



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 2,75 · 90. Jahrgang · 10/2022

Entspannt vorkochen

Mit „Meal Prep“
gelingt gesunde Küche
auch im stressigen
Alltag. Seite 4



OP ohne Schnitt

Minimalinvasiver Eingriff bei
Karpaltunnelsyndrom. Seite 10

90 Jahre Granatapfel

Zum Jubiläum ein paar Schritte
in die Zukunft. Seite 22

Vertrieben und vergessen

Bauern in Sambia müssen einer
Kohlemine weichen. Seite 30



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn wir gerade schwierige Zeiten durchleben, tut es gut, daran zu denken, dass wir nicht alleine sind. Die Kirche gibt nicht nur uns eine Heimat, sondern sie ist auch die Heimat all derer, die uns schon zum ewigen Vater vorangegangen sind, sowie die Heimat vieler junger Menschen, manche noch nicht einmal geboren, die uns noch nachfolgen werden. Wir alle gemeinsam bilden das Volk Gottes, das zusammenkommt, um den Schöpfer für die vielen Wunder, die es in der Natur gibt und die das Leben der Gnade bewirkt, zu loben und zu preisen. Gemeinsam danken wir, füreinander beten wir. Und bei diesem gegenseitigen Austausch spielen die Heiligen sicher eine bedeutende Rolle.

Am 25. Oktober werden wir Barmherzige Brüder ganz besonders auf jene 95 Mitbrüder schauen, die während des äußerst brutalen Spanischen Bürgerkriegs in den 1930er-Jahren aufgrund ihres Glaubens verfolgt und getötet worden sind. Sie waren zwischen 18 und 75 Jahre alt und sind vor den Gefahren nicht weggelaufen. Mit großem Gottvertrauen haben sie ihnen die Stirn geboten. Trotz der widrigen Umstände haben sie in ihrem Dienst an den armen und kranken Menschen bis zuletzt ausgeharrt!

Ich wünsche Ihnen und uns allen die Kraft Gottes für unsere alltäglichen Aufgaben und ein starkes Bewusstsein dafür, dass wir nicht alleine sind. Damit wir auch für jene Menschen, die uns anvertraut sind, weiterhin da sein können!

Vergelt's Gott und eine angenehme Lektüre dieser Granatapfel-Ausgabe wünscht Ihnen

Fr. Saji Mullankuzhy OH

Frater Saji Mullankuzhy
Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz
der Barmherzigen Brüder



Granatapfel-Digital-Abo

Das Granatapfel-Magazin können Sie nun auch in digitaler Form abonnieren. Das Digital-Abo kostet € 15,50 (für 11 Ausgaben pro Jahr). Weitere Infos und Bestellung: E-Mail: info@granatapfel.at, Telefon: 01/214 10 41, Internet: www.granatapfel.at. Ein Wechsel vom Papier- zum Digital-Abo ist nach Ablauf des Papier-Abos möglich.

Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Entspannt vorkochen
Mit der Meal-Prep-Methode gelingen gesunde Küche und ausgewogene Ernährung auch im stressigen Alltag.

- 6 Diabetes vermeiden
- 8 Keine Angst vor der Narkose!
- 10 OP ohne Schnitt
- 11 Sportliche Erfolge
- 12 Erfolgsgeschichte mit Zukunft
- 13 Hospitalität & Qualität: Mutig in die Zukunft
- 14 Aussaatkalender für Oktober
- 14 Flicker und stopfen
- 15 Kräuterpfarrer Benedikt: Der Beifuß
- 16 Rezepte: Herzhafte Strudel

Orden & Mitarbeiter:innen

- 21 Kurzmeldungen
- 22 90 Jahre Granatapfel
- 24 Unterstützung für Khandwa

Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen
- 25 Nebenbei: Noch einmal 17?
- 26 In Eisenstadt „am Berg“
- 28 Dorfgeschichten und Abenteuerwelten
- 30 Vertrieben und vergessen
- 32 Natur: Zwischen Ebbe und Flut

Rubriken

- 18 Meditation: Welle der Nächstenliebe
- 20 Inspiration: Meine Brille und ich
- 34 Rätsel
- 35 Impressum



Wie häufig jemand zum Arzt geht, hängt mit der Einschätzung seiner eigenen Gesundheit zusammen.

GESUNDHEIT

Richtige Einschätzung

Die Einschätzung der eigenen Gesundheit wirkt sich auf die Anzahl der Arztbesuche aus, das ergab eine Studie der Universität Wien. Demnach gehen Menschen über 50, die sich gesünder einschätzen, als sie sind, seltener zum Arzt als jene, die ihre Gesundheit richtig einschätzen. Das wird dann zum Problem, wenn diese Personen nicht zu Vorsorgeuntersuchungen gehen und Krankheiten zu spät erkannt werden. Menschen, die sich für kränker halten, als sie sind, haben hingegen um 21 Prozent mehr Arzt-Besuche als jene, die ihre Gesundheit richtig einschätzen. Für die Studie wurden die Daten von über 80.000 Europäer:innen analysiert. Eine frühere Studie zeigte, dass sich die Wahrnehmung der Gesundheit stark nach Alter, Herkunft und Bildung unterscheidet. So überschätzen ältere Personen häufig ihre Gesundheit und je höher ihr Bildungsgrad ist, umso eher schätzen Menschen ihre Gesundheit richtig ein.

BARMHERZIGE BRÜDER SALZBURG

Herz-Kissen für Brustkrebs-Patientinnen

Bei den Barmherzigen Brüdern Salzburg werden Brustkrebs-Patientinnen mit speziellen Kissen unterstützt. Nach der OP erhält jede Patientin ihr persönliches Kissen in Herzform. Dieses wird in die Achselhöhlen gelegt und lindert so Wundschmerzen, reduziert Spannungen und Schwellungen und schützt bei plötzlichen Bewegungen und Stößen. Zudem erhalten die Patientinnen mit dem Kissen psychische Unterstützung „von Herz zu Herz“. Die Breast Care Nurse Eva Windhofer hat das Projekt initiiert. Sie kooperiert dabei mit Soroptimist International, einer Frauenorganisation, die andere Frauen ehrenamtlich unterstützt. Veronika Huber und Nannerl Wenger vom Soroptimist International Club Salzburg Papagena haben kürzlich das 100. von ihnen genähte Herz-Kissen übergeben.



Übergabe der Herz-Kissen (v. l. n. r.): die Oberärztinnen Isabel Fuchs-Keferstein und Elisabeth Russe, Nannerl Wenger (Soroptimist), Michaela Radauer (Stationsleitung), Veronika Huber (Soroptimist) und Eva Windhofer (Breast Care Nurse)



BARMHERZIGE BRÜDER WIEN

Laufen für den guten Zweck

Am Samstag, dem 8. Oktober 2022 heißt es um 14 Uhr im Wiener Prater wieder „Laufen für den guten Zweck“. Bereits zum sechsten Mal findet der FIT for BRAIN Run statt. Veranstalter ist die Österreichische Schlaganfall-Gesellschaft (ÖGSF). Die Teilnahmegebühr von 25 Euro und Spenden werden zur Gänze einem Projekt der ÖGSF zur Optimierung der Schlaganfall-Nachsorge gewidmet.

- Distanzen: 5 bzw. 10 km Lauf und Walk
- Start: Prater Hauptallee, Höhe Stadionbad
- Siegerehrung: 15.30 Uhr
- Online-Anmeldung bis 6. Oktober unter: <https://time-now-sports.at/fit-for-brain-run-2022/>

Entspannt vorkochen

Ob es Vorkochen oder „Meal Prep“ genannt wird, ob ganze Gerichte oder nur einzelne Komponenten vorbereitet werden: Mit der richtigen Planung und etwas investierter Zeit geht gesunde Küche auch in stressigen Zeiten schnell.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER

Wer mit Meal Prep anfangen möchte, sollte sich zuerst seinen Alltag und seine Ernährungsgewohnheiten ansehen.

Wer gut plant, hat mehr Zeit. Diese einfache Erkenntnis zeigt sich im Ernährungstrend „Meal Prep“. Das ist die Abkürzung für Meal Preparation, auf Deutsch Essensvorbereitung. Die Idee ist nicht neu, aber gerade in unserem immer stressigeren Alltag hilfreich. Das Grundprinzip ist einfach: An einem oder mehreren Tagen oder Abenden in der Woche werden ganze Mahlzeiten, einzelne Gerichte oder auch nur bestimmte Zutaten für die kommenden Tage vorbereitet. Die Vorteile liegen auf der Hand: Man spart Zeit und Geld. Durch die Vermeidung von unnötigen Lebensmitteleinkäufen und Fertiggerichten und das Verarbeiten von Kühlschrank-Resten tut man der Umwelt etwas Gutes. Außerdem hilft die Vorbereitung dabei, gesund und ausgewogen zu essen und Heißhungerattacken zu vermeiden. Und schließlich macht das gemeinsame Vorbereiten von Mahlzeiten Spaß.

Bedürfnisse erkennen

Wer mit Meal Prep anfangen möchte, sollte sich zuerst seinen Alltag und seine Ernährungsgewohnheiten ansehen. Familien haben andere Bedürfnisse als Paare oder Alleinstehende. Im Homeoffice isst man anders als im Büro. Und wer eine fünfköpfige Familie versorgt, wird kaum Mahlzeiten für eine ganze Arbeitswoche vorbereiten können, geschweige denn im Kühlschrank unterbringen. Das ist der

Vorteil von Meal Prep: Jeder kann das System an seine eigenen Bedürfnisse anpassen und so viel Zeit investieren, wie er erübrigen kann. Manche kochen für die gesamte Woche vor, andere nur für den nächsten Tag, die einen stellen ganze Gerichte fertig, andere nur einzelne Komponenten, um beim eigentlichen Kochvorgang schneller zu sein. Erlaubt ist, was den individuellen Alltag vereinfacht.

Wichtig ist auch, genug geeignete Gefäße für die Essensvorbereitung zur Hand zu haben. Für den Anfang tun es alte Marmeladengläser, ausgewaschene Eis-Dosen oder Ähnliches. Hilfreich sind stapelbare Behälter, die im Kühlschrank weniger Platz benötigen. Für den Transport sollten die Dosen auslaufsicher sein und am besten auch mikrowellengeeignet. Es gibt sie meist schon für kleines Geld zu kaufen.

Planung ist alles

Sinnvoll ist es, sich zuerst den Kalender vorzunehmen und festzulegen, für welche Tage vorgekocht werden muss und welche Anzahl an Gerichten benötigt wird. Anschließend hilft ein Blick in den Kühl- und den Vorratschrank: Was ist an Lebensmitteln da, was muss unbedingt verkocht werden? Aufgrund dessen werden die Gerichte geplant und der Einkaufszettel geschrieben. Nützlich ist es,





Essen gezielt
vorbereiten
erleichtert
den Alltag.

Jeder kann
das System an
seine eigenen
Bedürfnisse
anpassen und
so viel Zeit
investieren, wie
er erübrigen
kann.

wenn sich die Zutatenlisten der Mahlzeiten überschneiden. So werden zum Beispiel leicht verderbliche Lebensmittel rasch und vollständig verarbeitet und die Zutaten müssen selbst für mehrere Gerichte nur einmal vorbereitet werden.

Überhaupt ist beim Meal Prep die geschickte Vorbereitung der Schlüssel zum Glück. Beim Kochen braucht man bekanntermaßen die meiste Zeit fürs Abwaschen, Trocknen, Schälen, Entkernen und Kleinschneiden von Obst und Gemüse. Warum also nicht auf einen Satz so viel wie möglich kleinschneiden?

Lebensmittel vorbereiten

Zu beachten ist nur, dass sich nicht alle Lebensmittel für die Essensvorbereitung eignen. Gemüse, das nach dem Schneiden den Großteil seiner Vitamine und Mineralstoffe verliert, sollte frisch verarbeitet werden. Pilze verlieren zerkleinert schnell ihr Aroma, und empfindliche Salate und Kräuter halten sich ebenfalls nicht lange, wenn sie zerteilt sind. Doch Kohl, Wurzelgemüse und Blattsalate lassen sich gut vorbereiten und in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern. Karotten werden geschält, in Stücke geschnitten und in einem mit Wasser gefüllten Glas in Kühlschrank aufbewahrt, damit sie nicht braun werden. Hülsenfrüchte, Getreide

und Pseudogetreide können leicht vorgekocht werden, ebenso Nudeln oder Kartoffeln. Und wer nicht bei jedem Kochen weinen will, schneidet Zwiebeln vor und verstaut sie ebenfalls luftdicht verpackt in Kühlschrank.

Auch Dressings, Dips und Saucen lassen sich sehr gut in größerer Menge vorbereiten. Egal ob Tomatensauce, Pesto, Hummus, Salatdressing oder Kräuterbutter – alle passen zu einer Vielzahl von Gerichten, machen sich auch gut als schneller Brotaufstrich und halten sich vor allem im Kühlschrank mehrere Tage. ■

Meal Prep im Überblick:

- Tage und Mahlzeiten festlegen, für die vorgekocht werden soll
- Kühl- und Vorratsschränke checken
- Gerichte planen, Einkaufszettel schreiben
- Einkaufen gehen
- Lebensmittel rasch verarbeiten
- Gerichte und Zutaten vorbereiten und sicher verstauen

Diabetes vermeiden

Barmherzige Brüder Linz 📺 Schätzungen zufolge sind etwa 870.000 Österreicher:innen von Diabetes betroffen. Dabei könnte die Erkrankung verhindert werden, wenn die Vorstufe Prädiabetes rechtzeitig erkannt wird. Primarius Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi über Früherkennung, Lebensstiländerung und Stärkung des Bewusstseins für das Thema.

VON ELKE BERGER



Primarius Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi ist Vorstand der Abteilung für Innere Medizin bei den Barmherzigen Brüdern in Linz und Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft.

Empfehlenswert oder besser gesagt notwendig ist es, mit dem Rauchen aufzuhören.

