



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 3,10 · 92. Jahrgang · 5/2024

Ein schwerwiegendes Problem

Warum übergewichtige Personen vor einer
Gelenk-OP abnehmen sollten. Seite 4



Gesunde Schärfe
Die positiven Wirkungen
von Capsaicin. Seite 8

Alte und neue Methoden
Herausforderungen im Archiv
der Barmherzigen Brüder. Seite 24

Wie vor 100 Jahren
Besuch in einer Handbuchbinderei
in Wien. Seite 30



Liebe Leserin, lieber Leser!

In Österreich ist mittlerweile mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig. Das kann vor allem bei Operationen zum Problem werden. Auch im Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt ist dieses Risiko bekannt. Der neue Chirurgie-Primar

Dr. Oliver Djahani und sein Erster Oberarzt schildern auf den Seiten 4 und 5, wie sie mit dieser Herausforderung umgehen.

Sport ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Das gilt auch für die Bewohner:innen der Lebenswelten Steiermark und der Lebenswelt Schenkenfelden, die Mitte März insgesamt 13 Medaillen von den Special Olympics mitgebracht haben (Seite 10).

Schärfe regt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung. Was Capsaicin, der Stoff, der für die Schärfe bei Chili und Pfefferoni sorgt, sonst noch Gutes für die Gesundheit tun kann, erzählt Mag. Gunda Gittler von der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz (Seite 8 und 9).

Im Archiv der Österreichischen Ordensprovinz in Wien arbeiten im Moment Provinzsekretär Robert Bühringer und sein Assistent Matthias Eder daran, Ordnung und Struktur in die vielen Schachteln, Mappen, Folien und Ordner zu bringen (Seiten 24 und 25). Tatkräftige Unterstützung erhalten sie dabei von den Mitarbeiterinnen der Buchbinderei Waniek, die sich darauf spezialisiert haben, alte Bücher fachkundig zu restaurieren. Auf den Seiten 30 und 31 zeigen sie ihre Werkstatt. Außerdem reisen wir ein wenig in der Zeit zurück ins tschechische Franzensbad, das noch heute altmodisch-aristokratischen Charme verströmt (Seiten 28 und 29).

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 Ein schwerwiegendes Problem. Warum stark übergewichtige Personen vor dem Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks eine Gewichtsreduktion geraten wird.

- 6 Laborwerte verstehen**
- 8 Gesunde Schärfe**
- 10 Gemeinsam grenzenlos**
- 11 Autonomie und Selbstbestimmung**
- 12 Eine vielfältige Ausbildung**
- 13 Glosse: Gemeinsam gestalten**
- 14 Aussaatkalender für Mai**
- 14 Bunte Vielfalt**
- 15 Kräuterpfarrer Benedikt: Karotten**
- 16 Rezepte: Spätfrühling in der Küche**

Orden & Mitarbeitende

- 21 Kurzmeldungen**
- 22 Feierlicher Abschluss**
- 23 Glosse: Unser bescheidener Beitrag**
- 24 Neue und alte Archiv-Methoden**
- 26 Eine neue Ära der Zusammenarbeit**

Kultur & Gesellschaft

- 27 Kurzmeldungen**
- 27 Nebenbei: Auto weg**
- 28 Idyllische kleine Schwester**
- 30 Wie vor 100 Jahren**
- 31 Achtung! Spoofing**
- 32 Natur: Maien**

Rubriken

- 18 Meditation: Hängematte**
- 20 Inspiration: Gottesbeschreibung**
- 34 Rätsel**
- 35 Impressum**



Juckreiz verleitet zum Kratzen. Doch das sollte vermieden werden, denn dadurch kann sich der Stich infizieren.

TIPPS

Erste Hilfe bei Insektenstichen

Insekten sind nützliche Tiere, doch ihre Stiche äußerst unangenehm: Die betroffene Hautpartie juckt, schwollt an und schmerzt. So können Sie die Beschwerden lindern:

- Die Einstichstelle mit Eiswürfeln oder kaltem Wasser kühlen.
- Eine aufgeschnittene Zitrone oder Zwiebel auf die Einstichstelle legen.
- Arnika-Salbe oder Aloe-Vera-Gel auftragen.
- Auch ätherische Öle wie Lavendel-, Johanniskraut- und Gewürznelkenöl helfen (auf naturreine, biologische Qualität achten, nicht für Kleinkinder).
- Thermo-Stichheiler wenige Sekunden auf die Haut drücken.
- Bei einem Bienenstich muss meist der in der Haut verbliebene Giftstachel entfernt werden: am besten vorsichtig mit den Fingernägeln, damit er nicht zerdrückt wird.
- Wenn der Stich anschwillt oder sich entzündet, einen Arzt kontaktieren.
- Bei Übelkeit oder Atemnot sofort einen Arzt aufsuchen oder einen Notarzt rufen, es könnte sich um eine allergische Reaktion handeln.

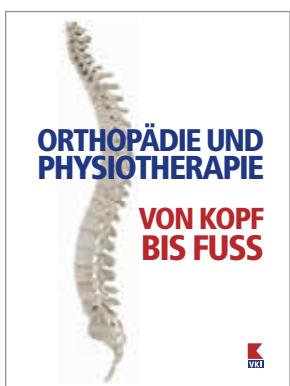
STUDIE

Lebensmittel, die krank machen

Der häufige Konsum von hochverarbeiteten tierischen Produkten sowie von süßstoff- oder zuckerhaltigen Softdrinks erhöht das Risiko für Multimorbidität, also das Auftreten von zwei oder mehr chronischen Krankheiten wie Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ergab eine Studie an der Universität Wien in Zusammenarbeit mit der „International Agency for Research on Cancer“ mit 266.666 Teilnehmenden aus sieben europäischen Ländern. Hochverarbeitete Lebensmittel sind verzehrfertige, lang haltbare Produkte, die industriell hergestellt werden. Sie bestehen aus lebensmittelbasierten oder synthetischen Zutaten, häufig sind es Substanzen wie Glucose-Fructose-Sirup, hydrierte Öle und Protein-Isolate.



Orthopädie und Physiotherapie – Von Kopf bis Fuß, von Christopher Erben und Udo Seelhofer, VKI, ISBN 978-3-99013-120-6, 200 Seiten, € 25,-



BUCHTIPP

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen bereiten heute vielen Menschen Probleme. Mit dieser neuen „Volkskrankheit“ beschäftigt sich das Buch „Von Kopf bis Fuß“, das in Zusammenarbeit mit zahlreichen Fachleuten entstanden ist. Im allgemeinen Teil wird erklärt, wie unser Bewegungsapparat funktioniert. Danach geht es um die häufigsten Beschwerden und welche Behandlungsmöglichkeiten und Therapien es gibt. Ein weiterer Teil befasst sich mit dem Thema Prävention. Dabei werden verschiedene Herangehensweisen, wie zum Beispiel Kieser-Training und Feldenkrais-Methode vorgestellt.

Ein schwerwiegendes Problem

Elisabethinen Klagenfurt ▶ Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Österreich ist übergewichtig. Damit erhöht sich nicht nur das Risiko für eine Knie- oder Hüftarthrose, sodass die Betroffenen ein künstliches Gelenk benötigen, sondern auch die Komplikationsrate bei der Implantation von Gelenk-Prothesen.

VON KATJA KOGLER

Der Einbau künstlicher Hüftgelenke ist heute eine der erfolgreichsten Operationen in der Medizin, die Zufriedenheit ist hoch, die meisten Patient:innen können bereits am Tag nach der Operation wieder aufstehen. Doch die Herausforderung der Zukunft lautet Übergewicht. Laut dem europäischen Adipositas-Report der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind in Österreich 61,8 Prozent der Männer und 46,8 Prozent der Frauen übergewichtig oder adipös. Als adipös gilt, wer einen BMI über 30 hat. Das kann zur Entwicklung oder zum Fortschreiten einer Knie- oder Hüftarthrose führen, so dass diese Personen ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk benötigen.

Risikofaktor Übergewicht

Das Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt ist seit über 30 Jahren auf die Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat spezialisiert. Einer der Schwerpunkte ist die minimal-invasive Endoprothetik, das heißt das schonende Einsetzen von künstlichen Gelenken, die die Betroffenen nach der OP schnell wieder in ihre tägliche Routine zurückkehren lassen. Für die Chirurg:innen wird Adipositas aber zum „schwerwiegenden“ Problem, wie Primarius Dr. Oliver Djahani und Erster Oberarzt Dr. Matthias Leitner, MSc von der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie berichten.

Übergewichtige bzw. adipöse Patient:innen haben nicht nur ein höheres Risiko für Arthrose, auch die Komplikationsrate bei Totalendoprothesen von Gelenken steigt. „Erschwerte operative Zugänge erfordern den Einsatz von größeren Instrumenten und Wundspreizern,

was bei längerer OP-Zeit das Gewebe schädigen kann“, schildert Primarius Djahani seine Erfahrungen. Die Möglichkeiten der Anästhesiologie bzw. der Narkoseverfahren werden durch das Übergewicht ebenfalls beeinträchtigt.

Zusätzlich steigen mit der Körperfülle auch die Operationsrisiken, weil übergewichtige Personen häufig von Begleiterkrankungen wie dem metabolischen Syndrom, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus betroffen sind. Diese Komorbiditäten können die OP-Tauglichkeit beeinflussen und zu Verzögerungen des OP-Termins führen. „Die Begleiterkrankungen erfordern zusätzliche Abklärungen und können die Entscheidung für oder gegen einen Eingriff maßgeblich beeinflussen“, sagt Dr. Djahani.

Gewichtsreduktion

In den Patientengesprächen legen die Chirurg:innen der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie besonderen Wert auf die Aufklärung über das erhöhte perioperative Risiko bei einem BMI über 30. Bei einem BMI über 40 oder gar 50 wird dringend zu gewichtsreduzierenden Maßnahmen vor dem Eingriff geraten. „Die Betroffenen müssen darüber aufgeklärt werden, dass das perioperative Risiko mit einem höheren BMI exponentiell steigt“, betont Primarius Dr. Djahani.

Das Elisabethinen-Krankenhaus verfügt über Ernährungsberater:innen und kann Kontakte für den extramuralen Bereich herstellen. Die Abteilung für Orthopädie und Traumatologie arbeitet auch eng mit dem Adipositas-Zentrum

Zusätzlich steigen mit der Körperfülle auch die Operationsrisiken, denn übergewichtige Personen sind häufig von Begleiterkrankungen betroffen.



Die postoperative Phase bei übergewichtigen Personen unterscheidet sich signifikant von jener bei Personen mit normalem Gewicht.

am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan zusammen. Schwer übergewichtigen Patient:innen wird geraten, in einer Adipositas-Sprechstunde vorstellig zu werden, und erst danach wird besprochen, ob bzw. wann ein orthopädischer Eingriff möglich ist.

Gelingt es dem Patienten abzunehmen, kann er in den meisten Fällen operiert werden. Zusätzlich wird bei allen Patient:innen versucht, sie medizinisch optimal auf die Operation vorzubereiten. Das betrifft auch Diabetes-Einstellungen, Infektabklärungen oder die Behandlung von bekannten Herzleiden etc.

Längere Erholung nach der OP

„Wir stehen auch vor der Herausforderung, dass die postoperative Phase durch Wundheilungsstörungen und verzögerte Remobilisation bei Übergewicht kompliziert wird“, erklären die Ärzte Dr. Djahani und Dr. Leitner. Die postoperative Phase bei übergewichtigen Patient:innen unterscheidet sich signifikant von jener bei Personen mit normalem Gewicht. Der Erste Oberarzt Leitner erläutert, dass übergewichtige Personen aufgrund der vorliegenden Begleiterkrankungen eventuell länger im Krankenhaus verweilen müssen, und auch „die Mobilisation durch Physiotherapie ist erschwert“. Eine verzögerte Mobilisierung hat zudem negative Auswirkungen auf die Komorbiditäten. Eine schnelle Mobilisation ist essenziell für die Erholung des Kreislaufs nach operationsbedingten hämodynamischen Veränderungen, was bei übergewichtigen Patient:innen eine zusätzliche Herausforderung darstellt. ■

Vor dem Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks wird stark übergewichtigen Personen zu einer Gewichtsreduktion geraten.

Neues Führungsduo

Mit Jahresbeginn hat Dr. Oliver Djahani die Leitung der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt übernommen. Nach dem Medizinstudium in Berlin und Graz verschlug es den gebürtigen Südstirer an die Klinik Stolzalpe im Bezirk Murau, wo er zuletzt als leitender Oberarzt tätig war. Sein Schwerpunkt ist die Extremitätenchirurgie, insbesondere im Bereich des Ersatzes und Erhalts von Kniegelenken. Bereits seit drei Jahren ist Dr. Matthias Leitner, MSc Erster Oberarzt bei den Elisabethinen. Sein Spezialgebiet liegt im Bereich des künstlichen Gelenkersatzes von Hüfte und Knie sowie gelenkserhaltender Chirurgie am Kniegelenk.



Primarius
Dr. Oliver
Djahani (re.)
und der Erste
Oberarzt
Dr. Matthias
Leitner, MSc

Laborwerte verstehen

Barmherzige Brüder Eisenstadt  Unser Blut ist weit mehr als nur der Lebenssaft unseres Körpers, es dient als Träger lebenswichtiger Informationen über unseren Gesundheitszustand. Doch wie können wir diese Daten nutzen, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und optimal zu behandeln?

