



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!

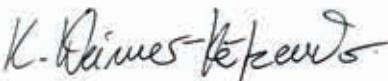
Das Jahr ist schon ein paar Wochen alt, der Alltag hat uns wieder, unsere Verpflichtungen sind vielfältig. Bei allen Pflichten dürfen wir nicht vergessen, Zeit für Erholung zu schaffen. Wie wichtig Freizeit für unser Wohlbefinden ist und wie sie besonders erholsam wird, lesen Sie in unserer Titelgeschichte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

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.



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: RZOOAT2L
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.