„Mir ist es wichtig, dass sich nicht nur Ärzt:innen, sondern auch Patient:innen bewusst werden, wie toxisch ein erhöhter Blutzuckerspiegel sein kann“, möchte Primarius Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi, Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, für das Thema sensibilisieren. „Hyperglykämie, das heißt ein zu hoher Blutzuckerspiegel, schädigt in Zusammenhang mit anderen Faktoren auf Dauer die kleinen und großen Blutgefäße sowie die Nerven. Die möglichen Folgen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßverschluss, Nierenversagen, Erblindung und viele Komplikationen mehr. Dabei könnte ein HbA1c-Test schon Jahre vor der Diabetes-Erkrankung zeigen, dass die Glukosetoleranz gestört ist.“

Risikofaktoren

Folgende Risikofaktoren für eine Diabetes-Erkrankung zählt Primarius Clodi auf:

- Übergewicht (insbesondere Bauchfett)
- Körperliche Inaktivität
- Alter (über 45 Jahre)
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen (niedriges HDL)
- Das metabolische Syndrom. Das heißt, bestimmte Erkrankungen bzw. Symptome treten gemeinsam auf. Dazu zählen in erster Linie Übergewicht, Bluthochdruck sowie Zucker- und Fettstoffwechselstörungen.
- Fettleber
- Rauchen
- Schwangerschaft
- Genetische Vorbelastung, das heißt, in der Familie ist Diabetes vorhanden.

Zum Wohl der Patient:innen sollten die HbA1c-Werte, also die Durchschnittsblutzuckerwerte, möglichst niedrig gehalten werden, um Komplikationen zu vermeiden.

Besonders Angehörigen von Risikogruppen legt Primarius Clodi regelmäßige Screenings ans Herz. Früh erkannt, werden zum Niedrighalten der Blutzuckerwerte oft keine Medikamente benötigt, es reicht eine Änderung des Lebensstils. Um die Langzeit-Zuckerwerte zu senken, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

■ Reduzierung des Körpergewichts

Übergewicht begünstigt die Insulinresistenz, während es einen höheren Insulinbedarf fordert. Schon eine Gewichtsabnahme von fünf Prozent innerhalb der ersten sechs bis zwölf Monate nach der Diagnose senkt die Werte. Empfehlenswert ist die Abnahme von ein bis zwei Kilo im Monat durch Bewegung und Ernährung.

■ Regelmäßige Bewegung

„Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche. So wird der Energieverbrauch erhöht und mehr Glukose verbrannt. Zudem wirkt ausreichend Bewegung der Insulinresistenz entgegen und hilft auch beim Abnehmen“, so Univ.-Prof. Clodi. Schon regelmäßige Spaziergänge können den Langzeit-Zuckerwert senken. Untrainierte können zunächst Bewegung in den Alltag einbauen, zum Beispiel Treppensteigen statt Liftfahren, Radfahren oder Gehen statt Auto und Bus. Bewegung ist nicht ein Hilfsmittel, sondern eigentlich gerade zu Beginn der entscheidende Faktor.

■ Rauchstopp

Empfehlenswert oder besser gesagt notwendig ist es, mit dem Rauchen aufzuhören, da Rauchen Stoffwechselprozesse stört und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht.



Regelmäßige Spaziergänge können den Langzeit-Zuckerwert senken.

nur einen halb so starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zu den empfohlenen Lebensmitteln zählen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse sowie bestimmte Obstsorten wie zum Beispiel Äpfel, Nektarinen oder Pfirsiche. Weißmehlprodukte, Trockenobst und Haushaltszucker sollten dagegen gemieden werden. Auch auf zu viel Fett sollte man verzichten. Empfohlen wird eine tägliche Dosis von etwa 80 Gramm – bevorzugt mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Als Getränk sind Mineralwasser und ungesüßte Tees zu bevorzugen. ■

Bei zu viel Stress produziert der Körper das Hormon Cortisol, das gemeinsam mit anderen Hormonen dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel steigt.

■ Stressvermeidung

Bei zu viel Stress produziert der Körper das Hormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen wie Glucagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel steigt. Je entspannter man ist, desto positiver wirkt sich dies auf den Blutzuckerspiegel aus. Dies kann man mit genügend Schlaf, Entspannungstechniken oder regelmäßigen Pausen im Arbeitsalltag fördern.

■ Änderung der Ernährung

Empfohlen werden Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index (GI). Dieser gibt an, wie sehr sich ein kohlenhydratreiches Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Glukose, die nicht umgewandelt werden muss und somit direkt ins Blut aufgenommen wird, hat einen Glykämischen Index von 100. Ein Lebensmittel mit einem Glykämischen Index von 50 bewirkt im Vergleich zu reiner Glukose

Diabetes-Vorstufe

Prädiabetes ist eine Vorstufe des manifesten Typ-2-Diabetes. Pro Jahr entwickeln bis zu zehn Prozent der Personen mit Prädiabetes einen Diabetes mellitus Typ 2. Die Diagnose erfolgt unter anderem durch:

- Messung des Nüchtern-Blutzuckerwerts, der mehrfach zwischen 100 und 126 mg/dl liegt, oder
- anhand des Langzeit-Blutzuckerwerts (über 5,7–6,4% bzw. 39–46 mmol/mol)

Dazu Primarius Clodi: „Ich rate zu regelmäßigen Kontrolluntersuchungen, bei denen unter anderem Ihr Langzeit-Zuckerwert (HbA1c-Wert), die Blutfette und Ihr Blutdruck kontrolliert werden.“

Schmerz-
ausschaltung
per Hightech-
Injektionsnadel:
Primarius
Liedler bereitet
eine Plexus-
Blockade vor.



Keine Angst vor der Narkose!

Barmherzige Brüder Eisenstadt 🏥 Sich vor einer Operation Sorgen zu machen, ist ganz normal. Auch wenn der Eingriff die Gesundheit wiederherstellen oder Leben retten kann. Insbesondere die Narkose macht vielen Angst.

VON ANDREA MICHLITS-MAKKOS

Gerade in den
vergangenen
zwei Jahrzehnten
wurden die
Narkosetechniken
bahnbrechend
weiterentwickelt.

Wem ein operativer Eingriff bevorsteht, bei dem kann sich schon mal ein mulmiges Gefühl einschleichen. Für viele ist es die Angst vor einer Narkose, vor allem, wenn eine Vollnarkose zur Anwendung kommt. Häufig wird befürchtet, während des Eingriffs etwas zu spüren, ausgeliefert zu sein oder nicht mehr aufzuwachen. Primarius Dr. Andreas Liedler, Vorstand der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin im Brüder-Krankenhaus Eisenstadt, ist es ein großes Anliegen, solche Ängste zu nehmen. Daher liegt ein Schwerpunkt der Abteilung auf der präoperativen Patientenaufklärung. „Mein Team führt mit allen Patient:innen, denen eine geplante Operation bevorsteht, vor dem Eingriff ein Aufklärungsgespräch in der Präanästhesie-Ambulanz. Dabei werden unter anderem Fragen zu Vorerkrankungen, regelmäßiger Medikamenteneinnahme, Allergien und zum allgemeinen Gesundheitszustand gestellt. Wir sind heute in der Lage, für jeden Menschen und jeden Eingriff eine individuell angepasste Narkose anzubieten.“

Im Vorgespräch bekommen die Patient:innen Informationen über Anästhesietechniken und auch Empfehlungen zur Vorbereitung auf

eine Operation und werden über mögliche Risiken und Nebenwirkungen verständlich aufgeklärt.

„Für die Patient:innen sind wir vor, während und nach der Narkose verantwortlich“, so Primarius Liedler. Die Anästhesiologie zählt zu den vielfältigsten und abwechslungsreichsten Fachgebieten der Medizin. In keinem anderen Fach finden sich so viele Ärzt:innen mit einer derart breiten medizinisch-praktischen Grundlagenausbildung. „Die Balance zwischen State-of-the-Art-Medizin und Improvisation macht unser Feld sehr spannend“, lässt der Mediziner, selbst Spezialist auf dem Gebiet der Regionalanästhesie, wissen. Zum Fach gehören übrigens auch die Bereiche Intensivmedizin, Notfallmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin.

Jahrzehntelange Erfahrung

Am 16. Oktober wird aus Anlass der erstmaligen Durchführung einer Äther-Narkose im Jahr 1846 in vielen Ländern der Weltanästhesie-Tag begangen. Dieser Tag gilt als Geburtsstunde der modernen Anästhesiologie. Seitdem haben sich sowohl die Zusammensetzungen von Narkosen als auch die Anwendungs-



gebiete gravierend verändert. Gerade in den vergangenen zwei Jahrzehnten wurden die Techniken bahnbrechend weiterentwickelt. Risiken können auf ein Minimum reduziert werden, denn hochmoderne Überwachungsgeräte messen die Narkosetiefe während der Operation. Zeigen sich Veränderungen, zum Beispiel bei den Gehirnströmen, greift der behandelnde Arzt sofort ein. Viele Ängste vor einer Narkose sind also unbegründet.

Präzise Schmerzausschaltung

Unsere peripheren Nerven entspringen in der Regel aus dem Rückenmark, bilden dort Geflechte (= Plexus) und ziehen als Einzelner weiter zum zu versorgenden Organ, wie etwa zu einem Muskel. Diese Nerven übertragen Informationen wie Berührung, Temperatur, aber auch Schmerz, zum Gehirn und das Gehirn gibt seine Befehle über dieselben Nerven weiter. Bei modernen Operationstechniken werden nur die betroffenen Nerven betäubt. Dank dieser Techniken und moderner Narkoseverfahren erfordern viele Eingriffe keinen stationären Krankenhausaufenthalt mehr, sondern lassen sich tagesklinisch durchführen.

In Eisenstadt leitet Oberarzt Dr. Manfred Spahits, Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin, die Interdisziplinäre Tagesklinik: „Gerade an der Tagesklinik sieht man, wie schonend moderne Narkosetechniken sein können. Die ultraschallgestützte Regionalanästhesie hat sich über Jahrzehnte laufend weiterentwickelt. Sie reicht bei vielen Eingriffen aus, da nur ein Teil des Körpers betäubt werden muss. Liegt das Operationsgebiet am Arm, an der Schulter, am Bein oder an der Bauchwand, betäuben wir die betroffenen Nerven oder Nervengeflechte regional begrenzt, damit keine Schmerzen empfunden werden. Neben der geringeren Kreislaufbelastung sind die Patient:innen auch rascher wieder fit.“

Als spezieller Service werden alle Personen am Tag nach dem Eingriff angerufen und zu ihrem Wohlbefinden befragt. Bei Bedarf ist Hilfestellung jederzeit möglich. Dass sich jemand auch nach einer Narkose um sie kümmert, gibt den Patient:innen ein gutes

Die Risiken einer Narkose können heute auf ein Minimum reduziert werden.

Gefühl. Primar Dr. Liedler ergänzt: „Gerade an der Interdisziplinären Tagesklinik verwenden wir oft auch eine auf Ultraschalltechnik basierende Hightech-Injektionsnadel – vor allem bei orthopädischen und unfallchirurgischen Eingriffen, aber auch bei rein chirurgischen Operationen. Diese Schmerztherapie wirkt schneller, noch gezielter und länger, was ein Auskommen mit weniger Medikamenten ermöglicht. Das wiederum verkürzt die Erholungsphase.“

„Wir schätzen das große Vertrauen, das uns die Kolleg:innen und Patient:innen jeden Tag aufs Neue im OP-Alltag entgegenbringen“, betont das Team der Eisenstädter Anästhesist:innen unisono. ■

Vor einer OP:

Für einen reibungslosen Ablauf sollten Sie sich vor einer Operation an Folgendes halten:

- Am Vorabend auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und leichte Kost achten.
- Ab Mitternacht keine feste oder flüssige Nahrung mehr einnehmen sowie kein Nikotin-Konsum.
- Jeglichen Körperschmuck (Ohrschmuck, Ringe, Piercings etc.) abnehmen.
- Möglichst keinen Nagellack oder Acrylnägel tragen.
- Am Morgen des OP-Tages duschen und keine Hautcreme oder Bodylotion verwenden.
- Bei großer Angst können Entspannungstechniken wie etwa Atemübungen oder Meditation helfen. Auch Musik kann beruhigen!




Primarius Dr. Andreas Liedler leitet die Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt.



Oberarzt Dr. Manfred Spahits leitet die Interdisziplinäre Tagesklinik in Eisenstadt.

Mittels Ultraschall
werden die anatomischen
Strukturen visualisiert.

OP ohne Schnitt

Barmherzige Brüder Graz  An der Abteilung für Chirurgie werden seit Kurzem Karpaltunnelsyndrom-Operationen mit einer neuen minimalinvasiven Methode durchgeführt.

VON OBERARZT DR. MANFRED NOTHNAGEL



Dr. Manfred Nothnagel ist Oberarzt an der Abteilung für Chirurgie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Graz.

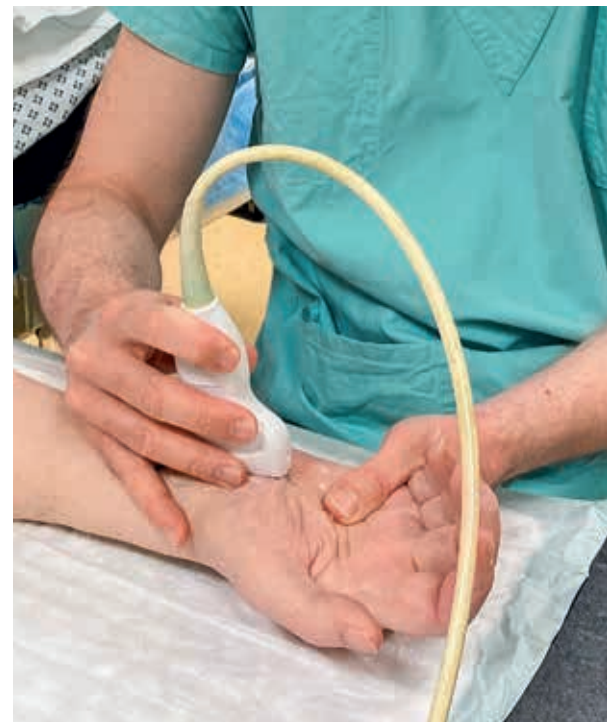
Die Visualisierung
der anatomischen
Strukturen mittels
Ultraschall sorgt
für maximale
Sicherheit des
Eingriffs.