VON NINA HORAK



Primarius Univ.-Prof. Dr. Andreas Püspök ist Vorstand der Abteilung Innere Medizin II - Gastroenterologie und Onkologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt.

Laboruntersuchungen, seien es Blut-, Urin- oder Stuhluntersuchungen, sind unverzichtbar in der medizinischen Praxis. Sie liefern wichtige Daten zur Gesundheitsbeurteilung und spielen eine entscheidende Rolle bei Diagnosen und der Überwachung von Krankheiten. Klinische Parameter, kombiniert mit Symptomen, bilden die Grundlage für präzise Diagnosen und Therapien. Primarius Univ.-Prof. Dr. Andreas Püspök, Abteilungsvorstand der Inneren Medizin II, betont: „Ein fundiertes Verständnis der Laborwerte ist essenziell, um eine Therapie individuell anzupassen und Patient:innen bestmöglich zu behandeln.“

Blutbild und Blutchemie

Das Blutbild ist eine wichtige Untersuchungsmethode, die Einblicke in die zelluläre Zusammensetzung unseres Blutes liefert. Man unterscheidet zwischen kleinem und Differenzialblutbild. Das kleine Blutbild liefert Informationen über rote Blutzellen wie Hämoglobin und Hämatokrit sowie Parameter wie MCV (Mittleres Volumen eines Erythrozyten), MCH (Mittlerer Hämoglobingehalt eines Erythrozyten) und MCHC (Mittlere Hämoglobinkonzentration eines Erythrozyten), die für die Diagnose von Anämie (Blutarmut) relevant sind. Das Differenzialblutbild untersucht weiße Blutzellen genauer und kann Hinweise auf verschiedene Krankheiten geben, von Entzündungen bis hin zu Krebserkrankungen. Die Blutchemie analysiert diverse Parameter wie Blutzucker, Fett-, Leber- und Nierenwerte sowie weitere Indikatoren. Dadurch werden Erkenntnisse über mögliche Erkrankungen verschiedener Organsysteme gewonnen.

Das Blutbild ist eine wichtige Untersuchungsmethode, die Einblicke in die zelluläre Zusammensetzung unseres Blutes liefert.

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus ist eine komplexe Stoffwechselstörung mit erhöhtem Blutzuckergehalt. Neben den Haupttypen wie Typ-1-Diabetes, einer Autoimmunerkrankung, und Typ-2-Diabetes, früher als Altersdiabetes bezeichnet, der oft durch Insulinresistenz verursacht wird, gibt es weitere Formen wie Schwangerschaftsdiabetes. Die Diagnose beruht auf Blutzucker- und HbA1c-Werten. Festgelegte Grenzwerte erfordern auffällige Nüchtern- oder Gelegenheits-Plasmaglukosewerte oder einen HbA1c-Wert von mindestens 6,5 Prozent, wobei laut Nationaler Versorgungsleitlinie mindestens zwei auffällige Laborwerte vorliegen müssen.

Fettstoffwechselstörung

Ein ausgewogener Fettstoffwechsel ist für die Gesundheit unerlässlich. Das Lipidprofil im Blut, bestehend aus Gesamt-Cholesterin, LDL (Low Density Lipoprotein)-Cholesterin und HDL (High Density Lipoprotein)-Cholesterin sowie Triglyceriden, gibt wichtige Einblicke. LDL-Cholesterin ist maßgeblich an Gefäßverkalkung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt, während HDL-Cholesterin wichtig für den Transport von Cholesterin zur Leber ist. Zielwerte für LDL- und HDL-Cholesterin variieren je nach individuellen Faktoren. Ein gesunder Lebensstil kann Cholesterinwerte beeinflussen, aber bei hohem Herz-Kreislauf-Risiko kann eine medikamentöse Behandlung erforderlich sein. Triglyceride, aus der Nahrung stammend, stellen ebenfalls ein Risiko dar und können durch gesunde Ernährung und Bewegung verbessert werden.



Frater Jobino bringt bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt die Blutproben ins Labor.

Durch regelmäßige Untersuchungen können wir aktiv dazu beitragen, unsere Gesundheit zu erhalten und Krankheiten frühzeitig zu erkennen.

Leberwerte

Die Leber ist ein zentrales Stoffwechsel- und Verdauungsorgan, das für die Produktion von Gallenflüssigkeit, den Abbau von Stoffen wie Alkohol und Medikamenten, die Verwertung von Nahrungsbestandteilen und die Regulation des Blutzuckerstoffwechsels verantwortlich ist. Eine zunehmend verbreitete Erkrankung ist die Fettleber, die oft auf Faktoren wie Adipositas und Alkoholkonsum zurückzuführen ist. Zur Überwachung der Lebergesundheit werden verschiedene Laborwerte gemessen, darunter GPT (Glutamat-Pyruvat-Transaminase), GOT (Glutamat-Oxalacetat-Transaminase) und GGT (Gamma-Glutamyl-Transferase), Enzyme aus den Leber- und Gallengangzellen. Ein Anstieg dieser Werte im Blut kann auf Leberschäden hinweisen. Bilirubin ist ein weiterer wichtiger Indikator für Leberfunktionen, dessen erhöhte Werte Gelbsucht verursachen können. Hepatitis B und C sind lebensbedrohliche Leberentzündungen, die durch Viren übertragen werden. Eine Untersuchung auf diese Viren ist bei erhöhten Leberwerten entscheidend. Darüber hinaus können Autoimmunerkrankungen oder angeborene Stoffwechselstörungen zu einer Erhöhung der Leberwerte führen.

Nierenwerte

Unsere Nieren sind für die Blutfiltration, die Regulation von Säure-Basen-Gleichgewicht, Flüssigkeitshaushalt und Blutdruckkontrolle entscheidend. Mit dem Alter nimmt die Nierenfunktion ab. Dieser Prozess kann jedoch durch Faktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen beschleunigt werden. Der Kreatinin-Wert im Blut ist ein wichtiger Indikator für die Nierenfunktion, während die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) die Nierenleistung misst. Ein Anstieg der Harnsäure im Blut kann zu Gicht führen. Die Überwachung von Albumin im Urin ist ein weiterer Indikator für Nierenschäden. Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr trägt zur Nierengesundheit bei und minimiert das Risiko für Erkrankungen.

Schildrüsenwerte

Die Schilddrüse beeinflusst zahlreiche Körperfunktionen wie Verdauung, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und vieles mehr. Hauptakteure sind Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3), reguliert durch das Thyreoidea-stimulierende Hormon (TSH). Ein erhöhter oder erniedrigter TSH-Wert kann auf Funktionsstörungen hinweisen. Bei Autoimmunerkrankungen wie Morbus Basedow oder Hashimoto-Thyreoiditis sind im Blut Antikörper nachweisbar.

Primarius Püspök unterstreicht die Bedeutung von Laboruntersuchungen: „Durch regelmäßige Untersuchungen und ein Verständnis unserer Laborwerte können wir aktiv dazu beitragen, unsere Gesundheit zu erhalten und Krankheiten frühzeitig zu erkennen.“ ■

Gesunde Schärfe

Barmherzige Brüder Linz Capsaicin verleiht Chilis oder Pfefferoni die typische Schärfe. Der natürliche Pflanzenstoff kann aber noch mehr: Er wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd, regt den Stoffwechsel an, gilt als starkes Antioxidans und soll die Leber vor Toxinen schützen.

VON ELKE BERGER



Mag. Gunda Gittler ist die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz.

Seit einigen Jahren ist die Wissenschaft den gesundheitlichen Vorteilen des antioxidativen Scharfstoßes Capsaicin auf der Spur. Er ist ein natürliches Alkaloid, das in verschiedenen Paprika-Arten zu finden ist und für eine Reizung der Schleimhäute im Mundraum sorgt, die das Gefühl von Schärfe auslöst. Das „Brennen“ beim Kontakt mit Capsaicin kommt durch Einwirkung auf jene Nervenenden zustande, die normalerweise den Wärmereiz aufnehmen.

„Im Europäischen Arzneibuch findet sich die Arzneidroge ‚Cayennepfeffer‘ (Capsici fructus)“, erklärt Mag. Gunda Gittler von der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz. „Für die medizinische Anwendung wird die Arzneidroge mit Äthanol, Aceton oder Isopropanol extrahiert. Ausschlaggebend für die arzneiliche Verwendung ist der Gehalt an Wirkstoffen.“

Förderung der Durchblutung

Capsaicin gehört zu den Wirkstoffen, die durchblutungsfördernd wirken. Da es die Nerven in der Haut und die Schleimhaut reizt, führt es in der Folge zur Ausschüttung von sogenannten Neurotransmittern. Diese sorgen für eine Erweiterung der Blutgefäße und verursachen ein brennendes Gefühl. Für den Körper bedeutet dies Stress, weshalb er Endorphine ausschüttet, die den Stoffwechsel anregen.

Schmerzlinderung

Große Erfolge werden in der Schmerztherapie erzielt, betont Mag. Gittler: „Mit Capsaicin steht eine Substanz zur Verfügung, die bei vier von fünf Patient:innen die Beschwerden beziehungsweise die Schmerzen lindern kann. Als pharmazeutischer Wirkstoff wird es in Form von Salben, Cremes, Gels und Pflastern gegen verschiedene Schmerzformen eingesetzt. Typische Anwendungsgebiete sind

Schmerzen durch Verspannungen, Sportverletzungen, Nervenschmerzen oder periphere rheumatische Schmerzen.“

Bei verschiedenen Leiden hilfreich

Capsaicin wirkt auch innerlich. Zahlreiche Studien belegen:

- Es ist ein starkes Antioxidans und wirkt gegen Keime (antibakteriell).
- Es entspannt die Blutgefäße und senkt den Blutdruck.
- Es senkt den Cholesterinspiegel.
- Es senkt den Blutzuckerspiegel.
- Es schützt die Leber vor Toxinen.
- Es bewahrt den Magen vor Schleimhautschäden.
- Es verbessert die Erektionsfähigkeit.
- Es regt den Stoffwechsel an und fördert damit die Fettverbrennung.

Die gesunde Schärfe soll schon beim regelmäßigen Konsum von Peperoni, Pfeffer und Chili ihre Wirkung entfalten.

Gesteigertes Glücksempfinden

Der Genuss von Chilis – ob pur oder zum Beispiel als „heiße“ Salsa – kann auch das Wohlbefinden steigern: Das Gehirn hält eine konzentrierte Capsaicin-Dosis für einen starken Schmerz, den es zu bekämpfen gilt. Das bewirkt die Ausschüttung von Endorphin, einem körpereigenen, morphiumähnlichen Schmerzkiller, der zu einem gesteigerten Glücksempfinden beiträgt.

Wer einmal zu scharf gegessen hat, der sollte Folgendes beachten, rät Mag. Gittler: „Da Capsaicin fett- aber nicht wasserlöslich ist, helfen fetthaltige Lebensmittel wie Milch oder ein Stück Käse. Wasser dagegen löst das Brennen in Mund und Rachen nicht.“

Seit einigen Jahren ist die Wissenschaft den gesundheitlichen Vorteilen des Scharfstoßes Capsaicin auf der Spur.



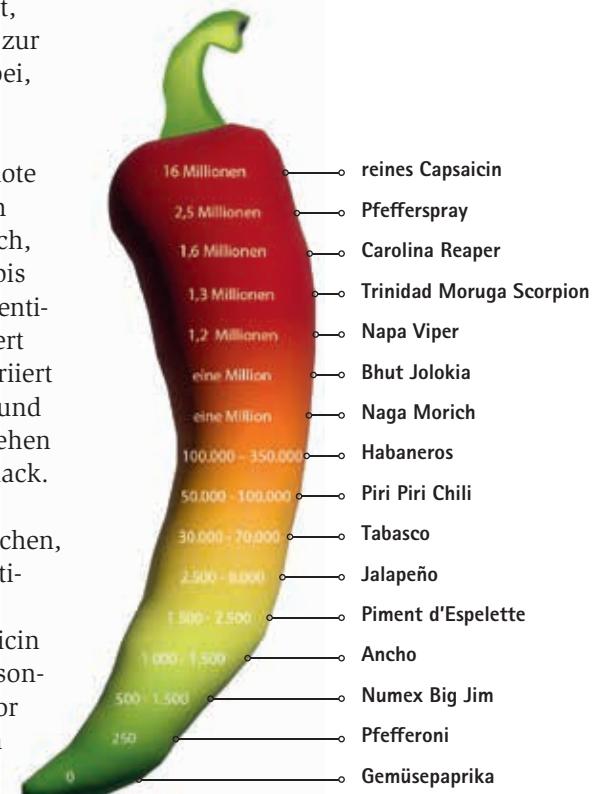
Der Genuss von Chilis, pur oder zum Beispiel als scharfe Salsa, kann das Wohlbefinden steigern und Glücksgefühle auslösen.

Wissenswerte Fakten

Große Erfolge werden mit Capsaicin in der Schmerztherapie erzielt.

