



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn es draußen warm und sonnig ist, gehe ich gerne spazieren und genieße Gottes schöne Natur. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber im Grünen kann ich mich wunderbar erholen! Der Kopf wird frei, ich kann wieder besser denken, beten und planen. In der Natur tanke ich auf und schöpfe neuen Mut, um dann mit neuer Frische und Freude in die tosenden Fluten des Arbeitsalltags einzutauchen.

Ich wünsche Ihnen eine große Liebe zu Gottes wunderbarer Schöpfung und viele Möglichkeiten, hinauszugehen und sich im Grünen zu erholen. Dass Sie dort die Ruhe und die Kraft finden mögen, um viel Gutes zu tun. Denn wofür sonst sind wir auf der Welt?

Die heilige Theresa von Avila hat es einmal so schön ausgedrückt: „Christus hat niemanden auf Erden außer euch, keine Hände außer euren, keine Füße außer euren. Deine Augen sind es, durch die man auf Christi Erbarmen gegenüber dieser Welt blickt; deine Füße sind es, mit denen er herumgeht, um Gutes zu tun; deine Hände sind es, mit denen er die Menschen jetzt segnet.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erholsamen Sommer und Gottes reichen Segen,

Fr. Saji Mullankuzhy OH

Frater Saji Mullankuzhy
Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz der
Barmherzigen Brüder



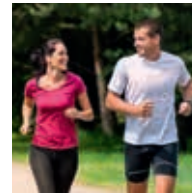
Neue Datenbank

Über 25 Jahre hat die Datenbank, in welcher die Daten aller Granatapfel-AbonnentInnen verwaltet werden, gute Dienste geleistet. Doch inzwischen war sie technisch nicht mehr auf dem letzten Stand. Daher wurde sie nun durch eine moderne Verwaltungsdatenbank abgelöst. Nach reiflicher Prüfung und dem Einholen mehrerer Angebote haben sich die Barmherzigen Brüder für diesen Ankauf entschieden. Umgestellt wurde Mitte Mai. Nach ein paar Anlaufschwierigkeiten läuft die Datenbank, wie sie soll. Für Sie, liebe Abonnentin, lieber Abonnent, wird sich vom Ablauf her nichts ändern. Es wird Ihnen höchstens auffallen, dass sich das Aussehen unserer Briefe und Zahlscheine geringfügig verändert hat.

Das Granatapfel-Team

Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Weniger sitzen, mehr bewegen

Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen jeden Alters.

6 Gesunde Gefäße

8 30 Jahre Innovation

10 Unbeschwerter Badespaß

11 Radioaktivität gegen Entzündungen

12 Ich schaffe das!

14 Gemeinsam aktiv

16 Kreative Therapie-Wege

17 Lernstation in Klagenfurt

18 Frei von ...

19 Die richtige Dosis

20 Knoblauch aus Österreich

22 Aussaatkalender für Juli und August

23 Hademar Bankhofer: Erholt durch Sommernächte

24 Rezepte: Fingerfood vom Grill

Orden & Mitarbeiter

29 Kurzmeldungen

30 Nähe und Fürsorge

31 Ein Krankenhaus im Konfliktgebiet

32 Eine „ausgezeichnete“ Mitarbeiterin

Kultur & Gesellschaft

33 Kurzmeldungen

33 Gedankensplitter: Der beste Personalchef

34 Wo der Atlantik das Mittelmeer küsst

36 Auf Wilhelm Tells Spuren

38 Im Reich der steinernen Zwerge

40 Die Entdeckung der Wachau

41 Auf Sommerfrische in Bad Ischl

42 Vielseitig begabt

44 Bienenwachs statt Plastik

46 Wenn Essen zum Problem wird

48 Natur: Wege des Wassers

Rubriken

26 Meditation: Am Augenblick erfreuen

28 Inspiration: Macht Gott auch mal Urlaub?

50 Rätsel

51 Impressum