Bis zu zehn Prozent aller Erwachsenen sind vom Karpaltunnelsyndrom betroffen. Ursachen sind Überlastung, Verletzungen und Erkrankungen. Durch eine Einengung des Karpaltunnels im Bereich der Handwurzel wird der hier verlaufende Nervus medianus abgedrückt, was zu Schmerzen, Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Fingern und unbehandelt auch zu bleibenden Schäden führen kann.

Das Prinzip hinter der neuen OP-Methode ist die ultraschallgezielte Durchtrennung des queren Handwurzelbandes ohne den üblichen Hautschnitt über dem mechanisch belasteten Handballen. Stattdessen wird handgelenksnah am Unterarm eine kleine Inzision durchgeführt und ein spezielles Hakenmesser unter Ultraschallsicht eingeführt. Mittels dieses Hakenmessers wird in weiterer Folge das Band durchtrennt und der Nervus medianus dekomprimiert. Die Visualisierung der anatomischen Strukturen mittels Ultraschall sorgt für maximale Sicherheit des Eingriffs, um die Risiken einer Nerven- oder Blutgefäßverletzung zu minimieren.

Kein Schnitt am Handballen

Die Vorteile für die Patient:innen: kein Schnitt am Handballen, lediglich ein kleiner Stich am Unterarm, damit weniger Wundschmerzen und -komplikationen. Der Eingriff wird in Lokalanästhesie ohne Blutsperrung durchgeführt, die Patient:innen können und sollen ihre Hand sofort wieder normal bewegen. Sie bekommen ein Merkblatt mit empfohlenen Übungen, eine Ruhigstellung mittels Schiene erfolgt nicht. Starke Belastung ist anfangs jedoch zu vermeiden.




Beim Erstkontakt mit dem Patienten führt der Operateur eine Ultraschalluntersuchung des Karpalkanals mitsamt des Nervus medianus durch. Kontraindikationen für diese Operation können atypische Gefäßverläufe oder Nervenkonfigurationen, verschoben verheilte Frakturen und rheumatische Erkrankungen der Hand sein. Zur Anwendung kommen kann die Methode jedoch beim Wiederauftreten (Rezidiv) eines Karpaltunnelsyndroms nach erfolgter Operation, da man nicht mehr direkt im Bereich des vernarbten Gewebes operieren muss.

Die Wunde wird nur mittels Heftpflaster verschlossen, ein Fadenzug ist nicht notwendig. Die Nachsorge besteht in Wundkontrollen durch den Hausarzt, einer angepassten Schmerztherapie und einer Ultraschallkontrolle durch den Operateur zwei Wochen postoperativ.

Entwickelt wurde diese Operation in den vergangenen Jahren, unter anderem mittels eingehender anatomischer Studien zu Nervenverläufen, durch Nakamichi und andere. Verfeinert und mit Sicherheitsprozeduren versehen wurde sie an der Universitätsklinik für Radiologie Innsbruck, wo sie in den vergangenen Jahren in hoher Frequenz durchgeführt wird.

Die bisherige Alternative zur „OP mit Schnitt“, die endoskopische Operation, wird dadurch obsolet. Letztere ist instrumentell und kostentechnisch aufwendig und erspart dem Patienten fast nichts an Hautschnittlänge. ■

Sportliche Erfolge

Lebenswelten  Bewohner:innen aus der Lebenswelt Schenkenfelden und den Lebenswelten Steiermark eroberten insgesamt 19 Medaillen bei den Nationalen Special Olympics Sommerspielen im Burgenland und insgesamt 85 Athlet:innen waren beim Bergturnfest der Lebenswelten Steiermark dabei.

VON BRIGITTE VEINFURTER UND KARIN BRETTNER

Special Olympics ist die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung.

Ende Juni fanden die achten Nationalen Special Olympics Sommerspiele im Burgenland statt. „Unsere Bewohner:innen haben sich gemeinsam mit drei Betreuer:innen intensiv in verschiedenen Hallenbädern der Umgebung auf die Schwimmbewerbe vorbereitet“, erzählt Georg Bachl, der Trainer der Olympioniken aus der Lebenswelt Schenkenfelden.

Und die intensive Vorbereitung hat sich gelohnt. Christa Hötzendorfer, Josef Klausner, Jürgen Hacker, Thomas Witzelsteiner und Markus Reiter konnten in den Disziplinen 25, 50, 100 und 200 Meter Brust und Freistil sowie in der Freistil-Staffel insgesamt sechs Goldmedaillen und eine Bronzemedaille erringen. Wieder zuhause wurden sie von den übrigen Bewohner:innen der Lebenswelt und ihren Betreuer:innen mit einem großen Willkommens-Banner empfangen und gemeinsam wurde der großartige Erfolg gefeiert.

Auch die Athlet:innen aus den „Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark“ nahmen erfolgreich an den Special Olympics

Sommerspielen teil: Sie eroberten drei Gold-, vier Silber- und fünf Bronzemedailles in den Bewerbungen Tennis, Tanzen, Schwimmen, Radfahren und MATP für Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf.

Special Olympics ist die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, die 1968 in den USA gegründet wurde. In Österreich gibt es die Special Olympics in ihrer jetzigen Form seit 1993.

Bergturnfest


Bereits zum 28. Mal fand im August in der Lebenswelt Kainbach das Bergturnfest statt. Organisiert wurde der Leichtathletik-Wettbewerb, der nach den Regeln von Special Olympics ausgetragen wird, vom pädagogisch-therapeutischen Team der „Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark“. 85 Athletinnen und Athleten mit intellektuellen und körperlichen Beeinträchtigungen aus acht steirischen Institutionen gaben ihr Bestes in den Disziplinen 25- und 50-Meter-Lauf, 25- und 50-Meter-Rollstuhlfahren, 25-Meter Rollator, Schlagball, Weitsprung und Standweitsprung. Dem olympischen Gedanken entsprechend, war diese besondere Veranstaltung nicht nur vom sportlichen Wettkampf, sondern vor allem von einem freundschaftlichen Miteinander und Begegnung geprägt. ■



Erfolgreich bei den Nationalen Special Olympics Sommerspielen: Christa Hötzendorfer (li., einmal Gold) und Thomas Witzelsteiner (dreimal Gold) aus der Lebenswelt Schenkenfelden mit ihrer Trainerin und Betreuerin Julia Pühringer

85 Athlet:innen waren beim Bergturnfest der Lebenswelten Steiermark dabei.

Erfolgsgeschichte mit Zukunft

Elisabethinen Klagenfurt  Qualität im Gesundheitswesen sichtbarer und vergleichbarer zu machen – das ist das Ziel von Zertifizierungen. So sind etwa alle Krankenhäuser der Barmherzigen Brüder sowie das der Elisabethinen in Klagenfurt nach pCC inkl. KTQ zertifiziert.

VON MAG. DR. ELKE HABER, MBA



Mag. Dr. Elke Haber, MBA ist Kaufmännische Direktorin am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt und zertifizierte Corporate Social Responsibility-Managerin.

Es wird nicht nur die Qualität der Fachabteilungen bewertet, sondern die gesamte Leistung von der Aufnahme bis zur Entlassung.

Im Mittelpunkt der Arbeit am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt steht das Sicherstellen einer kontinuierlichen Entwicklung und fortlaufenden Verbesserung von Prozessen und Standards. Der Markt bietet dazu unterschiedliche Ansätze und Verfahren. Aufgrund der Kooperation mit den Barmherzigen Brüdern wurde im Elisabethinen-Krankenhaus 2011 entschieden, dass eine Zertifizierung des Qualitätsmanagementsystems nach pCC inkl. KTQ durchgeführt wird. Diese wurde erstmals 2012 umgesetzt, und nach drei Re-Zertifizierungen kann nun Bilanz gezogen werden.

Das KTQ-Verfahren ist das einzige, das speziell von Praktiker:innen aus den Krankenhäusern für den Einsatz in Krankenhäusern entwickelt wurde und von diesen in einer Visitation überprüft wird. Die Abkürzung KTQ (Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen) steht sowohl für die Gesellschaft als auch für das von ihr betriebene Zertifizierungsverfahren.

Qualität und christliche Werte

Mit dem KTQ-Zertifizierungsverfahren wird nicht nur die Qualität der Fachabteilungen bewertet und zertifiziert, sondern prozessorientiert die gesamte Leistung von der Vorbereitung des stationären Aufenthalts eines Patienten bis zu den Entlassungsmodalitäten. Die für Ordenskrankenhäuser zusätzliche Überprüfung nach pCC (proCum Cert) hebt die Ausrichtung an den christlichen Werten hervor.

Eine intensive Vorbereitungszeit ging den jeweiligen Re-Zertifizierungen voraus, dieser Prozess wurde vom Team des

Krankenhausleitung und Qualitätsmanagement freuen sich über die Bestätigung der hohen Qualität und christlichen Nähe durch die externen Prüfer:innen.



Qualitätsmanagements (QM) begleitet. Dann wurde zunächst eine Selbstbewertung durchgeführt. Anschließend nahm ein mit Krankenhausexpert:innen besetztes Visitoren-Team eine externe Prüfung vor.

Bilanz nach zehn Jahren

In erster Linie konnte das Elisabethinen-Krankenhaus in diesen zehn Jahren eine kontinuierliche und erfolgreiche Weiterentwicklung in allen Bereichen des Qualitätsmanagements erreichen. Eine entscheidende Voraussetzung dafür ist die Summe der Unterstützungsmaßnahmen wie die gezielte Qualifikation/Schulung der Mitarbeiter:innen unter anderem im Bereich Risikomanagement, die QM-Prozessentwicklung sowie die kontinuierliche Einbindung und Förderung der Prozessverantwortlichen.

Weiter reifen konnte das Gesamtsystem durch die Unterstützung von Expert:innen sowie die Evaluierung von Prozessen und verschiedene Zertifizierungen: zertifizierte Knochenbank, ISO-Zertifizierung des Labors, Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, Hernien-Gütesiegel, Bronze-Zertifizierung als erste Altersfreundliche Gesundheitseinrichtung, ÖGE-Gütesiegel für nährstoffoptimiertes Speisenangebot, „Gut zu wissen“-Gütesiegel für transparente Lebensmittel-Kennzeichnung und EMAS-III-Umweltzertifizierung.

Getragen wird dieses hohe Qualitätsniveau des kombinierten pCC-KTQ-Gütesiegels von den Mitarbeitenden an der Basis, der Hausleitung, den Primärärzten und den QM-Verantwortlichen.



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

Mutig in die Zukunft

Im März 2012 erreichte uns via „Kleine Zeitung“ die Information, dass die Barmherzigen Brüder das LKH-West in Graz übernehmen würden. Im ersten Moment war ich mehr als überrascht, denn mit niemandem der Barmherzigen Brüder war gesprochen worden. Nach „turbulenten“ Zeiten zeichnete sich eine gänzlich andere Lösung ab, die Kooperation mit dem Elisabethinen-Krankenhaus Graz.

Rückblickend darf ich feststellen, dass in dieser Entwicklung einige Grundsätze des Ordens deutlich erkennbar sind. Schon von Anfang an wurde größter Wert darauf gelegt, dass die Kranken bestmöglich behandelt werden. So kommt es in erster Linie nicht darauf an, in welcher Organisationsform oder wo wir tätig sind. Der notleidende Mensch und seine Betreuung bilden die Sinnmitte unserer Arbeit.

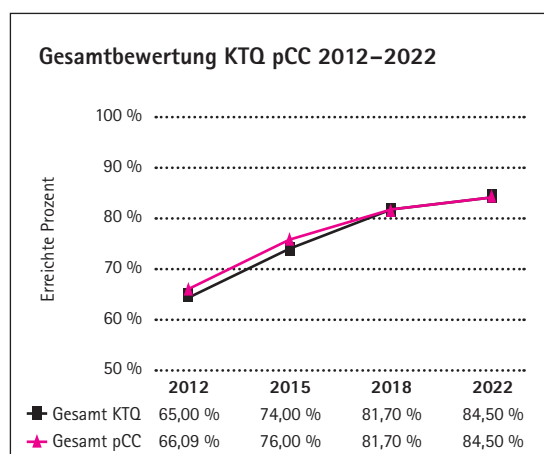
In der „Charta der Hospitalität“ des Ordens heißt es, dass „an manchen Orten diese Veränderungen radikal sein müssen, wenn wir dem Menschen einen wirksamen Dienst bieten und eine aktuelle Botschaft vermitteln wollen“. Die Verlegung des Standortes Graz-Eggenberg in die Marschallgasse war eine solche radikale und schmerzhaft Veränderung – zuerst unvorstellbar, im Laufe der Zeit gewöhnungsbedürftig, nun Realität.

Und im zeitlichen Abstand von über einem Jahrzehnt beurteilt, war auch die Diskussion um das LKH-West ein notwendiger Schritt, damit woanders Neues und aufgrund der Weiterentwicklung für die Versorgung der Menschen auch Besseres entstehen kann. So bestätigte sich der Satz aus der „Charta der Hospitalität“: „Wir können die Zukunft nicht gewinnen, wenn wir nicht mit Wagemut und voller Anteilnahme unser Heute leben.“

Gesteigerte Anforderungen

Die Re-Zertifizierung 2022 gestaltete sich aufwendiger als in den Jahren zuvor. Bedingt durch die Corona-Pandemie mussten neue Wege und zusätzlich Kräfte mobilisiert werden, um das hohe Qualitätsniveau halten zu können. Dennoch: Das Engagement der Belegschaft und die Bereitschaft zur ständigen Weiterentwicklung sind weiterhin hoch.

Unser Ziel ist es, dass unser gewähltes QM-System auch in der Zukunft ein Teil der täglichen Arbeit unserer Mitarbeitenden am Patientenbett ist. Viele der Anforderungen finden sich in den Schriften, Leitlinien und Leitbildern der Ordensgründer beider Orden. Diese Stärken wollen wir weiter unterstützen. Die positiven Ergebnisse aus den Patientenbefragungen, der Weiterempfehlungsrate, die Qualitäts- und Risikokennzahlen bestätigen uns, dass unser Qualitätsmanagementverfahren erfolgreich ist. ■



Die Verbesserung der Qualität von 2012 bis heute wird im Diagramm der Gesamtbewertung deutlich.