- Ursprünglich in Mittel- und Südamerika beheimatet, brachte Columbus die scharfen Früchte von seinen Entdeckungsreisen nach Europa.
- Gezielte Züchtungen führten im Laufe der Zeit zu Hunderten Kultursorten, die weltweit angebaut werden und Früchte mit unterschiedlichsten Farben, Formen, Schärfegraden und Geschmacksnoten hervorbringen.
- Capsaicinoide dienen eigentlich dem Fraßschutz und sollen Schädlingsbefall verhindern. Nager und andere Säugetiere werden von der Substanz abgeschreckt, im Gegensatz zu Vögeln. Diese tragen zur gewünschten Verbreitung der Samen bei, indem sie die Schoten fressen und die Saat anderswo ausscheiden.
- Die korrekte Bezeichnung der Chili-Schote lautet Trockenbeere. Die Früchte sehen unterschiedlich aus: kugelig, zylindrisch, meist aber kegelförmig mit etwa fünf bis 25 Zentimeter Länge und ein bis drei Zentimeter im Durchmesser. Die Farbe ändert sich während der Entwicklung und variiert von weiß über gelb, grün, orange, rot und violett bis schwarz. Unterschiede bestehen auch hinsichtlich Schärfe und Geschmack.
- Capsaicin wird auch als Abwehrmittel eingesetzt: als Pfefferspray gegen Menschen, Hunde oder Bären, in Granaten im Anti-Demo- und Anti-Terror-Einsatz.
- Neue Forschungen zeigen, dass Capsaicin fungizid (pilzhemmend) wirkt und besonders in tropischen Gebieten die Saat vor Pilzen wie dem gefürchteten Fusarium schützt.

- Um den Schärfegrad der verschiedenen Chili-Sorten richtig einschätzen zu können, gibt es die Scoville-Skala, die 1912 in den USA vom Pharmakologen Wilbur L. Scoville entwickelt wurde. In den Anfängen beruhte sie großteils auf subjektiven Einschätzungen, heute wird sie mit genauen Messtechniken ermittelt. Dabei reicht die Skala vom Grad 0 bis 16 Millionen. Ganz oben rangiert die Carolina Reaper als schärfste Chili der Welt, die 2013 ins Guinness Buch der Rekorde aufgenommen wurde (siehe unten). ■



Mario Hammer mit
Unified Partnerin
Silke Weinhofer beim
Eiskunstlaufbewerb



Die Langläufer Pascal
Schantl, Karl Sachs und
Erich Krallinger (v.l.n.r.)



Gemeinsam grenzenlos

Lebenswelten Steiermark Unter dem Motto „Gemeinsam grenzenlos“ gingen vom 14. bis 19. März die siebenten Nationalen Special Olympics Winterspiele Österreich in der Steiermark über die Bühne. Unter den 1.100 Sportler:innen waren auch 14 Athlet:innen von den Lebenswelten Steiermark.

VON KATHARINA WAKONIG

Das Eiskunstlauf-Team, bestehend aus Christian Kornhauser, Sarah Werczinsky, Christian Konrad und Mario Hammer mit Unified Partnerin* Silke Weinhofer, hatte bereits zuvor bei den Special Olympics Winterspielen Deutschland bewiesen, wie gut sie auf den Kufen unterwegs sind. Drei Medaillen und einen fünften Platz konnten sie damals mit nach Hause nehmen.

Auch in der Heimat konnten die Sportler:innen ihr Können unter Beweis stellen: Insgesamt neun Medaillen in fünf Sportarten gewannen die motivierten Athlet:innen der Lebenswelten Steiermark. Aber wie fühlt es sich an? „Super. Das Tollste war der Auftritt vor dem großen Publikum“, berichtet Tina Gößler, Goldmedaillen-Gewinnerin im Tanz in der Kategorie Duo Unified Performing Arts, von der Siegerehrung am Grazer Hauptplatz.

Insgesamt neun
Medaillen in
fünf Sportarten
gingen an die
Lebenswelten
Steiermark.

Super Stimmung und viel Spaß

Die Stimmung bei den Spielen war an allen Austragungsorten auf einem Hoch. Während es an vier Bewerbstagen in zehn verschiedenen Sportarten richtig rundging, kam auch der Spaß nicht zu kurz. Bereits der Special-Olympics-Eid „Ich will gewinnen! Aber wenn ich nicht gewinnen kann, dann werde ich es mutig versuchen!“ sagt, worum es bei den Spielen geht: sein Bestes geben und Spaß dabei haben.

Spaß hatten die Athlet:innen auch bei den Live-Konzerten der steirischen Kultband Egon7, die im Rahmen der Special Olympics auf dem Grazer Hauptplatz und in Schladming auftraten. Die Musik und das Anfeuern bei

den Bewerben stärkten auch das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Bewerbe für alle

Mehr als 730 Medaillen wurden im Zuge der Special-Olympics-Bewerbe verliehen. Nicht nur bekannte Sportarten wie Langlauf, Tanz und Eiskunstlauf wurden angeboten, sondern auch MATP – „Motor Activity Trainings Programm“. Der Bewerb richtet sich an Athlet:innen, die aufgrund ihrer Beeinträchtigung nicht an den regulären Special-Olympics-Bewerben teilnehmen können. Dabei gibt es verschiedene Übungen, welche die Beweglichkeit, Wahrnehmung, Koordination und die kognitiven Fähigkeiten herausfordern und fördern sollen.

Auch wenn die Special Olympics in der Steiermark zu Ende gegangen sind, so brennt die „Flamme der Hoffnung“ in den Herzen aller Beteiligten weiter. Während die Sportler:innen ihre Erfolge noch gebührend feiern, beginnt bald das Training für das nächste sportliche Großevent: die Special Olympics World Games 2025 in Italien! ■

* Unified Partner:innen sind Sportler:innen ohne geistige Behinderung, die mit Athlet:innen mit geistiger Behinderung ein Team bilden.

Vier Medaillen für Schenkenfelden

Die fünf Teilnehmer:innen aus der Lebenswelt Schenkenfelden der Barmherzigen Brüder eroberten bei Special Olympics zwei Gold- und zwei Bronzemedaillen.

Autonomie und Selbstbestimmung

Barmherzige Brüder Linz ■ Ein großer Erfolg war der erste Oberösterreichische Ethiktag am 1. März im Konventhospital der Barmherzigen Brüder mit über 300 Teilnehmenden. Auf dem Prüfstand standen dabei Autonomie und Selbstbestimmung der Patient:innen.

VON ELKE BERGER

Es gilt die Balance zwischen dem Schutz der Autonomie und dem Wohl der betroffenen Person zu finden.

„Die Diskussion darüber, wie weit Autonomie reichen sollte, wie sie mit den professionellen Standards und den ethischen Grundsätzen des Gesundheitswesens in Einklang gebracht werden kann, beschäftigt uns im beruflichen Alltag“, sagt Oberärztin Dr. Birgit Hofmann-Bichler vom klinischen Ethikkomitee der Barmherzigen Brüder Linz. Dieses Thema beinhaltet Fragen wie die informierte Einwilligung, das Recht auf Ablehnung von Behandlungen sowie die Berücksichtigung der individuellen Wünsche und Werte der Patient:innen. Jedoch müssen diese Werte auf den Prüfstand gestellt werden, um bei Personen mit eingeschränkter Selbstbestimmung, wie Demenz und Behinderung, Entscheidungen treffen zu können. In solchen Fällen stößt die Autonomie an ihre Grenzen.

Dabei gilt es die Balance zwischen dem Schutz der Autonomie und dem Wohl der betroffenen Person zu finden. In Diskussionen über die Grenzen der Autonomie im Gesundheitswesen ist es entscheidend, die individuellen Bedürfnisse und die ethischen Prinzipien zu berücksichtigen. Die Sensibilität für diese Fragen und die kontinuierliche Überprüfung und Anpassung der rechtlichen

Rahmenbedingungen sind unabdingbar, um sicherzustellen, dass auch Personen mit eingeschränkter Selbstbestimmung die bestmögliche Unterstützung und Fürsorge erhalten.

Gedanken- und Wissensaustausch

Ziel des Ethiktags waren die Schaffung eines Forums zum Gedanken- und Wissensaustausch zu medizinischen Fragen sowie die Erarbeitung von Lösungsansätzen im Sinne der Patient:innen. Nachmittags stand die klinische Ethikberatung als wichtiges Hilfsmittel zur Entscheidungsfindung bei schwierigen medizinethischen Fragestellungen im Fokus. Bei einer Podiumsdiskussion wurden anhand eines Fallbeispiels Lösungsansätze dargestellt. Einen literarischen Zugang zum Thema vermittelte der Schauspieler Dr. Karl Sibelius mit einer Lesung aus dem Buch „Der alte König in seinem Exil“ von Arno Geiger.

„Es zeigt sich, dass Autonomie und Selbstbestimmung zentraler Bestandteil unseres ethischen Handelns sind und dass schlussendlich der eigene Wille des Patienten im Mittelpunkt stehen soll“, fasst Univ.-Prof. Primarius Dr. Clodi, Leiter des Klinischen Ethikkomitees der Barmherzigen Brüder Linz, zusammen. ■



Beim Ethiktag (v.l.n.r.): Primarius Martin Clodi, Priv.-Doz. Jürgen Wallner, Mag. Lucia Hanslmaier, Oberärztin Birgit Hofmann-Bichler, Mag. Christoph Arzt, Univ.-Prof. Martina Schmidhuber, Hans-Georg Hausmann DGKP, Judith Pühringer DGKP, Mag. Annemarie Pickl, Univ.-Prof. Kurt Lenz, Primarius Johannes Fellinger, Karl Sibelius

Erster Oberösterreichischer Ethiktag

Organisiert wurde der Ethiktag von Mitgliedern der Klinischen Ethikkomitees der Barmherzigen Brüder, des Ordensklinikums der Barmherzigen Schwestern und der Elisabethinen und des Landesverbandes Hospiz OÖ in Kooperation mit der Medizinischen Fortbildungsakademie OÖ und der Medizinischen Gesellschaft OÖ. Aufgrund des großen Interesses ist bereits der zweite Ethiktag für 2025 geplant.



Eine vielfältige Ausbildung

Pflegeakademie Wien Erst seit wenigen Jahren gibt es den Beruf der Pflegefachassistentz, die sowohl im Krankenhaus als auch in der Langzeit- und Hauskrankenpflege wichtige Aufgaben übernimmt. An der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder endet im Herbst 2024 der erste Ausbildungszyklus.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Mag.^a Daniela Hafner ist Lehrgangsleiterin für Pflegeassistentzberufe an der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder.

Montagmittag in einem Lehrsaal der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder in Wien. Bald beginnt eine Lehrveranstaltung der Pflegefachassistentz-Ausbildung. Einige der Auszubildenden sehen gemeinsam Unterlagen durch, andere gehen noch rasch mittagessen. Insgesamt 14 junge Männer und Frauen absolvieren derzeit die Ausbildung. „Die meisten haben davor in einem anderen Beruf gearbeitet“, erzählt Frater Philipp Boška. „Einer war Taxifahrer, einer Journalist, einer Tänzer, einer Postler.“ Und Anna Mae Smith berichtet: „Ich habe mein Studium abgebrochen, weil es für mich nicht gepasst hat. Durch eine Bekannte habe ich die Ausbildung hier kennengelernt.“

Theorie

Die Pflegefachassistentz-Ausbildung dauert zwei Jahre. Ausgebildete Pflegeassistent:innen können im zweiten Jahr einsteigen. Im Theorie-Bereich finden Montag bis Freitag 40 Unterrichtsstunden pro Woche statt. Auf dem Lehrplan stehen Fächer wie Grundsätze der professionellen Pflege, Pflegeprozess, Beziehungsgestaltung und Kommunikation, Grundzüge und Prinzipien der Akut- und Langzeitpflege, Grundzüge medizinischer

Vor Unterrichtsbeginn geht Frater Philipp Boška gemeinsam mit einigen Kolleg:innen noch Unterlagen durch.



Diagnostik und Therapie, Kooperation und Organisation sowie Qualitätssicherung. Besonders interessant fanden Frater Philipp und Anna Mae Smith die vielen Themen mit externen Fachleuten: „Zum Beispiel Deeskalationstraining, Einführung in die Validation oder basale Stimulation“, zählt Frater Philipp Beispiele auf und Anna Mae Smith ergänzt: „Mich hat die Physiotherapeutin besonders beeindruckt, die uns gezeigt hat, wie man Personen, die sich überhaupt nicht mehr bewegen können, mobilisiert.“

Praktika

Neben der Theorie umfasst die Ausbildung Praktika im operativen und konservativen Bereich eines Krankenhauses sowie in Langzeitpflegeeinrichtungen und in der mobilen Pflege. „Durch diese Praktika lernen die Auszubildenden verschiedene Fachbereiche kennen und sammeln Erfahrungen für ihre späteren Aufgabenbereiche“, betont Mag.^a Daniela Hafner, die Lehrgangsleiterin für Pflegeassistentzberufe an der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder.

