



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Jänner ist ein Monat des Aufbruchs. Ein neues Jahr beginnt und für viele Menschen ist das ein willkommener Anlass, mit Gewohnheiten zu brechen und Neues auszuprobieren. Die Ernährung ist da oft die erste Stellschraube. Deshalb hat sich der „Veganuary“ etabliert. In dem Fantasiewort steckt bereits die angestrebte Ernährungsform: Den Jänner, englisch January, nutzen viele, um sich eine Zeit lang vegan zu ernähren, also auf tierische Produkte zu verzichten. Wir stellen passend dazu ein Kochbuch und drei Rezepte vor (Seiten 16 und 17).

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, ob vegan oder nicht, tut dem Darm gut – und damit dem allgemeinen Wohlbefinden. Sogar psychiatrische und neurologische Erkrankungen wie Depressionen, Demenz oder Parkinson können ihre Ursache im Darm haben. Wie das zusammenhängt und wie eine gesunde Darmflora bei der Behandlung dieser Krankheiten unterstützen kann, erklärt Oberarzt Dr. Markus Hutter vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz (Seiten 4 und 5).

Doch nicht nur auf den Darm sollte man achtgeben. Blasenkrebs ist gefährlich, auch weil er häufig lange Zeit unentdeckt bleibt. Primarius Dr. Anton Ponholzer vom Wiener Brüder-Krankenhaus klärt auf den Seiten 6 und 7 über die Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Wer 2024 vielleicht eine neue berufliche Richtung einschlagen möchte, dem seien die Artikel zum Bachelorstudium „Gesundheits- und Krankenpflege“ in Graz und zur IT-Akademie in St. Veit/Glan auf den Seiten 25 und 26 ans Herz gelegt.

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



Kristina Weimer-Hötzeneder, MA
Redaktion



Der Granatapfel

Symbol und Programm
der Barmherzigen Brüder

Nicht zufällig trägt das Magazin der Barmherzigen Brüder den Namen „Granatapfel“. Die Frucht ist Symbol des Ordens. Darstellungen finden sich in allen seinen Krankenhäusern, Pflege- und Gesundheitseinrichtungen. Der Granatapfel ist ein uraltes Symbol der Liebe, Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit. Im Wappen des Ordens wurde er mit dem Kreuz verbunden. So zeigt er symbolisch den Auftrag des Ordens: motiviert durch die christliche Botschaft (Kreuz), kranken und hilfsbedürftigen Menschen in Liebe (Granatapfel) Hilfe und Hoffnung zu bringen.

Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Stimmungsmacher Darm

Medizin und Forschung erkennen immer deutlicher die Bedeutung des Mikrobioms für unsere körperliche und psychische Gesundheit.

6 Ein unterschätztes Thema

8 Training für die Zellen

9 Besuch vom Therapiehund

10 Kurse für den Notfall

12 Hilfe bei Schmerzen

13 Glosse: Opferschutz

14 Aussaatkalender für Jänner

14 Gehäkelte Blüte

15 Kräuterpfarrer Benedikt: Der Sanddorn

16 Rezepte: Fleischlos ins neue Jahr

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Von Indien nach Österreich

23 Glosse: Friede

24 Kurzmeldungen

25 Karrieresprungbrett in die IT

26 Neuer FH-Standort in Eggenberg

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Nebenbei: Sympathisch?

28 Kulturhauptstadt Salzkammergut

30 Mit dem Tatra unterwegs

32 Natur: Seltsame Gebilde

Rubriken

18 Meditation: Gott ist da

20 Inspiration: Unser leidender Planet

34 Rätsel

35 Impressum