Aussaatkalender

Oktober 2022

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

Pflanzzeit

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

Flicken und stopfen

Wenn ein Kleidungsstück einen Riss oder ein Loch hat oder abgewetzt ist, muss man es nicht gleich entsorgen. Mit etwas Geschick lässt sich der Makel kaschieren oder beheben und das Stück kann weiter getragen werden – das nützt der Umwelt und der Geldbörse.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Ein Loch im Pullover-Ärmel oder ein Riss in den Jeans sind noch lange kein Grund, das betreffende Kleidungsstück wegzuerwerfen. Im Gegenteil: Kunstvoll geflickt oder gestopft lässt es sich weiterhin tragen. Die Schwestern Nina und Sonya Montenegro zeigen in ihrem Buch „Flicken und stopfen“, wie einfach das geht. Sie stellen die wichtigsten Grundlagen sowie unterschiedliche Techniken vor, von leichten Vorschlägen für Anfänger:innen bis zu komplizierteren Ideen für Fortgeschrittene. Alles wird mit der Hand gearbeitet, Nähmaschine ist keine nötig.

Hier ein paar Anregungen, wie Sie kaputten Kleidungsstücken ein zweites Leben schenken können:

- Ein Loch in den Jeans oder in der Steppjacke lässt sich mit einem bunten Flicker oder einem Aufnäher kaschieren.
- Sind die Ärmel-Kanten bei einem Langarm-Hemd abgewetzt, kann es zu einem Kurzarm-Hemd gemacht werden.
- Sind die Knie bei einer langen Hose durchgewetzt, kann man die Hosenbeine über dem Knie abschneiden und eine kurze Hose daraus machen.
- Geht ein Knopf verloren, kann man ihn – oder gleich mehrere – durch andere ersetzen – die unterschiedlichen Knöpfe wirken als witziger Hingucker.
- Liegen Löcher, Risse oder Flecken „günstig“, kann man sie hinter einer aufgenähten Tasche „verstecken“. ■



BUCHTIPP

Flicken und stopfen. Das Handbuch für einen nachhaltigen Kleiderschrank, von Nina und Sonya Montenegro, Südwest-Verlag, ISBN 978-3-517-09978-1, 224 Seiten, € 20,60, E-Book € 12,99

Der Beifuß

Früher in allen Haushalten zu finden, unter anderem zum Würzen von Speisen, ist der Beifuß vielfach in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht.

VON KRÄUTERPFARRER BENEDIKT FELSINGER



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

**Keine Scheu
vor Bitterem,
es dient nur der
Gesundheit!**

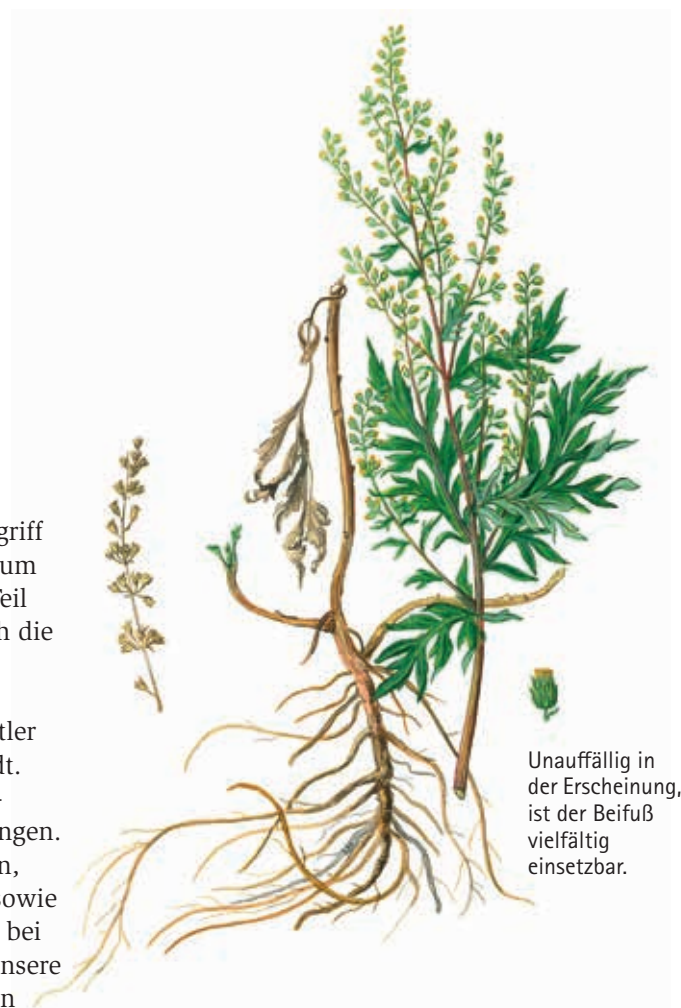
Vielleicht reagieren manche mit einem Achselzucken, wenn man sie um den Begriff Beifuß fragt. Dabei handelt es sich nicht um eine Gehhilfe oder einen anatomischen Teil des Menschen. Es ist schlicht und einfach die Bezeichnung eines Heilkrautes.

Der Beifuß zählt zur Familie der Korbblütler und ist mit dem Echten Wermut verwandt. Seine bevorzugten Standorte sind Schutthalden, Wegränder und trockene Böschungen. Mit seinen Inhaltsstoffen wie Flavonoiden, ätherischem Öl, Bitter- und Gerbstoffen sowie Vitaminen ist diese Heilpflanze geeignet, bei verschiedenen Anliegen in Hinblick auf unsere Gesundheit dienlich zu sein (Achtung – in der Früh-Schwangerschaft nicht anwenden!).

Gut für die Verdauung

Eingangs wurde schon erwähnt, dass der Beifuß gerne genommen wurde, um Speisen zu würzen. Wird es jemandem vom Arzt nahegelegt, Salz zu meiden oder zu reduzieren, so ist es möglich, sich einen Ersatz in Form einer Mischung getrockneter und zerriebener Kräuter herzustellen. Dazu benötigt man fünf Teile Beifuß, von Basilikum und Thymian je drei Teile und zwei Teile Rosmarin. Zudem ist es sicher nicht schlecht, einen Tee mit dem bitteren Beifußkraut aufzugießen und bei Bedarf zu trinken. Das kann eine Unterstützung darstellen, wenn es gilt, die Fettverdauung zu fördern.

Ich möchte hinzufügen, dass es prinzipiell nicht zielführend ist, einen bitter schmeckenden Tee zu süßen. Wenngleich sich manche schwertun, etwas zu sich zu nehmen, das dem Gaumen nicht sofort schmeichelt, so ist es doch ganz wichtig, die Bitternis nicht mindern zu wollen. Nur so kommt es zu den erwarteten und erhofften Reaktionen des Körpers, der eben auch derartige Animationen benötigt. Also: Keine Scheu vor Bitterem, es dient nur der Gesundheit!



Unauffällig in der Erscheinung, ist der Beifuß vielfältig einsetzbar.

Alles Bittere wirkt sich übrigens auch positiv auf ein beschwertes und trauriges Gemüt aus und erhellt es. Auch die Konzentration bzw. die geschärfte Arbeit unseres Gehirns kann mithilfe des Beifußkrautes forciert werden.

Als Vollbad

Um den Weg über die Geschmackszellen zu umgehen, kann man die Haut zur Mittlerin des Wertvollen nutzen. Am besten geschieht dies in Form eines Kräuterbads. Dazu werden 150 Gramm vom getrockneten und zerkleinerten Beifußkraut mit zwei bis drei Litern kochendem Wasser übergossen. Danach den Aufguss eine halbe Stunde zugedeckt ziehen lassen. Zum Schluss abseihen und als Badezusatz in die mit warmem Wasser gefüllte Wanne leeren. 20 Minuten darin ein Vollbad nehmen, um so die guten Eigenschaften der Pflanze zum Nutzen der ganzen Physis abzurufen. ■

KRÄUTERPFARRER-ZENTRUM

3822 Karlstein/Thaya, Hauptstraße 16/17

Telefon: 0 28 44/70 70

E-Mail: info@kraeuterpfarrer.at

Website mit Onlineshop: www.kraeuterpfarrer.at

Herzhafte Strudel

Bei Strudel denken die meisten zuerst wohl ans Kuchenbüfett. Doch der Mehlspeisenklassiker macht auch als herzhaft Variante eine gute Figur.

Kartoffelstrudel mit Kräutern

Zutaten

250 g Strudelteig, 180 ml Schlagobers, 5–6 Zweige Thymian, Oregano, Rosmarin oder Majoran, 190 ml Milch oder Gemüsfond oder Rindsuppe, 900 g geschälte, rohe Kartoffeln, 3 Eigelbe, 30 g fein geriebener Parmesan oder Bergkäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter oder Ei zum Bestreichen

Zubereitung

Schlagobers, Kräuter, Milch oder Suppe in einen Topf geben. Kartoffeln dünn hobeln und in dem Gemisch weichkochen, notfalls noch etwas Flüssigkeit zugeben. Zum Schluss sollte kaum noch Flüssigkeit vorhanden sein. Kräuterstängel entfernen und die Masse etwas abkühlen lassen. Eigelbe und Käse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Backofen auf 170 bis 180 Grad Heißluft vorheizen. Fülle auf den Teig auftragen, zu einem Strudel rollen und backen.



Saiblingsstrudel mit Spinat

Zutaten

250 g Blätterteig, 100 g blanchierter Blattspinat, 50 g Lauch- oder Schalottenwürfel, 50 ml Schlagobers, 1/2 Knoblauchzehe, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Weißbrot- oder Semmelbrösel nach Bedarf, 150 g entgrätetes Saiblingsfilet, Butter oder Öl, Ei zum Bestreichen
Für die Fischfarce: 120 g Saiblingsfilet, 60 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blattspinat klein schneiden. Lauch- oder Schalotten-Würfel in Öl anschwitzen, Spinat zugeben, mit Obers aufgießen. Kurz einkochen lassen, mit gehacktem Knoblauch, Muskatnuss, Salz sowie Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Bei Bedarf mit Bröseln fester binden. Für die Fischfarce alle Zutaten gut gekühlt in der Küchenmaschine zerkleinern. Fischfilets zwischen Frischhaltefolie dünn klopfen. Farce aufstreichen und einrollen. Backofen auf 175 bis 185 Grad Heißluft vorheizen. Blätterteig ausrollen, Spinatmasse in der Mitte auftragen und Fischrolle daraufsetzen. Zu einem Strudel zusammenlegen, mit verquirltem Ei bestreichen und auf das mit Butter bestrichene oder mit Backpapier belegte Blech setzen. 20 bis 25 Minuten backen.





Fleischstrudel

Zutaten

250 g Strudelteig, 150 g Zwiebelwürfel, 500–600 g faschiertes Fleisch vom Lamm, Rind, Kalb oder Wild, 100 ml Rindsuppe, Gemüsefond oder Rotwein, 2–3 gehackte Knoblauchzehen, 1–2 EL gehackte Petersilie, Majoran oder Rosmarin, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Eier oder Crème fraîche nach Bedarf, Butter zum Bestreichen, Öl

Zubereitung

Zwiebeln in Öl anschwitzen, Fleisch zugeben und kräftig anbraten. Mit Flüssigkeit nach Wahl aufgießen und zur Gänze einkochen.

Auskühlen lassen. Dann mit Knoblauch, Petersilie sowie den Gewürzen abschmecken. Hat die Masse zu wenig Bindung, die Eier einrühren, ist sie zu trocken, die Crème fraîche. Backofen auf 165 bis 185 Grad Heißluft vorheizen. Backform oder -blech mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen. Füllung auf den Teig streichen, einrollen und vorsichtig mit dem Teigende nach unten auf das Backblech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen und 40 bis 45 Minuten backen. Mit Kräuter-Joghurt-Sauce, Blattsalat, Kartoffelsalat oder in Scheiben geschnitten als Suppeneinlage servieren.



BUCHTIPP

Strudelei. Unsere besten Rezepte von Ingrid Pernkopf & Renate Wagner-Wittula, Verlag Pichler, ISBN 978-3-222-14052-5, 224 Seiten mit vielen Fotos, € 28,-

Meditation





Welle der Nächstenliebe

*Nicht die Gewalt, sondern die Liebe kann alles.
Bitten wir den Herrn um die Gnade,
dass eine neue Welle der Nächstenliebe
diese arme Welt durchströme.*

Johannes Paul I.



BUCHTIPP

Ein Lächeln für jeden Tag. 365 Gedanken von Johannes Paul I., Tyrolia Verlag, ISBN 978-3-7022-3189-7, 128 Seiten, € 15,- Johannes Paul I., im Jahr 1978 für nur 33 Tage Papst, wurde am 4. September 2022 von Papst Franziskus in Rom seliggesprochen.

Meine Brille und ich

VON MAG. MICHAEL OBERFORCHER DGKP



Mag. Michael Oberforcher DGKP ist Schulseelsorger an der Pflegeakademie und Krankenpfleger im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien.

Vielleicht gehören ja auch Sie zur Spezies der Brillenträger:innen. Mich begleitet meine Seh-Hilfe bereits seit Kindergarten Tagen. Heuer im Frühjahr war es wieder einmal so weit, ein Sehtest beim Augenarzt stand an. Der sehr freundliche und kompetente Fachmann prüfte mein Sehvermögen, meine Augen auf Sehschärfe sowie Augendruck und stellte mir ein Rezept für eine neue Brille aus. Mit diesem ausgerüstet, führte mein Weg zu einem Optiker, wo die Qual der Wahl begann und die Auswahl an Brillenfassungen schier überfordern konnte: Welche Brille passt zu mir? Mit oder ohne Rand, Farbe oder doch farblos; große Brillengläser sind in, schmalere Modelle rar. Eine Brille verändert, prägt auch.

Die Wahl brauchte Zeit und führte mich auch zu einem grundsätzlichen Nachdenken über Sehen und Gesehen-werden und über die Frage „Welche Brille passt zu mir?“ zur Frage: Welche Seh-Hilfe brauche ich, um Wesentliches in meinem Alltag, ja in meinem Leben nicht zu übersehen.

Welche Seh-Hilfe brauche ich?