„Ich habe mein erstes Praktikum hier im Brüder-Krankenhaus auf der Internen Station absolviert, dann eines auf der Augenstation und eines auf der Sonderklasse“, erzählt Frater Philipp. „Das Praktikum in Langzeitpflege war auf der Demenzstation der Betreuungseinrichtung in Kritzendorf – das war für mich sehr herausfordernd.“ Auch für Anna Mae Smith waren die Praktika herausfordernd: „Am Anfang musste ich lernen, mich zurechtzufinden und mit der Anstrengung umzugehen“, erinnert sie sich. „Mein erstes Praktikum hier im Brüder-Krankenhaus war auf der Onkologie – da ist jede Woche jemand



Frater Philipp Boška und Anna Mae Smith absolvieren derzeit die Pflegefachassistenten-Ausbildung an der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder in Wien.

gestorben, das war wirklich schwierig für mich – vor allem zu lernen, emotional damit umzugehen.“

Vielfältige Berufsmöglichkeiten

Frater Philipp und Anna Mae Smith werden nach Beendigung der Ausbildung im kommenden Herbst am Wiener Brüder-Krankenhaus arbeiten. Den Absolvent:innen der Pflegefachassistentenz-Ausbildung stehen viele Türen offen. Sie können nicht nur in Spitälern, sondern auch in Altenwohn- und Pflegeheimen, in Rehabilitationseinrichtungen, Hospizen oder in der Hauskrankenpflege arbeiten und Menschen aller Altersstufen, auch Kinder, versorgen. Mag.^a Hafner zählt einige konkrete Aufgabenbereiche auf: „Körperpflege, Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme, Mobilisation sowie Tätigkeiten, die ihnen vom gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege und von Ärzt:innen übertragen werden. So verabreichen sie subkutane Injektionen, führen Blutabnahmen durch, legen und entfernen transnasale und transorale Magensonden, führen die Wundversorgung einschließlich des Anlegens von Verbänden, Wickeln und Bandagen durch und dokumentieren Puls, Blutdruck, Atmung und Temperatur.“ ■

Pflegefachassistentenz-Ausbildung

Die nächste Ausbildung zur Pflegefachassistentenz an der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder in Wien startet am 16. Oktober 2024. Bewerbung bis 20. Mai 2024 Weitere Infos: www.bbpflegeakademie.at



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

Gemeinsam gestalten

Unter dem Motto „Den Wandel gemeinsam schaffen“ fand im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Graz ein Vernetzungstreffen der steirischen Krankenanstaltenträger statt (siehe Seite 26).

Heute gibt es eine Vielzahl von Gründen, die es uns nahelegen, das bisher schon gelebte Denken und Handeln über den sprichwörtlichen „Tellerrand“ hinaus noch weiter zu intensivieren: Die demografische Entwicklung hin zu einer immer älter werdenden Bevölkerung und die damit verbundene Zunahme chronischer Erkrankungen machen eine umfassendere und koordiniertere Versorgung notwendig. Zudem steigt der Kostendruck im Gesundheitswesen, was Kooperationen zur Effizienzsteigerung notwendig macht. Auch der technologische Fortschritt sowie medizinische und pflegerische Innovationen erfordern die interdisziplinäre Zusammenarbeit, um optimale Behandlungsmöglichkeiten zu erreichen.

Die Barmherzigen Brüder setzen bereits seit vielen Jahrzehnten auf Zusammenarbeit. In der Steiermark etwa besteht seit mehr als 20 Jahren der Laborverbund in Graz, in Kainbach wurde das Institut für Inklusive Medizin gegründet, die Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus der Elisabethinen wurde im Projekt „Ordenskrankenhaus Graz Mitte“ völlig neu gestaltet und in Zeltweg wurde das Gesundheitszentrum Murtal gegründet. Die Kooperation mit der FH Joanneum in der Pflegeausbildung war vor diesem Hintergrund ein mehr als logischer Schritt.

Es ist seit den Tagen unseres Ordensgründers Johannes von Gott ein Markenzeichen des Ordens, Entwicklungen möglichst früh zu erkennen und proaktiv zu handeln. Die Entwicklung der vergangenen Jahrzehnte in der Steiermark unterstreicht diesen Aspekt des Ordenscharismas wieder sehr deutlich.

Aussaatkalender

Mai 2024

1	M	
2	D	bis 15 ⁰⁰ ab 16 ⁰⁰
3	F	bis 22 ⁰⁰
4	S	4 ⁰⁰ bis 9 ⁰⁰ 10 ⁰⁰ bis 18 ⁰⁰
5	S	7 ⁰⁰ bis 11 ⁰⁰
6	M	13 ⁰⁰ bis 23 ⁰⁰
7	D	ab 0 ⁰⁰
8	M	bis 14 ⁰⁰ ab 15 ⁰⁰
9	D	
10	F	
11	S	bis 4 ⁰⁰ ab 5 ⁰⁰
12	S	
13	M	bis 8 ⁰⁰ ab 9 ⁰⁰
14	D	
15	M	bis 1 ⁰⁰ ab 2 ⁰⁰
16	D	
17	F	bis 23 ⁰⁰
18	S	ab 0 ⁰⁰
19	S	bis 14 ⁰⁰ und ab 23 ⁰⁰
20	M	
21	D	bis 19 ⁰⁰ ab 20 ⁰⁰
22	M	bis 10 ⁰⁰ und ab 21 ⁰⁰ 11 ⁰⁰ bis 20 ⁰⁰
23	D	bis 6 ⁰⁰ ab 7 ⁰⁰
24	F	
25	S	bis 6 ⁰⁰ 7 ⁰⁰ bis 17 ⁰⁰ ab 18 ⁰⁰
26	S	
27	M	bis 20 ⁰⁰ ab 21 ⁰⁰
28	D	
29	M	bis 21 ⁰⁰ ab 22 ⁰⁰
30	D	
31	F	bis 7 ⁰⁰ und 13 ⁰⁰ bis 15 ⁰⁰ ab 16 ⁰⁰

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



Bunte Vielfalt

Bunte Blumenwiesen sind nicht nur schön fürs Auge, sondern auch wichtig für unser Ökosystem, denn sie bieten zahlreichen Tier- und Pflanzenarten eine Heimat. Es zahlt sich also aus, ein solches Naturparadies im eigenen Garten anzulegen.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Der richtige Boden

Nährstoffarme, wasserdurchlässige, eher kalkreiche Böden sind für die Neuanlage einer Wildblumenwiese besonders geeignet.

Die richtige Mischung

Viele Saatgutmischungen enthalten keine Wiesenpflanzen, sondern Ackerblumen wie Klatschmohn und Kornblume. Diese blühen zwar rasch und reichlich, sind aber überwiegend einjährig und müssen daher jedes Jahr neu angesät werden. Hochwertiges Wildblumen-Saatgut dagegen enthält regionale Pflanzen wie verschiedene Nelken, Leinkraut oder Flockenblume. Allerdings wachsen viele Wiesenblumen langsam, bis zur richtigen Blütenvielfalt dauert es oft drei Jahre.

Die richtige Bewirtschaftung

Damit Wildblumenwiesen artenreich bleiben, müssen sie ein- bis zweimal im Jahr nach der Samenreife gemäht werden, um die Bewohner der Wiesen zu schonen, aber nie die ganze Fläche auf einmal. Das Schnittgut sollte nach dem Trocknen abtransportiert werden, damit die Samen ausfallen, die Fläche aber nährstoffarm bleibt.

Nichts tun

Spannend kann es auch sein, auf einer Fläche der Natur freien Lauf zu lassen. Es entstehen zwar keine echten Wiesen, aber oft entwickelt sich eine blütenreiche Vegetation, vor allem wenn in der Nähe vielfältige Lebensräume vorhanden sind. Allerdings müssen meist nach einigen Jahren Gehölze und Problemarten entfernt werden.

Weitere Infos

Der Naturschutzbund bietet viele Infos zum Thema Blumenwiese sowie kostenlose Broschüren zum Download unter www.naturverbindet.at (Bereich Downloads). ■

Karotten

Karotten stärken unseren Körper innen und außen.
Wenn man das wertvolle Wurzelgemüse noch dazu im eigenen Garten zieht, dann ist „Natur pur“ garantiert!

VON KRÄUTERFARRER BENEDIKT FELSINGER



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

Natur pur! – Dieses Motto hat wohl immer Saison. Gewiss gewinnt es noch mehr an Bedeutung, wenn wir in unseren privaten Gärten danach trachten, so gut als möglich eigenes Obst und Gemüse zu pflegen und zu hegen, sodass eine brauchbare Ernte dabei abfällt. Vieles wird davon frisch verkocht und verzehrt werden. Manches aber ist dazu angetan, in einem geeigneten Keller gelagert und dann nach und nach aufgebraucht zu werden. Dazu zählen wohl auch die Karotten.

Gesunde Rohkost

In Karotten stecken viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, die dem ganzen Körper gut tun. Das trifft zuerst einmal auf den Verzehr des wertvollen Wurzelgemüses zu. Am besten ist es, sich gut gereinigte Karotten als Vorspeise oder Zwischenmahlzeit zu genehmigen. Gewiss kann dazu auch ein Dressing dienlich sein, um den Geschmack zu verbessern.

Wertvoller Saft

Doch ist es manchmal ebenfalls angebracht, Haare und Nägel sowie schließlich auch die Haut direkt mit den Karotten in Kontakt zu bringen. Genauer gesagt ist es deren Saft, der am besten frisch ausgespresst wird und so zur Anwendung gelangt. Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink und Eisen, die darin enthalten sind, unterstützen die gesamte Außenschicht unseres Körpers.

Übrigens kann der wertvolle Saft außerdem mit Honig kombiniert werden. Ein altes Hausmittel rät dazu, bei trockenen Stellen auf der Haut lediglich natürliche Produkte wie eben Karotten und Honig zum Zug kommen zu



lassen. Der zugefügte Sauerrahm dient dabei sozusagen als Trägermasse. Und so wird es gemacht: Einen Esslöffel voll Karottensaft und einen Teelöffel voll Honig in ein halbes Glas Sauerrahm einrühren. Danach diese Mischung auf die Stellen des Körpers auftragen, die besonders trocken sind oder sich als empfindlich erweisen. Ungefähr eine Viertelstunde einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abwaschen. Ungefähr eine Woche lang am besten am Abend vor dem Schlafengehen durchführen, um so die Struktur der Haut zu verbessern und die guten Inhaltsstoffe der Karotten und des Honigs wirken zu lassen. Das führt letztlich dazu, dass die Haut geschmeidiger wird und sich besser anfühlt.

Gewiss ist es der persönliche Einfallsreichtum, der dazu angetan ist, die Karotten auf vielfache Weise zu konsumieren. Es muss ja nicht immer gekochtes oder gedünstetes Gemüse sein, das auf dem Tisch landet. Unser Alltag wird umso reicher und schöner, je mehr wir auf das zurückgreifen, was uns der Schöpfer anvertraut hat. Immerhin ist es dann gewiss Natur pur! ■

KRÄUTERFARRER-ZENTRUM
3822 Karlstein / Thaya, Hauptstraße 16/17
Telefon: 02844 / 7070
E-Mail: info@kraeuterpfarrer.at
Website mit Onlineshop: www.kraeuterpfarrer.at

Spätfrühling in der Küche

Frühlingsfrische Gerichte schmecken in der Sonne am besten. Salate, Brote oder leichte Pasta bieten sich für ein frühlinghaftes Essen – vielleicht sogar im Freien – perfekt an.

Tomatenbrot mit Brombeeren und Ricottacreme

Zutaten für 4 Personen (4 Brote)

1 reife, rote Tomate, 250 g reife, bunte Cocktailltomaten, 3 EL reife Brombeeren oder schwarze Ribisel, 1 Prise Fenchelsamen, 150 g Ricotta, Ziegenrolle oder Frischkäse, 3 EL Olivenöl plus etwas mehr, 4 große Scheiben helles, rustikales Landbrot, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die große Tomate sowie die kleinen Tomaten halbieren. Beeren waschen, wenn es nötig ist. Fenchelsamen hacken. Käse mit Olivenöl mit dem Pürierstab fein pürieren. Wasser zugeben, dass eine glatte Creme entsteht: für Ricotta oder Frischkäse 2–3 EL, für Ziegenrolle 6–8 EL Wasser. Brot goldbraun rösten. Mit der halbierten großen Tomate abreiben. Mit Käsecreme bestreichen, Tomaten und Beeren auf den Broten verteilen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen und mit Olivenöl beträufeln.



Nudelrisotto mit Erbsen und Erbsenschoten-Brühe

Zutaten für 4 Personen

1 kg frische Bio-Erbsen in der Schote, Salz, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Olivenöl, 300 g kleine Nudeln, z. B. Orecchiette, 125 g schmelzender Käse, z. B. Stracchino oder Parmesan

Zubereitung

Erbsen aus den Schoten lösen. Die leeren Schoten mit 1,5 l Wasser knapp bedecken und mit einer kräftigen Prise Salz 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab grob pürieren und durch ein feines Sieb abgießen, die Brühe auffangen. Knoblauch und Zwiebel würfeln, mit 3 EL Olivenöl zwei Minuten anschwitzen. Nudeln zugeben, umrühren und mit 750 ml Brühe aufgießen. Hitze reduzieren, Nudeln mit Deckel nach Packungsangabe etwa zehn Minuten bissfest kochen, gelegentlich umrühren. Drei Minuten vor Schluss die Erbsen in den Topf geben – falls nötig, noch etwas Brühe zugeben. Zum Schluss sollte nur noch wenig Brühe im Topf sein. Käse zerpfücken oder reiben und unter die Erbsenpasta rühren. Sie soll etwas flüssiger als ein Risotto aussehen, aber nicht so flüssig wie eine Suppe. Mit etwas Olivenöl beträufeln und zügig servieren.





