bemerken, dass die Flaschenbürste anfangs nur am unteren Ende der Blütenähre beginnt und dann Tag für Tag höher rutscht. Sie blüht also von unten nach oben auf.

Wer die vierte Wegerich-Art in Österreich sehen will, muss sich an den Neusiedler See begeben oder besser gesagt zu den dortigen Salzpfannen, einem Kuriosum für Österreich. Nur dort kommt der Strand-Wegerich vor, dessen Hauptvorkommen allerdings die Salzwiesen am Wattenmeer sind. Seine Blätter ähneln denen des Spitzwegerichs. Mit ihnen sammelt er das Salz aus dem Bodenwasser, speichert es dort und wirft die Blätter dann ab. Seine Blütenähre ähnelt der des Breitwegerichs. ■

Rätsel

Ver-geltung, Sanktion	Gewinn-anteile	österr. Designer (Robert)		Tierarzt		Insel vor Spitzbergen		Drama von Schnitzler		europ. Kernfor-schungsgruppe	Bieder-meier-stadt in NÖ		französi-sche Zustim-mung	österr. Meeres-forscher (†, Hans)
						Film-skript						6		
mit dem Internet verbunden		dt. Kirchen-reformator		ge-fleckter Raub-fisch	►								Hebri-den-insel	
						Vorsilbe	►	4		ein-tönig reden		Initialen Spielbergs		
sumpfige Steppe Sibiriens		2				rhein. Grafen-ge-geschlecht			undichte Stellen am Schiff		9			
				ein Haut-aus-schlag		Gottes Gunst	►	5				Linzer Dichter, † 1934 (Hermann)		Nutz-tier
letzte Kaiserin v. Österreich, † 1989		eh. UNO-General-sekretär	►					dt. Normen-zeichen (Abk.)		Berliner Flug-hafen (Abk.)				
zentraler Wall-fahrtsort des Islam		1				zwecks		Klein-gewicht (Abk.)					babylonische Gottheit	
		Stadt in NÖ	►			3								8
lateini-sch: Luft	7	fesch, fest	►			Neben-fluss der Donau	►			ge-spreizter Pfauen-schwanz				DEIKE-1510-3

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

Rätseln und gewinnen

Gesucht ist ein Frauenname. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, Tee aus dem Kräuterpfarrer-Zentrum zu gewinnen. Aus den richtigen Einsendungen ziehen wir drei Gewinner:innen.

Unsere Adresse:

Redaktion Granatapfel, Negerlegasse 5/1-3, 1020 Wien
E-Mail: redaktion@granatapfel.at
Einsendeschluss: 19. März 2024



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

Lösung vom Februar: Gmunden

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

Sudoku (schwierig)

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.

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

Lösung vom Februar:

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



Abonnieren und helfen

Mit einem Abonnement des Granatapfel-Magazins erhalten Sie nicht nur Monat für Monat ein Heft mit 36 lesenswerten Seiten. Sie unterstützen damit auch die Barmherzigen Brüder und ihre Einrichtungen für kranke, alte und beeinträchtigte Menschen.

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

Standard-Abo

11 Ausgaben um € 27,50

Das Abo verlängert sich automatisch jeweils um ein Jahr, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

Kurz-Abo

6 Ausgaben um € 15,-

Das Abo endet danach automatisch.

Zwei-Jahres-Abo

22 Ausgaben zum Vorzugspreis von € 45,-
Angebot nur gültig für Neukund:innen. Nach zwei Jahren verlängert sich das Abo jeweils um ein Jahr zum Standard-Abo-Preis, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

Danke
für Ihre
Unterstützung!

IM PRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder
Nr. 3 · März 2024

Medieninhaber und Herausgeber:
Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16, E-Mail: office@bbsprov.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: Manuela Keiml und Nicole Hladik, 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: 24.000

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

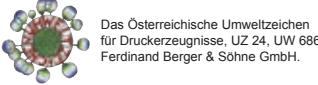
Bankverbindung:

RLB OÖ, BIC: RZ00AT2L
IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346



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.



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 980 Ordensbrüder gemeinsam mit etwa 63.000 hauptamtlichen und 29.000 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für kranke und alte Menschen, Menschen mit Behinderung, Sterbende, Drogenkranke, Obdachlose und Kinder, die Hilfe brauchen.

Die Generalleitung des Ordens hat ihren Sitz in Rom. Der Orden gliedert sich weltweit in 18 Ordensprovinzen:

Ordensprovinzen in Europa

- ① Spanische
- ② Portugiesische (+ 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)

Ordensprovinzen in Ozeanien

- ⑮ Ozeanische (Australien, Neuseeland, Papua-Neuguinea)

Ordensprovinzen in Amerika

- ⑯ Lateinamerika und Karibik (Argentinien, Bolivien, Brasilien, Chile, Ecuador, Honduras, Kolumbien, Kuba, Mexiko, Peru, Venezuela)
- ⑰ US-Amerikanische (Kalifornien)
- ⑱ Nordamerikanische (Kanada, USA + Haiti)