Im 24. Kapitel des Lukas-Evangeliums heißt es in Vers 16 über die Emmaus-Jünger: „Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, so dass sie ihn nicht erkannten.“ Der heilige Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, hat als „Blickschärfer“ zu folgender Übung geraten: „Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden.“ Die Emmaus-Jünger erkannten bei genauerem und sensiblerem Hinschauen, wer mit ihnen das Brot brach und dass es der Auferstandene selbst war, der mit ihnen unterwegs war.

Der Gründer der Barmherzigen Brüder, Johannes von Gott, schärfte und lenkte den Blick auf die Notleidenden und die Vergessenen, in denen er selbst Gott erkannte und denen er Bruder wurde. Er bietet in seinen Briefen und Zitaten Seh-Hilfen an, welche auch mir und uns zu einem wacheren, sensibleren, ja schärferen Blick auf unsere große und kleine Welt verhelfen können. Mit der Brille des „Respekts“, der „Verantwortung“, der „Qualität“, der „Spiritualität“ und der „Hospitalität“ in unseren Alltag, in unser konkretes Umfeld und unsere Welt zu schauen, schärft den Blick, verändert und korrigiert ihn und lässt blinde Stellen kleiner werden und vielleicht in der Erkenntnis münden: Es ist der Herr, der mir hier gegenübertritt.

Ein Angebot

Eine Brille ist eine Seh-Hilfe, ein Angebot. Es lohnt sich, es zu nützen und auszuprobieren. Gerade jetzt im Herbst, wo zwar die Tage kürzer, aber die Farben und Kontraste klarer und schärfer werden.

Es ist übrigens eine rote Brille bei mir geworden – aus Freude an der Buntheit des Lebens, in all seinen Facetten. Und welche Brille passt zu Ihnen? ■

Orden & Mitarbeiter:innen



Direktor Mag. Oliver Szmej (l.) und Prior Antonius Nguyen hießen die neuen Mitarbeiter:innen willkommen (am Foto Stationsleitung Silvia Adler DGKP und Primarius Univ.-Prof. Dr. Christian Walch, Vorstand der Abteilung für HNO)

BARMHERZIGE BRÜDER GRAZ „Welcome Days“

Nach über vier Jahren Umbau und einem Zusammenführungsprojekt war es Anfang September so weit: Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz übernahm 118 Mitarbeiter:innen der Abteilungen für HNO, Chirurgie sowie Anästhesiologie und Intensivmedizin vom Krankenhaus der Elisabethinen Graz. „Miteinander gehen, voneinander lernen und füreinander da sein“, formulierte Prior Antonius Nguyen als Credo der Barmherzigen Brüder, die die neuen Mitarbeiter:innen herzlich empfingen. Die „Welcome Days“ gestalteten sich für die „Neuen“ umfangreich: Von der Wertevermittlung des Ordens der Barmherzigen Brüder, über administrative Maßnahmen wie Check-in durch Personalbüro und EDV/IT bis hin zu Hausführungen, einer gemeinsamen heiligen Messe und die Segnung der neuen Räumlichkeiten durch Bischof Wilhelm Krautwaschl erstreckte sich das Programm der ersten beiden Tage.

BARMHERZIGE BRÜDER WIEN Radio-Gottesdienst aus Wien

Jeden Sonntag um 10 Uhr wird im ORF-Radio die Messfeier aus einer Kirche in Österreich übertragen. Mehr als eine halbe Million Zuhörer:innen sind so live dabei. Am 23. Oktober findet die Übertragung anlässlich ihres 400-Jahr-Jubiläums aus der Klosterkirche der Barmherzigen Brüder in Wien statt. Zelebrant ist Provinzial Saji Mullankuzhy. Musikalisch wird die Messe vom Mitarbeiter:innen-Chor gestaltet. Auf dem Programm stehen Neue Geistliche Lieder der bekannten bayerischen Liedermacherin Kathi Stimmer-Salzeder in beschwingten Arrangements für Chor, Bläser und Orgel.



Frater Saji Mullankuzhy, Prior des Wiener Konvents und Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder, wird den Gottesdienst zelebrieren.

BURGENLAND

Ukraine-Hilfe, die ankommt

Berichte über geopolitische Interessen überlagern, welches Leid der Bevölkerung, insbesondere Kindern, in der Ukraine widerfährt. Nicht zum ersten Mal zeigt Primarius Dr. Hans-Peter Wagentristsl, Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt, seine Hilfsbereitschaft. Seit März 2022 lieferte er mehrfach medizinische Spenden in die Lemberger Kinderklinik und das Kinderspital in Mukatschewo. Unterstützt wird er durch Spendenaktionen des Pastoralrats des Krankenhauses, die Aktion „Burgenland hilft der Ukraine“ von Landeshauptmann Hans Peter Doskozil, von Pfarren, Firmensponsorings und privaten Unterstützer:innen. Mag. Thomas Arzt, klinischer Pharmazeut im Krankenhaus, organisierte Medikamentenspenden von Apotheken. Die Aktivitäten können durch eine Spende auf das Konto des Vereins „Aufbruch – zur Förderung von Kindern und jungen Menschen in gefährdeten Situationen“ von Primarius Wagentristsl (AT72 3300 0000 0113 3925) unterstützt werden.



Primarius Wagentristsl bei einem Besuch in der Kinderklinik in Lemberg im August 2022, bei dem unter anderem Inkubatoren, ein Reanimationstisch und Medikamente übergeben wurden.

WIEN

Scholastiker-Werkwoche

Nach zwei Jahren Corona-Pause konnte Ende August in Wien endlich wieder eine Scholastiker-Werkwoche stattfinden. Gekommen waren Scholastiker (Barmherzige Brüder in Ausbildung) aus Frankreich, Polen, Bayern und Österreich mit ihren Begleitern. Die Scholastiker hatten Workshops zu den Themen brüderliches Miteinander, Kommunikation und wertschätzende Kritik, Integration bzw. Mitverantwortung in ihrer jeweiligen Kommunität vorbereitet. Besonders wichtig wurde die Frage, wie es gelingen kann, einen guten Ausgleich zwischen Gebetsleben, Apostolat, Arbeit, Studium und Freizeit herzustellen. Der Freitag stand im Zeichen der Besinnung und der Eucharistischen Anbetung.

90 Jahre Granatapfel

Im Oktober 1932 erschien die erste Ausgabe des Granatapfel-Magazins – ein mutiger Schritt in schwierigen Zeiten, der sich bis heute bewährt hat.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Die Zeiten waren nicht einfach Anfang der 1930er-Jahre: Die Weltwirtschaftskrise hatte zu einer Massenarbeitslosigkeit geführt, die politische Lage war unruhig. Die Barmherzigen Brüder wagten es aber trotzdem, ein neues Magazin auf den Markt zu bringen.

Treibende Kraft hinter der Gründung des Granatapfel-Magazins war Frater Alfons Fink. Der journalistisch interessierte Ordensbruder schrieb schon seit einigen Jahren für die von der schlesischen Ordensprovinz herausgegebene Zeitschrift „Misericordia“. „Was schreiben Sie für Breslau? Hier in Wien brauchen wir eine Zeitschrift!“, soll der damalige Prior des Wiener Konvents, Frater Florian Kronsteiner, zu ihm gesagt haben. Er schuf die wirtschaftlichen Voraussetzungen und gab Frater Alfons den Auftrag, sich der Vorbereitung einer eigenen österreichischen Ordenszeitschrift zu widmen.

Bis heute erscheint
Monat für Monat
ein gedrucktes
Magazin.



Im Oktober 1932 war es dann so weit: Die erste Ausgabe des Granatapfel-Magazins erschien. „Unser Programm ist mit einem Wort: vielseitig!“, hieß es darin. So gab es von Anfang an neben medizinischen Beiträgen und Berichten aus den Ordensniederlassungen auch Erzählungen, kulturelle Artikel, Buchtipps und Rätsel. Sogleich zeigte sich der Erfolg dieses Konzepts: Bereits die zweite Ausgabe hatte 10.000 Leser:innen.

Von 1938 bis 1946 konnte das Magazin kriegsbedingt nicht erscheinen. Danach wurde es wieder unter der Leitung von Frater Alfons vom Wiener Konvent der Barmherzigen Brüder herausgegeben. Zu Beginn der 1950er-Jahre war eine Reorganisation notwendig: Als Herausgeber fungierte ab nun die Österreichische Ordensprovinz, produziert und vertrieben wurde das Magazin von der Druck- und Verlagsanstalt Welsermühl. An der inhaltlichen Linie veränderte sich wenig, doch die Themenpalette wurde vielfältiger: Zu den medizinischen Beiträgen und Berichten aus dem Orden kamen Haushaltstipps, Kneipp-Anleitungen, Modetipps, Handarbeitsanleitungen, Interessantes über Pflanzen und Heilkräuter, juristische Ratschläge, Berichte aus den Bereichen Kunst und Kultur, Buch- und Schallplatten-Rezensionen, ein Fortsetzungsroman, Erzählungen, Humor, Satire und Rätsel.

Eine neuerliche Reorganisation gab es per 1. Jänner 2011: Der Orden übernahm wieder die Gesamtverantwortung für das Magazin. Zugleich wurde ein inhaltlicher und grafischer Relaunch durchgeführt.

Schritte in die Zukunft

Zum 90-Jahr-Jubiläum wagt das Magazin nun gleich mehrere Schritte in die Zukunft. Schon im Vorjahr wurde eine neue Datenbank zur Abonnenten-Verwaltung angeschafft. Nachdem die alte Datenbank mehr als zwei Jahrzehnte gute Dienste geleistet hatte, entsprach sie inzwischen nicht mehr den gegenwärtigen Anforderungen.



Seit Juli dieses Jahres gibt es auch eine digitale Ausgabe des Magazins.

Als nächsten Schritt überarbeitete das Granatapfel-Team die Website des Magazins. Sie wurde neu gestaltet und bietet nun unter anderem Einblicke in die letzten Ausgaben, Bestellmöglichkeiten und eine Vorstellung der Granatapfel-Mitarbeiterinnen.

Mit April dieses Jahres wurde das Abo-Angebot des Magazins erweitert: Neben dem Jahres-Abo gibt es nun auch ein Kurz-Abo, das nach sechs Ausgaben automatisch endet, und ein kostengünstiges Zwei-Jahres-Abo.

Und mit Juli wurde nach fast einjähriger Vorbereitungszeit der wohl größte Schritt in die Zukunft gewagt: Ab nun steht das Magazin auch in digitaler Form zur Verfügung und kann zu einem wesentlich günstigeren Preis als die Papier-Ausgabe abonniert werden.

Weiters wurde eine Reihe neuer Werbemittel produziert, wie beispielsweise Werbekarten, die in den ordenseigenen Apotheken verteilt werden, und Plakate, die in allen Einrichtungen des Ordens aufgehängt werden.

Mit all diesen Maßnahmen hofft das Granatapfel-Team, das Magazin auch in den gegenwärtig schwierigen Zeiten gut in die Zukunft zu führen. Denn die Rahmenbedingungen sind alles andere als einfach. Vor allem die steigenden Preise für Papier und Energie und damit verbunden die steigenden Druckkosten machen dem Magazin zu schaffen. Doch wie der Granatapfel in den vergangenen 90 Jahren schon mehrere Krisen bewältigen konnte, so sind wir zuversichtlich, dass es auch dieses Mal gelingen wird. ■



Die erste Ausgabe des Granatapfel-Magazins erschien im Oktober 1932.

Gewinnspiel zum Jubiläum

Die 90-jährige Erfolgsgeschichte des Granatapfel-Magazins war nur dank der vielen treuen Abonnent:innen möglich. Bei ihnen wollen wir uns für ihre Treue und Unterstützung mit einem Gewinnspiel bedanken. Schicken Sie uns einfach eine Karte oder ein E-Mail mit dem Kennwort „90 Jahre Granatapfel“ sowie Ihrem Namen und Ihrer Adresse. Unter allen Abonnent:innen, die uns bis 31. Oktober 2022 schreiben, verlosen wir folgende Preise:

- einen 1.250-Euro-Gutschein für das Kurhaus Schärding
- fünf Mal einen Gratis-Bezug des Granatapfel-Magazins für zwei Jahre (das Zwei-Jahres-Gratis-Abo startet nach Ende des laufenden regulären Abos und geht danach wieder in ein Standard-Abo über)

Unsere Adresse:

Redaktion Granatapfel
Negerlegasse 5/1-3
1020 Wien
E-Mail: redaktion@granatapfel.at

Eine Ablöse der Preise in Bargeld ist nicht möglich. 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.

Zum 90-Jahr-Jubiläum wagt das Magazin nun gleich mehrere Schritte in die Zukunft.

Unterstützung für Khandwa

Seit Jahren unterstützen sowohl die Österreichische Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder als auch zahlreiche Spender:innen aus Österreich das Krankenhaus des Ordens in der zentralindischen Stadt Khandwa. Dank dieser finanziellen Mittel konnte nun ein Zubau errichtet werden.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Bitte unterstützen Sie das Krankenhaus in Khandwa mit Ihrer Spende.

„Das Gebäude ist fertig“, berichtet Frater Saji Mullankuzhy, Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz, der das Krankenhaus in Khandwa vor dem Sommer besucht hat. „Auch für den Innenausbau wurde bereits alles angeschafft, die Räume müssen nur noch eingerichtet werden. Voraussichtlich im Dezember soll der Zubau eröffnet werden.“

Bereits 2013 hatten die Barmherzigen Brüder das Krankenhaus in Khandwa in Betrieb genommen. Es ist modern ausgestattet und verfügt über zahlreiche Ambulanzen und ein breites Spektrum an Fachbereichen sowie mehrere Operationssäle, ein Labor, Ultraschall und Röntgen.

Bald nach der Eröffnung zeigte sich aber, dass der Platz nicht ausreicht, denn es kamen mehr Patient:innen als erwartet. So wurde hinter dem Krankenhaus ein fünfgeschoßiger

Zubau errichtet. Die Patient:innen werden in Vier- und Sechsbett-Zimmern untergebracht. Für wohlhabende Patient:innen gibt es Einzelzimmer. „Diese sind wie Sonderklasse-Zimmer bei uns ausgestattet“, erzählt Frater Saji. „Damit können wir von diesen Patient:innen auch mehr verlangen. Das ermöglicht die Versorgung von Patient:innen aus der ärmeren Bevölkerungsschicht, vor allem in den Ambulanzen.“ Im obersten Geschoß soll eine Krankenpflegeschule eingerichtet werden, denn es besteht ein großer Mangel an Pflegekräften.