Melonen-Pancetta-Rucola-Salat

Zutaten für 4 Personen

1 Netzmelone, Salz, 1 große Handvoll Rucola, 4 EL gemischte Nüsse und Saaten, 2 EL Öl, 80 g hauchdünn geschnittener Pancetta-Speck, Pfeffer, evtl. Weißweinessig

Zubereitung

Melone halbieren, Kerne herauskratzen und auf ein Sieb über einer Schüssel geben, leicht salzen und abtropfen lassen. Melone in Spalten schneiden, schälen, Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Rucola waschen, dabei dicke, zähe Stiele entfernen, schleudern und ein paar Mal durchschneiden (kleinen Rucola kann man ganz lassen). Nüsse-Saaten-

mischung ohne Fett rösten, bis alles duftet, oft umrühren. In eine Schüssel umfüllen, Pfanne auswischen, mit Öl und Pancetta wieder auf den Herd stellen. Pancetta-Speck bei mittlerer Hitze knusprig und goldbraun braten, immer wieder wenden. Pancetta aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen, abkühlen lassen. Melonenkerne mit einem Löffel im Sieb drücken, um möglichst viel Flüssigkeit auszupressen. Melonensaft mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell einen Spritzer Weißweinessig zugeben. Das Speckfett aus der Pfanne mit dem Melonensaft verrühren. Melone und Rucola damit marinieren, mit Pancetta und Saaten bestreuen.



Rezepte aus:
Probier doch mal.
Lieblingsrezepte und Geschichten. Aus der beliebten Kolumne des Süddeutsche Zeitung Magazins, von Hans Gerlach, Brandstätter Verlag, ISBN 978-3-7106-0765-3, 208 Seiten mit vielen Fotos, € 30,- E-Book: € 23,99

Meditation



granatapfel
DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

Hängematte

*Wenn mir alles zu viel wird,
die überhitzten Erwartungen und News,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und schau einfach zu – was Du tust.*

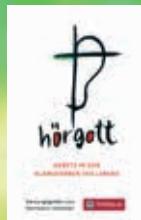
*Wenn mir alles zu laut wird,
die Empörungen, der Lärm, das Geschrei,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und hör einfach zu – was Du sagst.*

*Wenn mir alles zu schwer wird,
die Sorgen, das Kämpfen, das Starksein,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und staune, wie leicht es mir fällt – mit Dir.*

*Wenn mir alles zu blöd wird,
das Gezänk, der Streit, das dumme Gerede,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und lass mich überraschen – von Dir.*

*Besser öfter durchhängen bei Dir – mein Gott,
auch wenn längst nicht alles okay ist.*

*Hermann Glettler,
Bischof von Innsbruck*



Text aus:
hör Gott. Gebete in den Klangfarben
des Lebens, von Hermann Glettler (Hg.),
Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-4157-5,
256 Seiten, € 19,-, E-Book: € 15,99

Gottesbeschreibung

VON GOTTFRIED BACHL



Text aus:
Das flüchtige Nu des Lebens. Ein Gottfried-Bachl-Lesebuch, ausgewählt von Wilhelm Achleitner, Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-4186-5, € 22,-, E-Book: € 18,99

Es war in der Zeit, in der ich das Gymnasium besuchte, in meinem 16. oder 17. Lebensjahr, an einem Sonntag im Jänner. Ein strahlender Wintermorgen. Es hatte am Vortag geschneit, über Nacht war es sehr kalt geworden, nun ging die Sonne auf und verwandelte die Welt in reines, weißes Licht. Ich wollte nach der Frühmesse einen Schulkollegen besuchen, hatte ungefähr eine Stunde zu gehen. Etwa nach einer Viertelstunde des Weges kam ich durch einen Wald und trat aus diesem auf eine Wiese. Der Steig führte mitten hindurch. Ich ging einige Schritte und blieb plötzlich stehen. Es hielt mich an, ich konnte nicht vom Fleck, ich vergaß zu gehen. Auf der Wiese war nichts als hoher Schnee, das Licht, die kalte Luft und die Sonne. Es ist mir unmöglich zu sagen, wie lange ich da gestanden bin. Nach der Uhr war es sicher zu messen, nach meinem Empfinden war es immer, stehe ich heute noch an dieser Stelle. Ungeheures Licht, kein Qualm, alles leuchtend durchsichtig, aber kein Umriss, die funkelnenden Kristalle des Schnees, die wehtuende Frische auf meinem Gesicht. Vollkommenste Ruhe und heftigste Bewegung zugleich, Lassen und Andringen. Das Gefühl, die leuchtende Wiese tanze, das ganze schwere Gewicht der Welt um mich wird flockenleicht, wie auf einem dünnen Luftzug schwebend. Meine Gedanken ein Gemisch aus Entzücken und Schrecken, alles schmilzt, schießt auf einen Punkt hin. Ich sehe das erste Mal, es ist noch nichts gewesen. Jetzt erst fängt alles an. Alle Worte, auch die neuesten, sind zu alt, dieses ganz Andere zu nennen.

Nach einiger Zeit bin ich bei meinem Freund angekommen, etwas benommen und abwe-

send. Seither steht dieser Augenblick in meinem Leben und stößt mich immer wieder an, rückt mir näher, je weiter ich mich zeitlich von ihm entferne. Damals erfüllte mich die Gewissheit: Du hast einen flüchtigen Buchstaben für Gott gesehen. Heute ist sie noch deutlicher in mir. Sie hält mich auf der Fährte.

Gottesbilder

Die Gottesbilder sind in allen Varianten Ausdrücke der Hoffnung auf die wahrmachende Erscheinung Gottes, sie dienen nicht dem Zweck, Gott verfügbar zu machen. Der epochale Wechsel zwischen Bilderfreudigkeit und Bilderfeindlichkeit offenbart in gegensätzlicher, trennender Art die Momente der einen Bewegung, die alle Gottesbilder trägt: den neidlosen Eingang Gottes in die Sichtbarkeit und sein Hindurch- und Hinausgehen über alle Gestalt, indem er die Sichtbarkeit mit sich fortnimmt. Kein menschlicher Akt innerhalb der irdischen Geschichte durchbricht diesen Status, auch nicht das mystische Verharren in der Bildlosigkeit. In ihrer zeitlichen Bewegtheit enthalten die Gottesbilder den Trost des Lichtes, die vorschneidende Wahrheit des kommenden Gottes, der im Mysterium seiner Heiligkeit über alle Vorstellung hinaus, nicht in der Finsternis chaotischer Willkür verborgen ist. Denn in Jesus ist das bildliche Sein der Geschöpfe so in den Selbstausdruck Gottes aufgenommen, dass es das bleibende Medium des Gottesverhältnisses darstellt. Man langt bei Gott „nur dauernd an, indem man dauernd durch diese vermittelnde Mitte der Menschheit Christi hindurchgeht“ (Karl Rahner) ■

Orden & Mitarbeitende



Pater Imre mit dem Esterházy-Preis

BARMHERZIGE BRÜDER UNGARN Auszeichnung für Pater Imre

Pater Imre Kozma wurde am 8. März in Budapest mit dem Esterházy-Preis des Rákóczi-Verbands ausgezeichnet. Der Preis wird seit 1991 jährlich an Persönlichkeiten oder auch Institutionen verliehen, die außergewöhnliche Leistungen im Dienst der ungarischen Gemeinschaft erbringen. Pater Imre erhielt den Preis als Anerkennung für all das, was er für die Armen und Bedürftigen sowie im Dienst der Ungarn, die außerhalb der Landesgrenzen leben, getan hat und auch weiterhin tut. Posthum wurde heuer mit dem Preis auch István Pásztor, ein ungarischer Politiker aus der Wojwodina, ausgezeichnet.

VATIKAN-APOTHEKE Briefmarke zum Jubiläum

Die von den Barmherzigen Brüdern geführte Vatikan-Apotheke feiert heuer ihr 150-jähriges Bestehen. Am 4. März 1874 hatte Papst Pius IX. Frater Eusebius Fromm mit der Gründung einer Apotheke beauftragt. Aus diesem Anlass hat die Vatikanische Post eine Sonderbriefmarke herausgegeben. Die Briefmarke nach

einem Entwurf des spanischen Künstlers Raúl Berzosa stellt den heiligen Johannes von Gott mit einem Apotheker und einem Kunden dar. Im Hintergrund sieht man den Petersdom und unten in der Mitte das Logo der Barmherzigen Brüder, einen Granatapfel mit einem Kreuz.



Wir gratulieren

zum 25. Profess-Jubiläum



Frater Petrus Cimbora begeht am 16. Mai sein 25. Profess-Jubiläum. Der gebürtige Slowake lernte im Rahmen seines Zivildienstes die Barmherzigen Brüder kennen und trat in den Orden ein. Nach der Krankenpflege-Ausbildung arbeitete er im ordens-eigenen Krankenhaus in Bratislava. Seit 2021 begleitet er gemeinsam mit Frater Michael junge Ordensinteressenten im Postulantat in Gorizia.

zum 25. Profess-Jubiläum



Frater Martin Macek begeht am 23. Mai sein 25. Profess-Jubiläum. Der gebürtige Tscheche absolvierte den Militärdienst und arbeitete in verschiedenen Bereichen. Doch sein Ziel war die Arbeit mit Kranken. Als er die Barmherzigen Brüder kennenlernte, entschloss er sich, in den Orden einzutreten. Er hatte seither mehrere Leitungssämter inne, derzeit ist er Prior in Brno.

zum 50. Geburtstag



Frater Jobino Mathew feiert am 27. Mai seinen 50. Geburtstag. Er stammt aus Indien, wo er bei den Barmherzigen Brüdern eintrat. 2000 kam er nach Wien und absolvierte hier die Krankenpflege-Ausbildung. Nach Einsätzen in Indien und Japan wurde er 2017 an das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz berufen, seit März 2022 wirkt er im Brüder-Krankenhaus in Eisenstadt.



Provinzial Saji Mullankuzhy zelebrierte den Abschlussgottesdienst gemeinsam mit Generalprior Jesús Etayo Arrondo und Frater Richard Jombik.

Feierlicher Abschluss

Zwei Monate lang visitierte der erste Generalrat, Frater Joaquim Erra i Mas, die Österreichische Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder. Mitte April fand der feierliche Abschluss in Wien statt.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Die Visitation endete am 16. April so, wie sie begonnen hatte, mit einem festlichen Gottesdienst in der Wiener Klosterkirche der Barmherzigen Brüder. Den Abschluss-Gottesdienst zelebrierte Provinzial Saji Mullankuzhy gemeinsam mit Frater Richard Jombik und Generalprior Frater Jesús Etayo Arrondo, der extra aus Rom angereist war.

Am Tag vor dem Gottesdienst fand eine Sitzung der Provinzleitung der Österreichischen Ordensprovinz mit Generalprior Frater Jesús, dem Visitator Frater Joaquim Erra i Mas sowie Provinzial Frater Rudolf Knopp und Frater Thomas Väth aus der Bayerischen Ordensprovinz statt.

Am Vormittag vor dem Gottesdienst stand eine Provinzversammlung auf dem Programm. Im ersten Teil kamen die Ordensbrüder mit Generalprior Jesús und Generalrat Joaquim zusammen. Beim zweiten Teil waren dann

In seinen Ansprachen dankte er allen und bestärkte sie in ihrer Arbeit für Gott und die Menschen im Sinne des Ordensgründers Johannes von Gott.

auch die Gesamtleiter:innen aller Einrichtungen der Österreichischen Ordensprovinz dabei. Frater Joaquim trug dabei seinen abschließenden Bericht zur Generalvisitation vor, und auch Frater Jesús richtete Worte an die Anwesenden.

Begegnungen

Seit Mitte Februar hatte Frater Joaquim die Österreichische Ordensprovinz visitiert und dabei sämtliche zu ihr gehörenden Einrichtungen in Österreich, Tschechien, der Slowakei und Ungarn besucht. Die Visitation lief dabei in jeder Einrichtung nach einem ähnlichen Schema ab: Neben dem Treffen mit den Ordensbrüdern, dem Gesamtleiter, der kollegialen Führung und leitenden Mitarbeitenden gab es Gespräche mit dem Pastoralrat und dem Seelsorgeteam sowie mit den vor Ort tätigen Ordensschwestern, Begegnungen mit den Mitarbeiter:innen und einem Besuch bei den Brüdergräbern. Weiters begutachtete



Frater Saji Mullankuzhy
ist Provinzial der
Österreichischen
Ordensprovinz der
Barmherzigen Brüder.

Unser bescheidener Beitrag

der Visitator die Kunstschatze und sah die Bücher durch. Auch Gebetszeiten und Gottesdienste standen auf dem Programm. So verschaffte sich Frater Joaquim einen Überblick über den Alltag, die Struktur und die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen der jeweiligen Einrichtung sowie über deren Pläne für die Zukunft.

Neben den Krankenhäusern, Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen besuchte Frater Joaquim auch das Postulantat in Gorizia, die ordens-eigene Software-Firma Care Solutions sowie IT-Business Management und IT-Operations der Barmherzigen Brüder Österreich in St. Veit/Glan, weiters den Kindergarten in Brno und das Obdachlosenzentrum in Bratislava. Auch mit drei Bischöfen kam er zusammen: mit Diözesanbischof Josef Marketz in Klagenfurt, mit Erzbischof Franz Lackner in Salzburg und mit Kardinal Christoph Schönborn in Wien.

An allen Stationen beeindruckte Frater Joaquim durch seine offene Art im Gespräch und seine Herzlichkeit. In seinen Ansprachen dankte er seinen Mitbrüdern und allen Mitarbeitenden und bestärkte sie in ihrer Arbeit im Sinne des Ordensgründers Johannes von Gott. ■

Vor den Ordensbrüdern und Gesamtleiter:innen trug Frater Joaquim Erra i Mas seinen abschließenden Bericht zur Visitation vor.



