



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn es wärmer wird, schnüre ich die Laufschuhe und erkunde joggend den Wienerwald, der nicht weit entfernt von unserer Wohnung beginnt. In meiner Euphorie laufe ich allerdings oft zu schnell oder zu weit. Das büße ich am

nächsten Tag mit Muskelkater. Um dem vorzubeugen, kann ich mir in diesem Heft auf den Seiten 4 und 5 Tipps zum gesunden, schmerzfreien Laufen von Dr. Patrick Brabant holen.

Beim Laufen höre ich gerne Musik und lasse mich vom passenden Lied motivieren, falls die letzten Meter einfach nicht enden wollen. Wenn die Lautstärke der Kopfhörer aber zu hoch aufgedreht ist, kann das für das Gehör sehr schädlich sein. Fachleute aus dem Krankenhaus Eisenstadt (Seite 6) wissen, wie man Hörproblemen vorbeugt und was zu tun ist, wenn das Gehör nachlässt.

Laufen ist für mich nicht nur aus Fitness-Gründen ein wichtiger Bestandteil meines Alltags. Es tut mir gut, alleine zu laufen und in dieser Zeit ganz bei mir zu sein. Auch die Inspiration auf Seite 20 beschäftigt sich dieses Mal mit dem Alleinsein. Markus Ebner erzählt, warum es gut ist, sich hin und wieder in sich selbst zurückzuziehen.

Wer dagegen mit Krankheit und Verlust zu kämpfen hat, braucht Ansprache und Unterstützung. In unseren Einrichtungen nehmen sich Seelsorger:innen wie Mag. Elisabeth Vallant der Nöte und Ängste an, die Patient:innen und deren Angehörige beschäftigen (Seite 24).

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre dieser und aller weiteren Artikel im Heft!

K. Weimer-Hötzeneder

Kristina Weimer-Hötzeneder, MA
Redaktion

Der Granatapfel

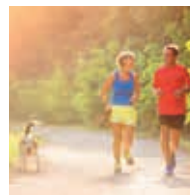
Symbol und Programm
der Barmherzigen Brüder

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 Joggen trotz Fußfehlstellung. Ein Orthopäde von den Elisabethinen Klagenfurt erklärt, wie man auch mit einer Fußfehlstellung Sport betreiben kann.

6 Gut hören ein Leben lang

8 Jeder ist einzigartig

10 Pflege ist mehr

11 Gut zu wissen, wo unser Essen herkommt

12 Gesundheitsberufe im Krankenhaus

13 Ständiger Wandel

14 Aussaatkalender für Juni

14 Originelles Geldgeschenk

15 Kräuterpfarrer Benedikt: Das Mädesüß

16 Rezepte: Gesund, aber günstig

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Hilfe für Osttimor

23 Herzsanliegen Pflege

24 Heilsame Kommunikation

25 Zubau eröffnet

26 Einbinden, befähigen, ermöglichen

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Nebenbei: Endlos furchtbar?

28 Lärm im alten Wien

30 Lavendel vom Berg

32 Natur: Hochhaus Wiese

Rubriken

18 Meditation: Die Liebe Gottes

20 Inspiration: Einmal ganz für sich sein

34 Rätsel

35 Impressum