Finanzielle Unterstützung

Vom Staat und von der Stadt bekommen die Barmherzigen Brüder keine finanziellen Mittel, weiß Frater Saji: „Am Anfang waren die örtlichen Behörden sehr skeptisch, weil es ein christliches Krankenhaus ist. Aber inzwischen konnten meine Mitbrüder gute Kontakte zu ihnen knüpfen und sie unternehmen nichts gegen uns, was schon viel ist. Außerdem haben sie die Wichtigkeit des Krankenhauses erkannt, denn das nächste größere Spital ist fünf Auto-Stunden entfernt.“

So konnte der Zubau, wie das Krankenhaus selbst, nur dank Spenden aus dem Ausland errichtet werden. „Meine Mitbrüder in Indien danken ganz speziell allen Granatapfel-Leser:innen, die das Krankenhaus in den vergangenen Jahren durch ihre Spende unterstützt haben“, betont Frater Saji. „Und auch heuer bitten sie Sie, liebe Leserin, lieber Leser, wieder um eine finanzielle Unterstützung.“ ■



Hinter dem bereits bestehenden Gebäude (li.) wurde der etwas höhere Zubau errichtet.



Frater Savio (re.) führte Provinzial Saji durch den Zubau.

Bitte um Spenden!

Ein Zahlschein liegt dieser Ausgabe bei. Sie können Ihre Spende auch direkt auf das Konto AT91 3400 0000 0005 3629, Verwendungszweck: Khandwa, überweisen. Die Spende ist steuerlich nicht absetzbar.

NEBENBEI

Noch einmal 17?



Sandra Lobnig

Ein Unfall als Cheerleaderin lässt die 17-jährige Ruby kurz vor ihrem Schulabschluss ins Koma fallen. 20 Jahre später wacht sie wieder auf. In einer Welt, die sich gnadenlos weitergedreht hat. Trotzdem geht Ruby zurück an die Highschool, um ihren Abschluss und ihre verlorene Jugend nachzuholen. Eine fast 40-Jährige mit dem Herz und den Bedürfnissen einer 17-Jährigen, das sorgt – filmreif – für einige Irrungen und Wirrungen. Das ist der Plot eines Netflix-Films, der mich ziemlich zum Lachen und sogar zum Nachdenken gebracht hat. Ich, gerade mal 40, kam mir beim Schauen vor wie eine alte Oma, die vor Erstaunen über die Jugend von heute immer wieder den Kopf schütteln muss. Teenager:innen leben heute in einer völlig anderen Welt! Dabei fühle ich mich im Herzen selbst immer noch so ... jung. Als könnte ich mich – Ehemann, Kinder und Falten kurz ausgeblendet – unter die Schüler:innen einer Maturaklasse mischen und niemandem würde es auffallen. Zumindest rein theoretisch – nicht, dass ich wirklich noch einmal 17 sein möchte. Es nützt nichts, man ist nicht so alt, wie man sich fühlt, sondern so alt, wie man eben ist. Wahrscheinlich sollte ich mir den Film noch ein paar Mal anschauen, bevor meine Kinder das Teenageralter erreichen. Damit ich nicht vergesse, wer in unserer Familie erwachsen, reif und erfahren ist.

Die Feldhamster gehören zu den stark gefährdeten Tierarten.



4. OKTOBER

Ein Tag für den Tierschutz

Heinrich Zimmermann war überzeugter Tierschützer und Chefredakteur der ab 1923 in Berlin erscheinenden Zeitschrift „Mensch und Hund“. Sie wurde nicht nur zum führenden Blatt der Hundefreunde, sondern konnte auch den Gedanken des Tierschutzes in der Bevölkerung verbreiten. Vehement engagierte sich Zimmermann gegen die grausame Behandlung von Tieren und schlug die Einführung eines eigenen Tages für den Tierschutz vor. Schließlich wurde sein entsprechender Antrag 1931 am internationalen Tierschutzkongress in Florenz angenommen. Als Tag wählte man den 4. Oktober, den Gedenktag des heiligen Franz von Assisi, des Schutzpatrons der Tiere. Heinrich Zimmermann wurde 1942 in einem Konzentrationslager ermordet. Der von ihm initiierte Welttierschutztag ist heute notwendiger denn je, wenn man etwa an die Massentierhaltung oder an die rund 30.000 vom Aussterben bedrohten Tierarten denkt.

Der Wolf und wir,
von Kurt Kotrschal,
Brandstätter Verlag,
ISBN 978-3-7106-
0597-0, 240 Seiten,
€ 25,-, E-Book:
€ 20,99



BUCHTIPP

Der Wolf und wir

Seit fast zwei Jahrzehnten erforscht Kurt Kotrschal das Wesen von Wölfen und Hunden und ihre Beziehung zu den Menschen und gibt die Ergebnisse in Büchern weiter. In seinem jüngsten Buch beschreibt er, wie Wölfe unsere kulturelle Entwicklung begleitet haben und zu unseren sprichwörtlich besten Freunden, aber auch zur Projektionsfläche irrationaler Ängste wurden. Vor dem Hintergrund der Debatte um den Abschuss von Wölfen wirbt Kotrschal um Verständnis für die Tiere und betont, dass ihr Schutz auch eine Chance ist, um die Biodiversitäts- und die Klimakrise zu überwinden.

In Eisenstadt „am Berg“

Einst lebten hier Christen neben Juden, Handwerker neben fürstlichen Bediensteten. Westlich von Eisenstadts Wahrzeichen, dem Schloss, entwickelten sich ab dem 17. Jahrhundert zwei Gemeinden, die unterschiedlicher nicht sein konnten. Heute sind sie völlig in das Weichbild der Stadt integriert.

VON BRIGITTE KRIZSANITS

Die einstigen
vier Ortschaften
haben bis
heute ihren
individuellen
Charakter
erhalten.

Wer heute von Großhöflein kommend das Ortsschild „Eisenstadt“ passiert, der merkt kaum, dass er, bis er vor dem Schloss Esterházy steht, vier einstige Ortschaften streift: Kleinhöflein, Oberberg-Eisenstadt, Unterberg-Eisenstadt und schließlich Schlossgrund Eisenstadt. Sie alle sind eng mit dem Namen Esterházy verbunden und bildeten bis ins 20. Jahrhundert eigenständige politische Gemeinden, die bis heute ihren individuellen Charakter erhalten haben. Da findet sich ein jüdischer Friedhof in unmittelbarer Nähe zu einem christlichen Konvent, herrschaftliche Bauten grenzen an kleine „Holdenhäuser“, und über all dem schwebt ein Name: Joseph Haydn. So mag es nicht verwundern, dass die Bergkirche heute einen weiteren Namen trägt: Haydnkirche.

Kalvarienberg

Die Kirche wurde einst direkt an den Kalvarienberg angebaut. 1701 hatte Fürst Paul I. Esterházy den Grundstein für einen Kalvarienberg legen lassen, der das niederösterreichische Vorbild in Maria Lanzendorf an Pracht und Ausdruckskraft überbieten sollte. Als der Fürst wenige Jahre später eine „wundersame“ Madonna aus dem nahen Großhöflein in die Kapelle im Kalvarienberg überbringen ließ, begründete dies den Ruf des Gotteshauses als Wallfahrtsort. Bald schon strömten Pilger:innen aus der näheren und weiteren Umgebung herbei. Um diesem Andrang eine entsprechende Kirche zu bieten, hegte schon Paul I. den Plan, ein großes Gotteshaus zu



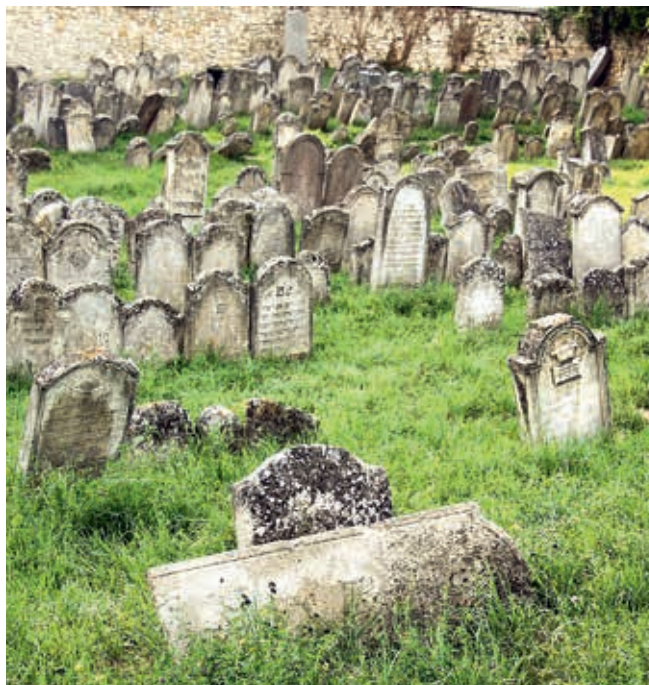
bauen. Zwei Jahre nach seinem Tod ließ sein Sohn Michael den Grundstein dafür legen – jedoch erst 1803 sollte die Weihe der „Kirche Mariä Heimsuchung“ erfolgen. Der Bau der Kirche und der Zustrom der Wallfahrer:innen sorgten bald dafür, dass in unmittelbarer Nähe eine kleine Siedlung entstand, die den Namen „Oberberg-Eisenstadt“ erhielt und noch heute dörflich geprägt ist. Zur Verköstigung der Pilger:innen wurde im dortigen Franziskaner-Kloster ein Gasthaus eingerichtet, südlich der Kirche konnten sie Devotionalien und Andenken erwerben.

Haydn-Mausoleum

In der Krypta der Kirche wurde 1820 der elf Jahre davor in Wien verstorbene und vorerst dort begrabene Joseph Haydn beigesetzt. Als sich der Tag seiner Geburt zum 200. Mal jährte, sollte er 1932 in ein neu gestaltetes Mausoleum überführt werden. Dazu kam es aber vorerst nicht: Nachdem kurz nach seiner Beisetzung in Wien sein Schädel unter dem Vorwand, ihn wissenschaftlich zu untersuchen, ausgegraben worden war, wurde dieser später im Wiener Musikverein aufbewahrt. Erst 1954 folgte die Vereinigung der sterblichen Überreste und damit auch die feierliche Beisetzung an jenem Ort, der heute als Haydns Grab verehrt wird.

Jüdische Gemeinde

Wie die Gründung der Gemeinde Oberberg-Eisenstadt ist auch jene von Unterberg-Eisenstadt auf Fürst Paul I. Esterházy zurück-



Fotos von links
nach rechts:

Der Kalvarienberg wurde Anfang des 18. Jahrhunderts nach dem Vorbild von Maria Lanzendorf errichtet.

Zahlreiche Gebäude am Oberberg tragen das Wappen der Familie Esterházy.

Der ältere jüdische Friedhof geht auf das 17. Jahrhundert zurück.

zuführen, wenngleich diese unter anderen Voraussetzungen erfolgte. Als Kaiser Leopold I. 1670 die Juden aus Wien vertrieb, fanden viele im damaligen Westungarn eine neue Heimat. In Eisenstadt wies ihnen Paul Esterházy ein eigenes Viertel zu, das sich zu einer eigenständigen Gemeinde mit politischer Autonomie entwickelte. Und so entstand die jüdische Gemeinde Unterberg, die bis 1938 existierte. Wer heute aufmerksam durch die Judengasse geht, stößt immer wieder auf Spuren des einst regen jüdischen Lebens: Manch einen Torbogen zierte ein Levitenkrug, am unteren Ende befindet sich noch die Kette, die am Sabbat die Gasse abspernte. Das hier angesiedelte Österreichische Jüdische Museum gibt einen Einblick in die Geschichte, auf zwei jüdischen Friedhöfen fanden viele der einstigen Bewohner:innen von Unterberg-Eisenstadt ihre letzte Ruhe.

In Eisenstadt wies Paul Esterházy den vertriebenen Juden ein eigenes Viertel zu, das sich zu einer eigenständigen Gemeinde entwickelte.

Barmherzige Brüder

Neben der ländlich geprägten Siedlung Oberberg mit ihrer eindrucksvollen Bergkirche und der einstigen jüdischen Gemeinde Unterberg findet sich „am Berg“ noch eine weitere Sehenswürdigkeit, die einmal mehr eine Verbindung zu der Familie Esterházy wie auch zu Joseph Haydn aufweist: 1760 stiftete Fürst Paul II. Anton, der Enkel von Paul I., ein Spital und betraute die Barmherzigen Brüder mit seiner Betreuung. Vertraglich wurde festgelegt, dass der Fürst nebst einer Kirche ein Kloster errichte. Die Ordensbrüder übernahmen im Gegenzug die Betreuung von Kranken und sollten eine öffentliche Apotheke betreiben – „auf ewige Zeiten“, wie es hieß. Kunstvoll wurde diese ausgestattet; sie ist bis heute weitgehend im originalen Zustand und gilt als eine der schönsten ihrer Art in Österreich.



Der ältere Bauteil des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder mit der Konventkirche und der Apotheke

Ein Jahr nach der Klostergründung hatte Paul II. Anton Esterházy Joseph Haydn als Vizekapellmeister nach Eisenstadt geholt. Der Hof der Fürsten bot dem Musiker in seiner Abgeschiedenheit Ruhe zum Komponieren. Einen Zufluchtsort boten ihm auch die Barmherzigen Brüder. Sicher spielte er in der Konvent-Kirche auf der Orgel und komponierte sogar eine Messe für sie. Zu Ehren des Ordensgründers gab er ihr den Namen „Missa brevis Sancti Johannis de Deo“. ■

Dorfgeschichten und Abenteuerwelten

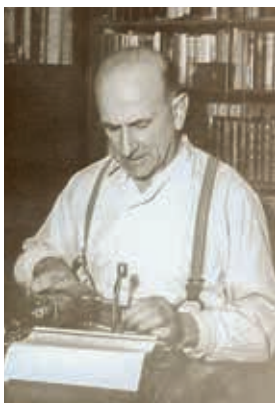
Franz Braumann war literarisch immens produktiv und vielseitig. Zweifellos zählt er zu den erfolgreichsten Salzburger Autoren des 20. Jahrhunderts. Der Heimatdichter, Sagenerzähler, Jugendbuch- und Reiseschriftsteller hinterließ ein umfangreiches Werk, dessen Bedeutung mit Auszeichnungen und Preisen im In- und Ausland gewürdigt wurde.