In diesem Marienmonat Mai feiern wir Pfingsten: die Ausschüttung des Heiligen Geistes, die Geburtsstunde der Kirche. Wo Angst und Trauer geherrscht haben, bricht jetzt Mut und Freude aus, neues Leben.

Maria ist so ein Mensch, der ganz neu geworden ist, erfüllt vom Geist Gottes. Sie weist uns den Weg und hilft uns mit ihrer Fürsprache. Es ist wirklich möglich, offen zu sein für das Wirken der Gnade. Und so können auch wir unseren bescheidenen Beitrag leisten, dass Gott in unserer Welt Einzug hält. Es gibt so viele schöne Zeichen des Wirkens Gottes – in uns selbst, in den Menschen in unserer Nachbarschaft, in der Natur ...

Bei der Generalvisitation, die im April zu Ende gegangen ist, hat uns Generalrat Frater Joaquim gedankt und Mut gemacht, unser Ordenscharisma stets aktuell zu halten, denn es ist ein Schatz für alle. Unsere Begegnungen können einen Unterschied machen, können wirklich heilsam sein!

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, allen zu danken, die uns helfen, das Erbe des heiligen Johannes von Gott weiterzutragen – durch die regelmäßige Lektüre des Granatapfel-Magazins, durch ihre freundschaftliche Verbundenheit, durch das Gebet und jede finanzielle Zuwendung ...

Ein besonders wertvoller Dienst ist auch die Pflege des Provinzarchivs. Es stellt ja gewissermaßen das Gewissen unserer Ordensprovinz dar. Wer Hospitalität mitprägen und weiterentwickeln will, findet hier wertvolle Impulse (lesen Sie mehr darüber auf den folgenden beiden Seiten).

Neue und alte Archiv-Methoden

Im Archiv der Österreichischen Ordensprovinz in Wien werden Dokumente und Akten gesammelt und fachgerecht archiviert. Dabei warten viele Herausforderungen.

VON ROBERT BÜHRINGER

Lag der Fokus der Archivarbeit in der Provinzkanzlei seit 2018 auf der Sicherung der wichtigsten Papierbestände durch Digitalisierung der historischen Bücher – was noch lange nicht abgeschlossen sein wird –, so kam Ende 2022 eine zusätzliche Aufgabe für meinen Assistenten Matthias Eder und mich hinzu: die jüngere Vergangenheit und deren Akten zu bändigen.

Die vormals vielfältige und schwer durchschaubare Aktenstruktur mit Schachteln, Mappen, Folien, Ordnern, Clip-Heftern usw. wurde und wird durch gebundene Bücher abgelöst. 2023 sind 175 Bücher entstanden. Damit reihen sich die Akten von 1912 bis 2023 in die anderen historischen Bücher ein. Ein großer Vorteil der gebundenen Bücher ist, dass die mühsam sortierten Blätter nicht neuerlich in Unordnung geraten können. Alles wird auch digitalisiert und, wenn möglich, mit einem Volltext-Index versehen, sodass wir zum Beispiel bei einer komplexen Recher-

che das physische Buch gar nicht anfassen müssen, sondern digital recherchieren können. Chronologisch geschlichtet wird, damit spätere Generationen die Bücher wie ein Tagebuch durchgehen können und bei Bedarf unseren Weg nachvollziehen können.

Sorgfältige Handarbeit

Vergilzte, verblassste oder aneinanderklebende Seiten werden behandelt und, wenn möglich, reproduziert. Die in der Zeit von 1940 bis 1980 gebräuchlichen Durchschlagpapiere stellen eine Herausforderung dar: Sie sind dünn und oft von schlechter physischer Qualität. Ihre Lagerung in Schachteln führt zu Quetschungen an den Rändern, sodass sie nicht durch Einzugsscanner digitalisiert werden können. Es bedarf oft der sorgfältigen Handarbeit meines Kollegen Matthias Eder. Es ist aber auch Mut zum Abschied nötig, nämlich dann, wenn physikalische Eigenschaften des Mediums und Lagerungsart das Ende eines Dokuments bedeuten. So wie

Ein neuer Schwung
geschlichteter,
überarbeiteter und
gebundener Akten
kommt ins Archiv
– Provinzsekretär
Robert Bühringer (li.)
und sein Mitarbeiter
Matthias Eder.



Die vormals schwer durchschaubare Aktenstruktur mit Schachteln, Mappen, Folien, Ordnern, Clip-Heftern usw. wird durch gebundene Bücher abgelöst.

375 Meter lang sind die Regale des Archivs, wobei viele Akten nicht nebeneinander stehen, sondern übereinander gestapelt sind.



das bei vollständig verblassten Seiten von Thermopapier in Klarsichtfolien der Fall ist. Wir wollen aber alles unternehmen, derartige Dokumente der Anfangszeit der Kopiergeräte und Fax-Apparate aufzuspüren und zu retten.

Zum Vergleich: Derartige Dokumente sind 35 bis 40 Jahre alt. Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Mag. Johann Axnix restauriert (reinigt und glättet) historische Brüder-Dokumente, viele weit über 200 Jahre alt, und die sind nach der liebevollen Arbeit von Mag. Axnix in bestem Zustand.

Neuorganisation

Viele Schachteln im Archiv quellen über, andere hingegen sind nur gering befüllt und belegen unnötig Platz. Durch das Entfernen von Leerräumen wird im Archiv Platz gewonnen, um die Akten aus jenen Konventen ins Archiv aufnehmen zu können, die dauerhaft ohne Barmherzige Brüder bleiben werden. Aber auch das, was die Zukunft an Dokumenten bringt, braucht seinen Platz, wie das Hier und Jetzt, das uns mit seinen Schriftstücken hetzt. Dabei ist die besondere Herausforderung, dass wir heute nicht wissen, was morgen gebraucht wird. Protokolle, Aktennotizen und chronologische Aktenbücher haben daher große Bedeutung, nicht nur vor Gericht.

Für die gute Bindung der „neuen“ Bücher sorgen zwei Expertinnen der Buchbinderei Waniek. Dank des frischen Blicks meines Assistenten Matthias Eder auf das Archiv und die Möglichkeiten der Buchbinderei und nicht zuletzt dank der Zustimmung von Pater Provinzial Saji kam dieser Wandel unseres Archivs in Bewegung.

Zu den bereits bewältigten Akten gehören Bewilligungen der Generalkurie 1960 bis 1990, Visitationen, Korrespondenzen der Provinziale, Rundschreiben, Provinz- und Brüderversammlungen, General- und Provinzkapitel 1930 bis 2022, Bilanzen des 20. Jahrhunderts, Mitarbeiterzeitungen, Definitoriumsprotokolle 1914 bis 2023, Jahresberichte 1850 bis 1930 sowie Sonderakten mit langjährigem Verlauf oder besonderer Bedeutung.

Erste Erfolge

Damit kann sichergestellt werden, dass neben der heute gängigen elektronischen Archivierung auch eine greifbare Dokumentation des Wirkens in der Ordensprovinz aufbewahrt werden kann. Wir beide konnten erst durch die fertigen physischen Bücher erkennen, weshalb wir nach getaner Arbeit erschöpft sind. Wenn der Computer scannt, sind es doch unsere Augen, die jede Seite erfassen, bewerten, beurteilen und eventuell weiteres Handeln auslösen. Die in früheren Zeiten geführten Memorabilienbücher und Kapitelbücher finden durch die aktuellen Protokollbücher, die mit viel Herzblut herausgegebenen heutigen Medien wie die Mitarbeiterzeitungen, die Granatapfel-Jahrbücher und Granatapfel-Magazine eine Ergänzung und bilden gesamthaft das Wirken der Barmherzigen Brüder in der Provinz ab.

Ein logischer weiterer Schritt, der mit Unterstützung unseres freien Mitarbeiters Robert Eder passiert, ist die Erschließung von alten, handgeschriebenen Memorabilienbüchern und Chroniken, damit auch zukünftige Generationen deren Texte in aktueller Schrift lesen können und sie auch für eine Volltextsuche verfügbar sind. Damit wollen wir die Geschichte nicht alleine den schriftbegabten Historiker:innen überlassen, sondern sie in die Hände aller bringen, die ein berechtigtes Interesse daran haben. ■

Damit kann sichergestellt werden, dass neben der elektronischen Archivierung auch eine greifbare Dokumentation aufbewahrt werden kann.



Christian Lagger (Elisabethinen),
Ulf Drabek und Gerhard Stark
(beide KAGes), Frater Antonius
und Oliver Szmej (beide
Barmherzige Brüder)

Eine neue Ära der Zusammenarbeit

Mitte März fand bei den Barmherzigen Brüdern Graz ein Vernetzungstreffen von Führungskräften und Entscheidungsträgern im Gesundheitssystem unter dem Motto „Den Wandel gemeinsam schaffen“ statt.

VON JUTTA HEGER

Frater Antonius wünschte dem hochkarätig besetzten Auditorium einen erfolgreichen Tag und spannende Begegnungen.

„Miteinander gestalten und im steirischen Gesundheitswesen mitwirken“, mit diesen Worten begrüßte Frater Antonius Nguyen als Gastgeber und Prior des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Graz die Gäste zum zweiten Vernetzungstreffen von Führungskräften und Entscheidungsträgern im Gesundheitssystem und wünschte dem hochkarätig besetzten Auditorium „einen erfolgreichen Tag und spannende Begegnungen“. Das Treffen startete mit der Staffelübergabe des ersten Austragungsortes, der Steiermärkischen Krankenanstalten GmbH, durch Vorstandsvorsitzenden Univ.-Prof. Ing. Dr. Gerhard Stark und Mag. DDr. Ulf Drabek (Vorstand für Finanzen und Technik) an Gesamtleiter Mag. Oliver Szmej.

Die Vortragsreihe eröffnete Christian Kuhl, Geschäftsführer der Barmherzigen Brüder Träger GmbH in Bayern, zum Thema „Zeitewende im Krankenhaus“. Selbstkritisch und versehen mit einer Portion Humor präsentierte er Zahlen, Daten und Fakten aus dem deutschen Gesundheitswesen. Besonders kritisch beleuchtete er Qualität, Bürokratie und die Situation der Vorhaltefinanzierung.

Spannend stellte Zukunftsforscher Matthias Horx mit Gegenüberstellungen die Zukunft dar. Er sprach von Effizienz und Effektivität, Kompliziertheit versus Komplexität, stellte Arbeit dem Kapital gegenüber, nicht ohne die Strategie Dänemarks vorzustellen: digitale Krankenakte für alle, überall Video-Medizin, Schließung von einem Drittel der 70 Krankenhäuser, dezentrale Akut-Ambulanzen, 16 Allesköninger-Hospitale für 6,6 Milliarden, nur noch Einzelzimmer.

Herausforderungen und mögliche Antworten in Bezug auf Demografie und Gesundheitsversorgung kamen von ao. Univ.-Prof. Dr. Herwig Ostermann, Geschäftsführer Gesundheit Österreich GmbH. Er lenkte seine Ausführungen von Prognosen, Unsicherheit, internationalen Entwicklungen und Nachfrage nach Gesundheits- und Pflegedienstleistungen zum Thema Gesundheitspersonal und gab mögliche Antworten zu Ausgabenentwicklung, Personal- und Leistungsplanung sowie Technologien.

Mag. Romana Gabriel, Leiterin des Personalmanagements der Barmherzigen Brüder Österreich, berichtete am Beispiel Indiens über Chancen, Risiken, Schwierigkeiten und Nutzen von Pflegekräften aus Drittstaaten.

Umrahmt wurden die Vorträge von Impulsvorlesungen von Sabine Herg, Viktoria Theisl und Alicja Lubandy (Barmherzige Brüder Graz), Michael Jagoditsch, Sabine Reiterer und Harald Tockner (LKH Südsteiermark, LKH Murtal Standort Knittelfeld bzw. Stolzalpe), Gabriele Maierhofer (KAGes), Elisabeth Roth (Elisabethinen Graz), Klaus Vander (KAGes) und Silvia Zolda (LKH Rottenmann-Bad Aussee). Als finalen Höhepunkt würdigte Professor Stark zwei Pioniere und Wegbereiter, die maßgeblich an der Entwicklung im steirischen und österreichischen Gesundheitswesen beteiligt waren, und nun in den Ruhestand treten: Manuela Holowaty, Geschäftsführerin/Verwaltungsdirektorin im Marienkrankenhaus Vorau, und Direktor Adolf Inzinger, Gesamtleiter der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder. ■

NEBENBEI

Auto weg



Sandra Lobnig

„Den Weg kenne ich gut“, sagt der Taxifahrer und wirft uns einen mitleidigen Blick zu. Zur Abholstelle für abgeschleppte Autos ans äußerste Ende Wiens fahre er regelmäßig. „Das wird leider ganz schön teuer, ist mir aber auch schon mal passiert.“ Bedröppelt sitzen mein Mann und ich im Taxi und müssen uns eingestehen, dass wir an der Misere selbst schuld sind. Wussten wir doch, dass wir das Auto im Halteverbot direkt vor unserem Haus abstellen. Es war spät geworden nach einem Fest, die Kinder mussten ins Bett, und da standen schon drei andere Autos, die das Parkverbot ebenfalls ignoriert hatten. Am nächsten Tag würden wir früh aufbrechen, um zu den Großeltern zu fahren. Damit, dass wir unser Auto am Morgen vergeblich suchen würden, hatten wir nicht gerechnet. Eine Stunde später sitzen wir – 320 Euro ärmer – wieder in unserem Auto, fest entschlossen, uns vom Ärger nicht den Tag verderben zu lassen. Als wir in unsere Straße einbiegen, sehen wir, wie an der gleichen Stelle das nächste Fahrzeug abgeschleppt wird. So ein Mist! Der Fahrzeuglenker tut mir leid. Hoffentlich hat er es nicht eilig, wenn er wieder losfahren will. Und hoffentlich gerät auch er an einen Taxifahrer, der ihm vermittelt: Du bist nicht allein. Denn das tröstet tatsächlich ein wenig.

