



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich muss zugeben, dass ich neuen Technologien gegenüber eher skeptisch bin. Und doch gibt es Geräte, denen ich durchaus etwas abgewinnen kann, wie zum Beispiel den Smartwatches, die Fitness- und Gesundheitsdaten erfassen können.

Welche Chancen sie bieten, aber auch welche Gefahren dabei bestehen, erklären zwei Ärzte aus dem Eisenstädter Brüder-Krankenhaus auf den Seiten 4 und 5.

Nicht nur in der Technik, sondern auch bei der Ernährung gibt es immer wieder neue Entwicklungen. So serviert der österreichische Spitzenkoch Paul Ivić in seinem Restaurant schon seit Jahren ausschließlich vegetarische Gerichte. Warum er sich dafür entschieden hat, schildert er auf Seite 23. Auch die Küche des Brüder-Krankenhauses in Salzburg setzt seit einigen Monaten bewusst auf reduzierte Fleischmengen sowie regionale und biologische Zutaten (Seite 9). Nicht nur um gesunde Ernährung, sondern auch um einen neuen Blick auf den Körper geht es beim „Biohacking“. Das Kurhaus Schärding gibt auf Seite 8 Tipps, wie man es auch im Alltag praktizieren kann.

Als studierte Historikerin finde ich es aber auch interessant, zurück in die Vergangenheit zu blicken. So berichten wir in dieser Ausgabe etwa über die Kusttram, eine Straßenbahn, die seit 140 Jahren entlang der Küste in Belgien verkehrt (Seite 38–39), und über eine Frau, die vor 500 Jahren die norddeutsche Stadt Jever regiert und geprägt hat (Seite 40–41). Und wir bringen einen Bericht über die Ausstellung in Schloss Eggenberg bei Graz, die die 400-jährige Geschichte des Schlosses und der Fürstenfamilie beleuchtet (Seite 42–43).

Einen schönen und angenehmen Sommer wünscht Ihnen

Brigitte Veinfurter

*Mag. Brigitte Veinfurter
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 Gesundheitscheck am Handgelenk Wie man Smartwatches nutzen kann und welche Gefahren dabei bestehen, schildern zwei Ärzte aus Eisenstadt.

- 6 Endlich sportlich! Aber wie?**
- 8 Biohacking: Praktische Anwendung**
- 9 Ausgewogen, biologisch, regional**
- 10 Die fetten Jahre sind vorbei**
- 12 Wenn Biene, Wespe oder Hornisse stechen**
- 14 Juckende Bläschen**
- 15 Rekord bei Augen-Operationen**
- 16 Zwischen Stärken, Reizen und Überforderung**
- 18 Ein Berufsbild mit Sinn**
- 19 Kunst als Therapie**
- 20 Zuhause und auf Reisen**
- 21 Glosse: Grenzenlose Hospitalität**
- 22 Aussaatkalender für Juli und August**
- 23 Paul Ivić: Wie spannend gutes Essen sein kann**
- 24 Rezepte: Neben dem Grill**

Orden & Mitarbeitende

- 29 Kurzmeldungen**
- 30 Spazieren, entdecken, verstehen**
- 31 Glosse: Helfen**
- 32 Mit Frater Thomas in Vietnam**
- 34 Fahrradfreundlicher Arbeitgeber**

Kultur & Gesellschaft

- 35 Kurzmeldungen**
- 35 Gedankensplitter: Blaulicht macht Sinn**
- 36 Eine Besonderheit im Garten**
- 38 Immer der Küste entlang**
- 40 Fräulein Maria und ihre Stadt**
- 42 Sein und Schein auf Schloss Eggenberg**
- 44 Zu neuem Leben erweckt**
- 45 Schokolade made in Africa**
- 47 Achtung! Betrügerische Nachrichten**
- 48 Natur: Grundnahrungsmittel Mais**

Rubriken

- 26 Meditation: Dank**
- 28 Inspiration: Bleib, wie du bist?**
- 50 Rätsel**
- 51 Impressum**