VON FRANZ PAUL ENZINGER

Franz Braumanns Lebensweg begann in Huttich bei Seekirchen am Wallersee, wo er am 2. Dezember 1910 als Sohn des Augerbauern geboren wurde. Er war auch zunächst für die bäuerliche Berufslaufbahn bestimmt. Aber schon als junger Landarbeiter griff er heimlich – neben seiner körperlich harten Arbeit – zur Feder und brachte seine Gedanken zu Papier.

So schrieb er: „Mir war, als stiege eine neue Welt vor mir herauf. Dichten können, das musste das höchste Ziel für mich werden! Tagelang ging ich wie in einem neuen Dasein herum – als hätte sich vor mir ein Tor aufgetan, durch das ich dann hindurchgehen musste, wenn ich einem noch gar nicht für mich deutbaren inneren Befehl folgte – wie eine neue, für mich noch nicht erfahrene Daseinswelt!“ *

* Franz Braumann: „Wie ein Bauernbub Dichter wurde“, in: Eine Heimat am See – Erzählungen und Geschichten aus sieben Jahrzehnten. Herausgegeben von Christoph Braumann. Verlag Anton Pustet, Salzburg 2010



Seine ersten Gedichte verfasste der junge Franz Braumann im Flachgauer Dialekt. Er schickte sie an den „Reichsbund deutscher Mundartdichter“ und wurde prompt zur Dichterlesung nach Wien eingeladen. Sein handgeschriebenes Romanmanuskript „Friedl und Vroni“ weckte das Interesse eines renommierten Verlags, und sein Erstlingsbuch erschien 1932 in Innsbruck. Zu dieser Zeit fanden Geschichten Braumanns, die im „Salzburger Bauernkalender“ abgedruckt waren, schon großen Anklang.

Spätberufener Lehrer

Als Lehrer war Braumann ein Spätberufener; denn als er in die Salzburger Lehrerbildungsanstalt eintrat, war er bereits 20 Jahre alt. Es war gewiss mühsam, als Bauernknecht

Franz Braumann war ein vielseitiger und immens fleißiger Schriftsteller. Fast alle Manuskripte schrieb er mit einer historischen Zeigerschreibmaschine ohne Tastatur.

Im Heimatmuseum Köstendorf steht ein Regal mit den meisten der 113 Bücher von Franz Braumann.

die Voraussetzungen für die Aufnahme zu erfüllen. 1935 legte er die Matura für das Lehramt an Volksschulen mit ausgezeichnetem Erfolg ab. Das von den Nationalsozialisten gegen ihn erlassene Schreibverbot wurde während seiner Militärzeit 1939 in Bezug auf seine Jugendschriften wieder aufgehoben.

Nach dem Zweiten Weltkrieg kam er als Volksschuldirektor nach Köstendorf, seinem Geburtsort benachbart, und fand hier eine Heimat, die ihm mit ihrer Atmosphäre, mit ihrer malerischen Landschaft und ihren freundlichen Menschen reichlich Inspiration für sein Schreiben bot. Hier entfaltete er vielfältige Aktivitäten im schulischen Bereich und im Gemeindeleben. Als er sich 1960 entschloss, als freier Schriftsteller zu arbeiten, gab es schon 25 Bücher, die seinen Namen trugen.

Seine Lebensbeschreibung von Friedrich Wilhelm Raiffeisen, „Ein Mann bezwingt die Not“, erstmals 1958 erschienen, wurde ein Welterfolg. Der Schöpfer der genossenschaftlichen Idee, geprägt von sozialer Not in seiner Kindheit, Visionär und Gerechtigkeitskämpfer, verbesserte das Leben seiner Mitmenschen, indem er ihnen mit „Brotvereinen“ und Darlehenskassen Hilfen zur Selbsthilfe bot. Braumann würdigte in einer Romanbiografie, die zahlreiche Auflagen und Übersetzungen erfuhr, die Persönlichkeit und das Wirken Raiffeisens. Für das Buch „Ritt nach Barantola“, in dem die abenteuerliche Reise des österreichischen Lehrers, Jesuiten und Forschers Johann Grueber nach Peking und nach Lhasa spannend beschrieben ist, erhielt Franz Braumann 1958 den Österreichischen Staatspreis für Jugendliteratur.

Verschiedenste Themen

Ein historisches Ereignis, das bis heute Auswirkungen hat, beschäftigte Franz Braumann ganz besonders: Im Jahr 1857 brachen 300 Auswanderer, größtenteils Tiroler, wegen der bitteren Armut nach Südamerika auf, um dort bessere Lebensbedingungen vorzufinden und im Urwald Perus ein neues Leben zu beginnen. Nach der langen Reise mit ungeahnten Strapazen erreichten sie das ihnen

zugewiesene Siedlungsgebiet und gründeten das Dorf Pozuzo. Dort gibt es noch heute, nach mehr als 160 Jahren, Tiroler Bauernhöfe, es wird Tiroler Mundart gesprochen und es werden alte Handwerkskunst und Brauchtum gepflegt. Braumann war von diesem Mut und Pioniergeist fasziniert und schrieb darüber zwei Bücher: „Tal der Verheißung“ (1960) und „Heimat am Pozuzo“ (1963).

1966 erschien das Buch „Die tausendjährige Spur“, in dem Franz Braumann das Leben Bischof Wolfgangs in einer fesselnden Weise erzählte. Der heilige Wolfgang, Bischof von Regensburg, hielt sich im Jahr 976 im Mondseeland auf, wo er der Legende nach in einer Einsiedlerzelle auf dem Falkenstein lebte. Der Markt Sankt Wolfgang, Ziel des Wallfahrtsweges Via Nova, und der landschaftlich reizvoll gelegene See wurden nach dem populären Heiligen benannt.

Die Schriftrollen von Qumran sind bedeutende archäologische Dokumente, die in den Jahren 1947 bis 1956 in Felshöhlen im Westjordanland, unweit des Toten Meeres, entdeckt wurden. Diese religiösen Schriften und ihre Fundgeschichte boten Franz Braumann den Stoff für das spannende Buch „Qumran – Tal der Geheimnisse“.

Das Werkverzeichnis des Dichters umfasst insgesamt 113 Titel, ungefähr die Hälfte davon sind Kinder- und Jugendbücher. Am 26. Oktober 2003 starb Professor Braumann an den Folgen eines Unfalls in seinem Obstgarten. ■

Als er sich 1960 entschloss, als freier Schriftsteller zu arbeiten, gab es schon 25 Bücher, die seinen Namen trugen.



2010 wurde der Franz-Braumann-Literaturpfad in Köstendorf errichtet.

Benson Siakabanze
und viele andere
Dorfbewohner:innen
mussten der chinesischen
Kohlemine weichen.
Von ihren ehemaligen
Häusern und Feldern ist
nicht mehr viel übrig.



Vertrieben und vergessen

Im Süden des afrikanischen Landes Sambia betreibt eine chinesische Firma eine Kohlemine – mit schlimmen Folgen für die dort ansässige Bevölkerung.

VON KLAUS SIEG

Dunkle Risse
ziehen sich durch
das Ackerland.
Bäume stehen
schief. Ein Schild
verbietet den
Zutritt.

Benson Siakabanze zeigt auf einige Mauerreste. „Das war das Haus, in dem ich zur Welt gekommen bin. Und unter dem Baum dort haben wir immer im Schatten gegessen.“ Der 43-Jährige lässt den Blick über Steinhäufen, verwilderte Beete und einige wenige zurückgelassene Haushaltsgegenstände schweifen. Der Besuch geht dem Farmer sichtlich nahe. Zusammen mit seiner Nachbarin Rose Chulou zeigt er anschließend die ehemaligen Felder der beiden Familien. „Die Äcker haben unsere Familien noch bis vor Kurzem gut ernährt.“ Heute ziehen sich dunkle Risse durch das Ackerland. Bäume stehen schief. Ein Schild verbietet den Zutritt. Aufgestellt hat es Collum Coal Mine, die chinesische Betreiberfirma der Kohlemine, für die drei Viertel der Dorfbewohner:innen weichen mussten.

Bereits die Anfahrt in das Dorf Siamajele im Süden Sambias lässt nichts Gutes erahnen. Auf der von schwarzem Kohlestaub bedeckten Piste rumpeln voll beladene LKW durch tiefe Schlaglöcher. Am Rande stehen lange Reihen leerer Fahrzeuge, die auf ihre Beladung warten. Die Fahrer hocken im Schatten

daneben, einige schlafen auf Matten. „Früher gab es hier nur das Dorf, die Felder und den Busch“, erinnert sich Lillian Hamusiya. Die Mitarbeiterin der Kaluli Development Foundation grüßt einige Frauen am Straßenrand, die Obst und Gemüse an die Fahrer verkaufen.

Bis vor einigen Jahren hat Lillian Hamusiya hier noch mit den Dorfbewohner:innen gearbeitet, hat sie in nachhaltiger Landwirtschaft beraten, Ernährungskurse gegeben, verbessertes Saatgut verteilt oder über sparsame Bewässerungsmethoden referiert. Mit Erfolg: Die Menschen konnten sich von ihrem Land ernähren, was in dieser Region im Süden Sambias keine Selbstverständlichkeit ist.

Kaum Entschädigungen

All das war zu Ende, als vor rund zwei Jahren über den Stollen der Mine die Erde aufzureißen begann. „Sie untersagten uns, weiterhin auf den Feldern zu arbeiten, viele mussten wegen der Risse ihre Häuser verlassen“, erinnert sich Benson Siakabanze. Einige Bewohner:innen erhielten Unterschlupf in der Kirche, andere mussten für Monate in Zelten wohnen. Erst nach einem von Lillian Hamusiya und ihrer Organisation angestoßenen Fernsehbericht erhielten die ersten Bewohner:innen Entschädigungen. „Mindestens ein Viertel von uns hat aber immer noch nichts bekommen.“ Benson Siakabanzes



Auf LKWs wird die Kohle aus der Mine abtransportiert. Am Straßenrand verkaufen Bauern selbst hergestellte Holzkohle.

Augen funkeln vor Empörung. Seine Familie hat das Geld zwar endlich erhalten. Doch für mehr als ein Stück Land, auf das ein paar Wohnhütten für die 25-köpfige Großfamilie passen, haben die umgerechnet 250 Euro nicht gereicht. Vorher bewirtschafteten sie drei Hektar.

Zum Glück hat Benson Siakabanze an seinem neuen Wohnort noch ein kleines Stück Land, das er von seinem Vater geerbt hat. Es ernährt die Familie einigermaßen. Weniger gut sieht es für Rose Chulou und die meisten anderen aus. Die Witwe konnte sich von der Entschädigung gerade einmal einen Viertel Hektar Ackerland kaufen. Sie muss zusätzlich zur Landwirtschaft Geld verdienen mit der Herstellung von Holzkohle, wie viele andere Kleinbauern in der Region. Mit ihren Macheten hacken sie Bäume und Buschwerk ab und verkohlen das Holz, um es an der Straße zu verkaufen. Mit schlimmen Folgen für Umwelt und Menschen. „Die Arbeit in dem ständigen Qualm ist sehr anstrengend.“ Rose Chulou hustet. „Und die Einnahmen sind sehr gering.“

Selbst dieser prekäre Status aber ist bedroht. Die Kleinbauern haben keine gerichtsfesten Titel auf ihr Land. Die chinesische Firma hingegen verfügt über eine Konzession der sambischen Regierung. Und die Nachfrage



nach Kohle wächst. Vor allem aus dem Kupferabbaugebiet im Norden Sambias und den zahlreichen Zementwerken im Land, aber auch aus Nachbarländern.

Katastrophale Standards

Zurzeit holen die 500 Minenarbeiter:innen 50.000 Tonnen im Monat aus den bis zu 350 Meter tiefen Stollen. Die Sicherheits- und Umweltstandards sind katastrophal. Trotzdem wurde der Firma eine Erweiterung der Mine in Aussicht gestellt. Keine guten Nachrichten für die Bewohner:innen der Region.

So wie auch für Arnod Maiya, einen Nachbarn von Benson Siakabanze. Der 63-Jährige vertritt eine Kooperative von Menschen, die im Klein-Tagebau hinter dem ehemaligen Dorf Siamajele neben ihrer Landwirtschaft selbst Kohle gewinnen. „Das ist für uns überlebenswichtig, seit wir nicht mehr auf unseren Feldern arbeiten können.“

Doch schon einmal haben die chinesischen Minenbetreiber versucht, das gerichtlich zu unterbinden. Ein Kompromiss wurde gefunden. Seitdem darf die Kooperative, der 200 Haushalte angehören, 30 Tonnen pro Monat abbauen. „Das ist nicht mehr als so viel“, sagt Arnod Maiya und zeigt auf einen der schwarzen Haufen aus Kohlebrocken.

Collum Coal Mine baut jede Stunde drei Mal so viel ab. Arnod Maiya zieht die Schultern hoch und schüttelt den Kopf. „Was kommt als Nächstes?“ Dann macht er sich auf den Weg nach Hause, über die schwarze Piste, vorbei an seinem alten Dorf mit den verfallenen Häusern. Und an den brachliegenden Feldern von Rose Chulou und Benson Siakabanze. ■

Eine kleine Kooperative von Menschen gewinnt hinter dem ehemaligen Dorf neben ihrer Landwirtschaft selbst etwas Kohle.



Arnod Maiya gewinnt neben seiner kleinen Landwirtschaft selbst Kohle in einem aufgegebenen Tagebau.

Zwischen Ebbe und Flut

Die Gezeitenzone bereitet ihren Bewohnern großen Stress. Bei Flut sind sie ein Teil des Meeres. Bei Ebbe dagegen sind sie im Trockenen und dort der Witterung ausgesetzt. Trotzdem haben sich viele Meeresbewohner an diese Verhältnisse angepasst.