Spielerisch lernen die Kinder bei der Ausstellung die Lebenswelt der Kelten kennen.



MAMUZ MUSEUM MISTELBACH Die Kelten für Kinder und Erwachsene

Das MAMUZ Museum Mistelbach bietet heuer erstmals eine Ausstellung speziell für Kinder. Acht- bis Zwölfjährige erfahren auf 150 Quadratmetern interaktiv Wissenswertes über die keltischen Stämme, die einst in Niederösterreich gelebt haben. In der Mitmachausstellung wird ihr Lebensalltag unter die Lupe genommen und kann in fünf Erlebnisbereichen zu den Themen Kunst, Kleidung, Krieger, Druiden und Keramik spielerisch entdeckt werden. Parallel dazu läuft weiterhin die im Vorjahr eröffnete Kelten-Ausstellung, die teilweise adaptiert und mit Objekten ergänzt wurde. Sie vermittelt somit noch ausführlicher ein neues Bild vom Alltag, Glauben und Schicksal der Menschen zur Keltenzeit abseits von Stereotypen und Klischees. Beide Ausstellungen sind mit einer Eintrittskarte zugänglich und bis 24. November, Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

Gönn dir Zeit zu leben. Gedanken, die gut tun, von Melanie Wolfers, Verlag benel!, ISBN 978-3-96340-269-2, 128 Seiten, € 12,40



BUCHTIPP

Sich selbst Zeit gönnen

Statt eines erfüllten Lebens haben viele Menschen ein überfülltes Leben. Sie wollen ihren Vorstellungen und den Erwartungen anderer genügen, nehmen sich zu viel vor und können nicht Nein sagen. Das Gespür dafür, was ihnen guttut und was sie überfordert, haben sie verloren. Im Buch „Gönn dir Zeit zu leben“ bietet die Ordensfrau und Bestsellerautorin Melanie Wolfers kurze, ermutigende Gedanken für alle, die zu viel „auf dem Zettel haben“, und leitet sie dazu an, sich die Zeit zu gönnen, die sie brauchen, um sich neu zu sortieren. Das schön gestaltete Buch eignet sich auch gut als Geschenk.

Franzensbad wurde als Kurstadt auf dem Reißbrett geplant. Die schachbrettartige Anlage des Kurzentrums lässt dies bis heute erkennen.



Idyllische kleine Schwester

Franzensbad (Františkovy Lázně) ist der kleinste der drei berühmten Kurorte im tschechischen Bäderdreieck und wie Karlsbad und Marienbad UNESCO Weltkulturerbe. Im Gegensatz zu den beiden anderen ist es jedoch kaum bekannt. Und das ist vielleicht auch gut so, denn sein bezaubernder Charme würde sich schlecht mit Touristenmassen vertragen.

VON FELICITAS FREISE

Spaziert man durch Franzensbad, fühlt man sich unweigerlich in die Zeit zurückversetzt „wie Böhmen noch bei Öst'reich war“ und würde sich nicht wundern, wenn Pferdedroschken die Narodni entlangfahren und vor dem Gesellschaftshaus Damen mit Reifröcken entsteigen und Herren mit Zylinder.

Aber die Geschichte von Franzensbad beginnt viel früher. Und zwar spätestens im Mittelalter, als ein paar Kilometer entfernt vom bekannteren Ort Cheb (Eger) eine Quelle beschrieben wurde. Schon damals wurde ihre Heilwirkung genutzt, aber es sollte bis 1793 dauern, bis Franzensbad offiziell zum Kurort erklärt wurde. In diesem Jahr unterzeichnete Kaiser Franz I. ein Dekret, mit dem die Fassung der Heilquelle sowie die Errichtung von Kurhäusern bewilligt wurde.

Planstadt mit Parkanlagen

Danach passierte etwas weltweit Einzigartiges, das bis heute sichtbar ist: Die Kurstadt wurde auf dem Reißbrett geplant, zugeschnitten

genau auf die Bedürfnisse von Kurgästen. Man schuf ein schachbrettartig angelegtes Ortszentrum mit Kolonnaden zum Wandeln, Kurhäusern, Gasthäusern und Hotels, umgeben von einem riesigen Gürtel englischer Landschaftsgärten.

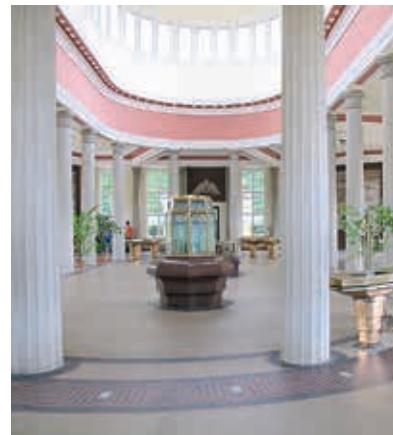
Die erste Quelle, mit der alles begann, wurde dem Kaiser zu Ehren Franzensquelle genannt. In der Folge wurden zahlreiche weitere Quellen erschlossen. Der Kurbetrieb begann zu florieren und erreichte zur Zeit der K.-u.-k.-Monarchie seinen Höhepunkt. Erkennen lässt sich das an zahlreichen Bauwerken, die der damaligen Mode entsprechend im Empire oder klassizistischen Stil erbaut wurden und bis heute das Stadtbild prägen.

Könige und (Dichter-)Fürsten

Selbstverständlich besuchte der Namensgeber, Kaiser Franz I., Franzensbad, wenn auch nur für eine Nacht. Sein Nachfolger, Kaiser Franz Joseph I., hielt es hier länger aus, er weilte bereits als Kronprinz im böhmischen Kurort.

Die Luisenquelle wird von einem 200 Jahre alten Pavillon überspannt.

In der Glauberhalle sprudeln gleich drei Quellen, die man eben dort verkosten kann.





Die erste Quelle, mit der alles begann, wurde dem Kaiser zu Ehren Franzensquelle genannt.

Ihm zu Ehren veranstaltete die Stadt ein Schützenfest und brannte ein bengalisches Feuerwerk ab.

Neben den gekrönten Häuptern und jeder Menge Aristokraten zog es auch Künstler wie den Walzerkönig Johann Strauß oder Dichterfürst Johann Wolfgang von Goethe nach Franzensbad. Von diesem heißt es, dass er die familiäre Atmosphäre des Ortes schätzte, wo man sich mittags zur gemeinsamen Tafel im Gesellschaftshaus traf.

Ende des Dornrösenschlafs?

Das Gesellschaftshaus im Zentrum der Stadt ist bis heute erhalten und erstrahlt seit einer Renovierung in prachtvollem Glanz. Allerdings sind seine Türen seit einigen Jahren verschlossen, im Ballsaal finden keine Feste mehr statt, in den Spielzimmern wird weder Billard noch Karten gespielt und auf der Terrasse nachmittags kein Tee mehr serviert. Erinnerungen an ähnliche Schicksale von Orten wie Bad Gastein oder Semmering drängen sich auf. Doch wer weiß, vielleicht sind die Tage des Dornrösenschlafs von Franzensbad ja gezählt? Denn es wäre nicht der erste. Nach dem Zusammenbruch der K.-u.-k.-Monarchie geriet der Kurort etwas in Vergessenheit. Während des Zweiten Weltkriegs diente er als Lazarett und zu Zeiten der sozialistischen Tschechoslowakei wurden die Kureinrichtungen unter staatliche Verwaltung gestellt und kamen vor allem verdienten Werktäglichen zugute.

Die politische Wende 1989 brachte auch eine Wende für Franzensbad. Die Kurhotels und Kureinrichtungen wurden privatisiert und der

Ort begann wieder zu blühen. Letzter Höhepunkt in der Geschichte des kleinen Heilbads war 2021 die Auszeichnung als UNESCO Welterbestätte zusammen mit zehn anderen bedeutenden europäischen Kurorten.

Die wundertätige Zehe

Den besonderen Reiz von Franzensbad machen bis heute die ausgedehnten Parklandschaften mit ihren uralten Bäumen aus sowie die mittlerweile 22 Heilquellen, die alle öffentlich zugänglich sind und verkostet werden können. Sie sprudeln teils in eigens für sie gebauten Quellenhäusern mit geschlossenen Kolonnaden aus dem Boden, teils nur von einem Pavillon überdacht. Neben jeder Quelle verrät eine Tafel, welche Inhaltsstoffe sie besitzt und mit wie viel Grad sie aus dem Boden kommt. Im Durchschnitt sind es fünf Grad, also perfekt für ein erfrischendes Mineralwasser. Wenn nur der Geschmack nicht wäre. Denn das Franzensbader Heilwasser enthält jede Menge Mineralsalze, darunter Glaubersalz, weshalb bei einigen der Quellen auf der Infotafel auch „empfohlen bei leichter Störung der Verdauung“ zu lesen ist. Neben Trinkkuren werden Bäder mit natürlichem Kohlendioxid sowie Anwendungen mit Heilmoor aus den nahe gelegenen Moorgebieten zur Gesundung eingesetzt. Die Wehwehchen, mit denen die Menschen zur Kur hierherkommen, sind neben Verdauungsbeschwerden und Gelenksproblemen vor allem Frauenleiden und Unfruchtbarkeit. Dagegen sollen die Franzensbader Heilmittel wahre Wunder wirken. Und notfalls gibt es auch noch die Statue des Kleinen Franzl vor dem Gesellschaftshaus. Einer Legende nach soll jede Frau, die seine linke große Zehe streichelt, binnen eines Jahres schwanger werden. Unnötig zu sagen, dass die Zehe mittlerweile komplett blank gerieben ist. ■



Beate Schilcher bearbeitet einen Buchrücken, ein anderes in die Jahre gekommenes Buch zerlegt sie.



Wie vor 100 Jahren

Im 2. Wiener Gemeindebezirk betreiben Beate Schilcher und Manuela Karner eine kleine Buchbinderei, in der Bücher noch von Hand gebunden und alte Bücher fachkundig repariert werden.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Auch neue Bücher werden in der Buchbinderei gebunden. Dabei können Format, Seitenzahl, Umschlag und Beschriftung frei gewählt werden.

Wenn beim Kochbuch von der Oma, beim Märchenbuch aus der Kindheit oder bei einem alten Buch aus einer Bibliothek der Buchrücken kaputt ist oder sich die Seiten zu lösen beginnen, dann kann die Buchbinderei helfen: „Wir reparieren das Buch fachkundig und binden es neu“, erklärt Beate Schilcher, die gemeinsam mit Manuela Karner die Buchbinderei Waniek in Wien-Leopoldstadt betreibt. Dabei wird das Buch vorsichtig zerlegt, die Seiten zusammengefügt und neu gebunden und das Buch, wenn nötig, mit einem neuen Rücken und einem neuen Einband versehen. „Dafür brauchen wir zwei bis drei Wochen und es kostet zwischen 50 und 70 Euro“, gibt Beate Schilcher eine ungefähre Schätzung.

Auch neue Bücher werden in der Buchbinderei gebunden: „Dabei können Sie sich Format, Seitenzahl, Umschlag und Beschriftung aussuchen“, betont Beate Schilcher. Für den Umschlag beispielsweise stehen Leinen in knapp 100 verschiedenen Farben, unterschiedliche Leder sowie handgefertigtes Kleister- und Marmorpapier zur Wahl. Häufig in Auftrag gegeben werden Erinnerungsalben zu Hochzeiten oder zur Geburt eines Kindes, Gästebücher, Diplomarbeiten und Requisiten für Filme. Auch Fachzeitschriften werden immer wieder zum Binden gegeben.

2012 haben Beate Schilcher und Manuela Karner die Buchbinderei übernommen. Alfred Waniek hatte den Betrieb einst gegründet

und jahrzehntelang betrieben, dann seine Frau. Als sie in Pension ging, entschieden sich die beiden damaligen Mitarbeiterinnen das Unternehmen zu übernehmen. „Uns war es wichtig, dieses alte, traditionelle Handwerk weiterzuführen“, betont Beate Schilcher. „Das Risiko war relativ gering. Wir mussten zwar einen Kredit aufnehmen, aber wir haben gewusst, wenn der abbezahlt ist, könnten wir ohne Schulden aufhören, wenn es nicht funktioniert.“

Doch der Betrieb funktioniert bestens und die beiden Frauen haben die Übernahme nicht bereut. „Ich gehe jeden Tag gerne in die Arbeit“, erzählt Beate Schilcher. „Ich finde es schön, dass ich am Ende des Tages immer etwas in Händen habe und dass sich die Kunden freuen, wenn ein altes Buch wieder benutzbar ist.“ Und Manuela Karner ergänzt: „Mir gefällt, dass die Arbeit so abwechslungsreich ist.“

Wie vor 100 Jahren

Mehrere kleinere und größere Maschinen stehen in dem 170 Quadratmeter großen Betrieb im Erdgeschoß eines alten Wohnhauses. Angeschafft hat sie einst Alfred Waniek: „Einige davon hat er sicher gebraucht gekauft“, vermutet Beate Schilcher. „Man kann also sagen, wir arbeiten wie vor 100 Jahren.“ Da gibt es etwa eine Anleimmaschine zum Festkleben des Leinen, eine Fadenheftmaschine zum Zusammenheften der Seiten, eine Schneidemaschine zum Zuschneiden der Bücher, eine Deckelschere, mit der der Überzug zugeschnitten wird, eine elektrische Presse zum Pressen des Buchkerns und eine Prägelpresse, mit der Klischees in den Umschlag gepresst werden. Wer eine Schrift in den Umschlag geprägt haben möchte, für den stehen verschiedene Schriftarten im Bleisatz zur Auswahl bereit.