VON REINHOLD GAYL

Tiere, die Felsküsten bewohnen, müssen sich fest an die Steine klammern, um vom Wellenschlag nicht mitgerissen zu werden.

Eine entscheidende Rolle für das Leben mit Gezeiten spielt die Art der Küste. Felsige Küsten mit senkrechten Wänden, an die die Wellen knallend branden, stellen andere Anforderungen als Flachküsten aus Sand oder Schlick, an denen die Ebbe kilometerbreite Landschaften freilegt.

An der Felsenküste

Tiere, die Felsküsten bewohnen, müssen sich fest an Steine klammern, um vom Wellenschlag nicht mitgerissen zu werden. Kein Wunder, dass viele von ihnen am Felsen festgewachsen sind, wie beispielsweise die Seepocken, die ihre Öffnung mit Kalkplatten verschließen, wenn die Ebbe kommt. Bei Flut öffnen sie sich und strecken zarte Federarme heraus, mit denen sie Nahrungsteilchen aus dem Wasser seihen. Die Napfschnecken, geformt wie kleine Hüte, wandern bei Flut über den Felsen und weiden Algenbeläge ab.

Bei Ebbe saugen sie sich immer an derselben Stelle fest, sodass ihre Schale die Form der Unterlage annimmt. Das attraktivste Mitglied dieser Gesellschaft ist wohl das Seeohr, die berühmte Abalone, eine Schneckenart. Außen wie ein Stück Felsen aussehend, zeigt sich in ihrem Inneren eine schimmernde Perlmutter-schale. Eindrucksvolle Pflanzen dieser Zonen sind die Tange oder Kelp, riesige, derbe Algen, die sich mit wurzelähnlichen Krallen an die Felsen heften und ihre riemenartigen Arme frei im Wasser schweben lassen.

Wenn sich das Wasser zurückzieht, bleiben zwischen und in den Steinen größere und kleinere wassergefüllte Becken zurück, die Ebb-Tümpel oder Tidepools. Sie sind bei Zoolog:innen höchst beliebt, weil sich in ihnen alle Lebewesen sammeln, die nicht rechtzeitig ins Meer zurückgefunden haben. Da tummeln sich Fische, Garnelen, kleine Oktopoden und bunte Nacktschnecken. An den Wänden festgesogen sitzen Seeanemonen mit weit geöffneten Tentakeln, die sie nicht, wie ihre Genossen an den blanken Felsen, während der Ebbe zu harten Klößen zusammenziehen müssen. Ihnen allen droht allerdings, bei Ebbe in der Hitze in einer zunehmend salzigen Lake zu sitzen, bis die rückkehrende Flut sie befreit.

Am Strand

Das Gegenteil der steilen Felsküsten sind Flachküsten wie die Sandstrände, die Bade-freuden versprechen. Nicht nur! Wenn die Flut auf den Strand aufläuft, bringt sie allerhand Essbares mit, die Ebbe lässt es dann als Spülsaum liegen. Jetzt kommt die Zeit der Krabben, Einsiedlerkrebse und Vögel, die diesen Spülsaum durchsuchen. Algen, Fischeier, kleine Krebse, Schnecken, kleine Fische – was es da nicht alles gibt. Die Krabben kommen scharenweise aus ihren Löchern, bauen ihre Wohnung um und rollen Sandbällchen zu dekorativen Mustern. Sie sammeln alles



Das Seeohr, eine Schnecke, ist außen unscheinbar, innen schimmert sie perlmuttfarben.

Wenn sich das Wasser zurückzieht, bleiben zwischen den Steinen wassergefüllte Becken zurück, die Ebb-Tümpel oder Tidepools.



auf, was essbar ist und wirken so als „Müllabfuhr“ der Strände. Dabei unterstützen sie die Einsiedlerkrebse, die in geborgten oder eroberten Schneckenhäusern hausen.

Das extremste Beispiel ist das Wattenmeer an der Nordseeküste von Schleswig-Holstein bis in die Niederlande. Es besteht aus tonigen Feinsedimenten, dem Schluff oder „Klei“. Er wird bei Ebbe so hart, dass man auf ihm lange Wanderungen machen oder sogar mit Pferdekutschen fahren kann. Trotzdem bergen diese Flachküsten überreiches Leben. Die Tiere leben meist in das Substrat gebohrt und werden durch jede Flut mit Nahrungspartikeln versorgt. Einsamer Meister dieser Lebensweise ist der Prielwurm, ein fast eineinhalb Meter langer fingerdicker Ringelwurm, der in U-förmig gebogenen Röhren wohnt, in denen das nährstoffreiche Wasser in einen Schenkel hineinfließt und aus dem anderen heraus. Während das Wasser den Wurm umspült, entnimmt er Nahrung und Sauerstoff. Bei Ebbe zeugen Tausende von bleistiftdicken Löchern, begleitet von vielen Kothäufchen aus reinem Sand, von dem Lebewesen im Untergrund. Viele Muscheln graben sich ebenfalls ein. Ihre Ein- und Ausströmöffnungen, normalerweise kleine Schlitz zwischen den Schalen, sind bei ihnen zu einem langen Siphon ausgebildet, dessen Öffnung aus der Schlick-Oberfläche ragt und von oben her Wasser nach unten in die Muschel strudelt.

Die Ebbe ist die Zeit, in der Tausende von Seevögeln sich über die Wattbewohner hermachen, um Essbares aus dem Schlick zu erbeuten. Sie stochern mit langen spitzen Schnäbeln, graben Muscheln aus, wälzen Steine um, unter denen besonders viele Würmer stecken, oder knacken Muscheln mit derben Schnäbeln, wie es der Austernfischer tut. ■



Fotos von oben nach unten:

Seepocken sind Krebstiere, die an Felsen festgewachsen sind.

Braunalgen schlängeln sich bei Ebbe in Tümpeln.

Die Seeanemone saugt sich bei Ebbe an Felswänden fest.

Austernfischer picken mit ihren spitzen Schnäbeln im Wattenmeer nach Kleintieren.



Gesamtheit elektr. Bauteile	▼	österreich. Filmstar (Helmut)	▼	▼	österreich. Sängerin, † 2019 (Elfriede)	Teil des Gesichtes	Tomate	▼	Berliner Flughafen (Abk.)	österreich. Dermatologe, † 1880	▼	▼	bestimmter Artikel	österreich. Schriftstellerin, † 1990
Metalle verbinden	▶			3		▼	regelwidrige Stellung (Fußball)	▶	▼					▼
▶					Österreichischer Bundesrat (Abk.)		Küchengerät	▶					West-österreich	
militärischer Wendebefehl		gewalttätig stehlen		US-Film-trophäe	▶	2				Wolle der Angoraziege		spanisch: dir, dich	▶	
Stiege	▶	▼					längere Belästigung		... von Ebner-Eschenbach	▶				
selten	▶	1		Himmelsrichtung	▼		kolumbianische Währung	▶			Passions-spielort in Tirol		5	
Anpflanzung			unver- zert	▶							englisch, französisch: Alter			Nebenfluss der Donau
▶					span. Mehrzahl-artikel	▶			dt. Internet-Kennzeichen		US-Boxer, † (Muhammad)	▶		
▶				4		solide	▶		▼					
Hähnchenkeule (ugs.)			österreich. Autor (†, Helmut von...)	▶							süd-deutsch: Haus-flur	▶		

DEKEPRESS-1510-10

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

Lösung vom
September:
Kreide

	N	Z	S	O
G	E	R	E	D
M	U	R	A	U
S	I	E	G	E
Z	I	N	K	R
G	O	F	E	B
K	E	F	I	R
F	E	S	G	L
I	F	L	E	S
T	I	M	A	E

Rätseln und gewinnen

Gesucht ist eine Herbstblume. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, das Buch **Ein Lächeln für jeden Tag** (unseren Buchtipps von Seite 19) 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. Oktober 2022

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



Sudoku (schwer)

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede der neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

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

Lösung vom September:

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



Sie können gewinnen!

Wir verlosen unter allen, die im Jahr 2022 ein Standard- oder Zwei-Jahres-Abo abschließen, einen Gutschein im Wert von € 1.250,- für das Kurhaus Schärding sowie zehn Bücher.

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 pro Jahr

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

Schnupper-Abo

3 Ausgaben um € 7,50

Das Abo geht automatisch in ein Standard-Abo über, 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,-

Nach zwei Jahren verlängert sich das Abo um jeweils ein Jahr zum Standard-Abo-Preis, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

Digital-Abo

11 Ausgaben um € 15,50

Das Abo verlängert sich automatisch jeweils um ein Jahr, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird. Ein Wechsel vom Papier- zum Digital-Abo ist nach Ablauf des Papier-Abos möglich.

WEITERE INFOS UND BESTELLUNG:

Telefon: 01/214 10 41

E-Mail: info@granatapfel.at

Internet: www.granatapfel.at

Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtswegs, der Preis kann nicht in bar abgelöst werden. Termin in Absprache mit dem Kurhaus Schärding. Es gilt österreichisches Recht.

IMPRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder Nr. 10 · Oktober 2022

Medieninhaber und

Herausgeber: Provinzialat der Barmherzigen Brüder,

1020 Wien, Taborstraße 16,

E-Mail: office@bbprov.at,

www.barmherzige-brueder.at

Redaktion: Brigitte Veinfurter

(Leitung), Eva-Maria Baier 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:

Eva-Maria Baier und Nicole

Hladik, Negerlegasse 5/1-3,

1020 Wien, Tel.: 01/214 10 41,

Fax: DW 1815, E-Mail:

info@granatapfel.at

Erscheinungsort: Wien

Offenlegung: Eigentümer:

Provinzialat der Barmherzigen

Brüder, 1020 Wien, Tabor-

straße 16 (100%). Grund-

legende Richtung: Christliches

Gesundheits- und Familien-

magazin.

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 Änderun-

gen der Manuskripte vor.

Honoraransprüche müssen

bei Vorlage gestellt werden.

Auflage: 25.700

Standard-Abo: € 27,50

(inkl. Mehrwertsteuer und

Versandspesen)

Bankverbindung:

RLB OÖ, BIC: RZ00AT2L

IBAN: AT64 3400 0000

0015 3346

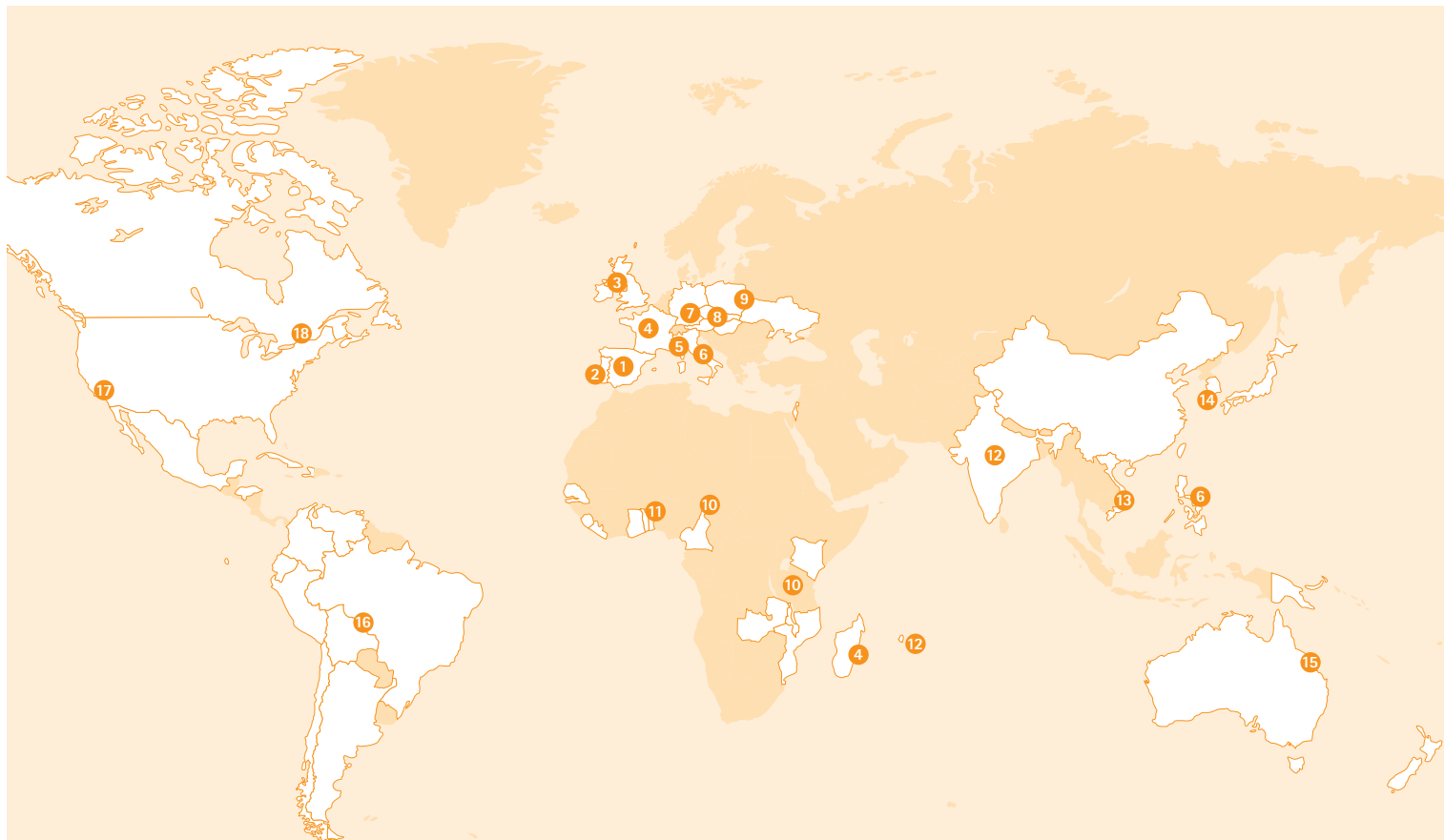


Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckzeugnisse. UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

Danke für Ihre Unterstützung!

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 andere Gesundheitseinrichtungen sowie Schulen. Im Sinne der Hospitalität (christliche Gastfreundschaft) sorgen rund 1.025 Ordensbrüder gemeinsam mit etwa 62.000 hauptamtlichen und 25.000 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
- 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)