Diese alte Maschine dient zum „Lumbecken“, dem Zusammenkleben der Seiten ohne Fadenheftung.

Vieles machen die beiden Frauen per Hand. So wird meist händisch mit einem Pinsel der Leim zum Verkleben aufgetragen und die Bücher werden mit alten, schweren Bügelseisen gepresst.

Geschäft läuft gut

Monatlich wird in der Buchbinderei ein Marmorierkurs angeboten. Durch diese Kurse lernen neue Menschen den Betrieb kennen. Auch Laufkundschaft findet den Weg ins Geschäft, denn im kleinen Verkaufsraum werden fertige Fotoalben, Notizbücher, Adressbücher und Kalender angeboten. „Die binden wir zwischendurch, wenn Zeit ist“, erklärt Beate Schilcher. „Und die Kund:innen können sie gleich mitnehmen.“ Aber auch an Kundenschaft, die ein neues Buch binden oder ein altes reparieren lassen möchte, mangelt es nicht, freut sich Beate Schilcher und betont: „Unser Geschäft läuft gut.“ ■

BUCHBINDEREI WANIEK
Rotensterngasse 26, 1020 Wien
Internet: www.buchbinderei-waniek.at



Manuela Karner repariert ein altes Buch.

Achtung!



Spoofing

Bei Anrufen oder SMS eine falsche Telefonnummer am Display des Angerufenen anzeigen, ist mit etwas technischem Wissen leicht möglich. Beim Call-ID- und SMS-Spoofing fälschen Betrüger:innen eine existierende Nummer, um ihre Identität zu verschleiern.

Besonders ärgerlich ist es, wenn die eigene Telefonnummer verwendet wird, um andere Personen zu belästigen: Betroffene erhalten dann unzählige Anrufe von unbekannten Personen, die zurückrufen und sich etwa über belästigende Anrufe (z. B. Werbeanrufe) beschweren. Das kann höchst unangenehm sein und etwa bei Unternehmen auch den Geschäftsbetrieb stören.

Ähnlich verbreitet ist die Manipulation der Absenderkennung bei SMS. Empfänger:innen wird vorgegaukelt, dass die Nachricht von einer bestimmten Person oder einem bestimmten Unternehmen stammt. Dadurch versuchen die Betrüger:innen ihre Opfer dazu zu bringen, vertrauliche Informationen wie Benutzernamen, Passwörter, Kreditkartennummern oder persönliche Daten preiszugeben.

Mobilfunk-Anbieter können kaum kontrollieren, ob die angezeigte Telefonnummer stimmt. Die Nummern-Rückverfolgung ist deshalb schwierig bis unmöglich. Eine Anzeige – sie kann schriftlich ans Fernmeldebüro gerichtet werden – hat leider keine unmittelbaren Auswirkungen auf die Fortdauer des Missbrauchs der Telefonnummer.

Es gibt kein Patentrezept zum Schutz gegen den Missbrauch. Betrüger:innen wechseln Telefonnummern schnell, um nicht entdeckt zu werden. Oft hören die Anrufe also rasch auf. Es ist auch möglich, mittels App vorübergehend alle Anrufe außerhalb der eigenen Kontaktliste stumm zu schalten. Ein letzter Ausweg ist der Nummernwechsel.



Junge Birkentriebe wurden früher oft als „Maien“ bezeichnet.

Maien

Wenn im Frühling die Birken ihre Blätter bekommen, gehören sie wohl zu den ersten. Dass man junge Birken früher als „Maien“ bezeichnet hat, deutet darauf hin, dass sie einst wohl erst im Mai ausgeschlagen, also ihre Blätter bekommen, haben.

VON REINHOLD GAYL

Das germanische Wort „mai“ bedeutet so viel wie jung. Auch Emanuel Geibels Lied „Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus!“ weist darauf hin, dass uns um 1840 noch die Kleine Eiszeit fest im Griff hatte. Heute, im Zuge der Klimaerwärmung, hat sich vieles geändert, die Birken schütten ihr Laub oft schon Ende März aus. In vielen ländlichen Gemeinden ist es trotzdem immer noch Brauch, zu Pfingsten oder Fronleichnam Birkenzweige vor die Haustür zu stellen.

Einzelgängerin mit Qualitäten

Die Birke, genauer gesagt die Hängebirke, ist eine typische Lichtholzart, steht gerne allein, bildet höchstens Alleen oder lichte Gehölze am Rand von Mooren. Vor allem im Norden, etwa in Finnland, ist sie häufig zu finden. Hier fertigt man aus der lederartigen Rinde Körbe, Gefäße, Platten, ja sogar Kleidungsstücke. Die Birke ist einer der wenigen Bäume, die auch von botanischen Laien sogleich erkannt und namentlich benannt werden kann, unverkennbar dank ihrer schneeweissen Borke, die sich in dünnen Schichten abschälen lässt. Allerdings werden oft Silberpappeln, die ebenfalls eine sehr helle Rinde haben, mit Birken verwechselt. Die Birkenrinde ist heilkraftig, außerdem lässt sich damit besonders gut Feuer anzünden.

Birkenfrüchte fliegen sehr weit, sind sogar auf Gletschern noch zu finden.

Im Frühling produzieren Birken reichlich zuckerhaltigen Blutungssaft, der zu Birkenwein vergoren werden kann. Aber auch als Haarwuchsmittel war er viele Jahre in Gebrauch. Seit der Steinzeit – die Birke war nach dem Ende der Eiszeit eine weit verbreitete Pionierart – hat man für die Inhaltsstoffe der Birkenrinde eine weitere Verwendung gefunden: Erhitzt und aufgeschmolzen lieferte sie nach umfangreicher Behandlung das sogenannte Birkenpech, einen Klebstoff, mit dem man vor allem die steinernen Pfeilspitzen in die Schäfte klebte. Auch Ötzi führte Pfeile, deren Spitzen mit Birkenpech verklebt waren, in seiner Reiseausrüstung mit sich.

Der Birkenkämpfer, das Betulin, das in der Rinde eingelagert ist, ruft die weiße Farbe her vor. Es ist ein besonderer Inhaltsstoff, der sich nicht nur in der Rinde, sondern auch in den Blättern findet. Wer je einen Birkenhain nach einer Regennacht erlebt hat, weiß, wie der wohlriechende Birkenduft die Luft erfüllt. In Finnland nützt man ihn, indem man sich in der Sauna mit Birkenzweigen peitscht und so den Wohlgeruch auf den eigenen Körper überträgt. Aus Birkenblättern kann Tee gemacht werden, der auch als Heilmittel dient, vor allem bei Nieren- und Blasenerkrankungen.

Ein Eiszeitrelikt

Außer der Hängebirke gibt es bei uns vor allem noch zwei Arten: die Moorbirke und die Zwergbirke. Bei Ersterer unterscheiden sich die ovalen Blätter deutlich von den spatel-förmigen der Hängebirke. Anders als diese ist die Moorbirke ein eher gedrungener Baum, der, wie der Name besagt, vor allem in moorigen Gegenden wächst. Doch unsere Moore enthalten zuweilen einen wesentlich wertvoller, weil seltenen, Schatz: die Zwergbirke. Im Gegensatz zu den anderen Arten hat sie es nur zu einem Busch gebracht. Ihre Blätter sind oval und etwa so groß wie eine 50-Cent-Münze. Das Besondere an ihr: Sie

Die Birke ist eine typische Lichtholzart, steht gerne allein, bildet höchstens Alleen oder lichte Gehölze am Rand von Mooren.



Fotos von oben nach unten:

Birken stehen gerne allein.

Die Zwergbirke ist ein Eiszeitrelikt in unseren Mooren.

Birkenpech wird aus der Rinde des Baums gewonnen.

In Finnland werden Birkenzweige beim Saunagang verwendet.



ist ein Eiszeitrelikt, also ein Gehölz, das im Zuge der Eiszeit aus dem Norden in unsere Lande „verschoben“ wurde und dann, als das Eis sich zurückzog, an bestimmten Stellen „vergessen“ wurde, und das sind vor allem die Moore, die durch ihr spezielles Kleinklima der nordischen Tundra entsprechen. Damit zählt sie, mit einigen anderen Eiszeitrelikten wie etwa der Silberwurz, zu den besonderen Zeugen unserer Vegetationsgeschichte.

Blüten und Früchte im Wind

Birken gehören zu den sogenannten Kätzchenblütlern wie Haselnuss, Pappeln und Erlen. Ihre Blüten sind unscheinbare Schüppchen, die in bürstenartigen Blütenständen beisammenstehen. Sie werden vom Wind bestäubt, produzieren also große Pollenmengen. Und diese sind der Wermutstropfen dieser anmutigen, beliebten Bäume: Sie rufen Allergien hervor, die im Frühling zahlreiche Menschen belasten, lange bevor die Gräser ihren Blütenstaub in die Nasen wehen und quälenden Heuschnupfen bewirken. Ihre Früchte aber – fast hat man Hemmungen, diese winzigen Gebilde als „Früchte“ zu bezeichnen – entfalten erst unter einer starken Lupe ihren Reiz. Es sind Flügelnüsse, also kleine Nussfrüchtchen, die seitliche Flügel tragen, die der Verbreitung durch den Wind dienen. Bei der Birke sind sie durchscheinend und geben der ganzen Frucht das Aussehen eines Schmetterlings, vor allem weil die vertrockneten Narben des Fruchtknotens wie zwei Fühler herausragen. Birkenfrüchte fliegen daher sehr weit, sind sogar auf Gletschern noch zu finden, und hervorragend geeignet, den Birken neue Lebensplätze zu ermöglichen, wo sie ihre weiß glänzenden Stämme emporheben und ihr frühlingsgrünes Laub ausbreiten können. ■

Rätsel

Biedermeierstadt in NÖ	bildhaftes Gleichnis	Jazzstil der 1940er-Jahre			eine Zitatsammlung		Geheimagenten	dt. Modeschöpfer, † 2019 (Karl)	dt. Bariton, † (Hermann)		histor. Reich in Frankreich		nordischer Göttervater	Chinagrass
					öster. Kabarettist (Robert)									
		2			dt. Schauspieler, † (Willy)		ein Kontinent					5		
öster. Fußballspieler (David)		kleines Raubtier		öster. Schlagersänger (Andy)		3		japanische Währung					Freizeitfischer	
Gefühl, Gespür										Ge-schöpf			Drei-fingerfaultier	
Stadt in NÖ		italienisch: drei	4		Zwillingsschau-bruder Jakobs		Western-schauspieler, † (John)					7		
			gallert-artige Substanz		Ball-sport-begriff	1					Leicht-metall (Kurz-wort)		ägypt. Stadt am Nil (Abu ...)	
ein Nagetier		Stechmücke					engl. Abk.: Limited Edition			betagt				
Wiener Schriftsteller, † 1935				Stadt in der Steiermark	6									

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Lösung vom April:
Lessing

I	H	S	F	T
N	E	S T R O Y	W I L D E R	
S	I C H E R N	A	U E F A	
H	E L I O	M	K R E M S	N
K	P	L O R R E	M	M S
T	A I W A N	E	S I N A I	
G	I R O	V	S A M E	A N S
Z	C	D A C H T E	L	C T
I	H R E	N E U	I D A H O	
D	E T T O	D R A G O N E	R	

Rätseln und gewinnen

Gesucht ist ein Heiliger, dessen Gedenktag wir im Mai begehen. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, zwei Eintrittskarten zur **Kelten-Ausstellung im MAMUZ Mistelbach** (siehe Seite 27) 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: 17. Mai 2024

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

Lösung vom April:

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



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 € 29,90

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

Kurz-Abo

6 Ausgaben um € 16,40

Das Abo endet danach automatisch.

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: verwaltung@granatapfel.at

Internet: www.granatapfel.at



Die angegebenen Preise gelten in Österreich. Bei Bestellungen aus dem europäischen Ausland kommt pro Ausgabe ein Porto von € 2,- dazu, von außerhalb Europas sind es € 3,50 pro Ausgabe. Das Kurz-Abo ist nur in Österreich erhältlich.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie unter www.barmherzige-brueder.at/ds.

Danke
für Ihre
Unterstützung!

IM PRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder

Nr. 5 · Mai 2024

Medieninhaber und Herausgeber: Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16, E-Mail: office@bbprov.at, www.barmherzige-brueder.at

Redaktion: Brigitte Veinfurter (Leitung) 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: Manuela Keiml und Nicole Hladik, Negerlegasse 5/1-3, 1020 Wien, Tel.: 01/214 10 41, Fax: DW 1815, E-Mail: verwaltung@granatapfel.at

Erscheinungsort: Wien

Offenlegung: Eigentümer: Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16 (100%). Grundlegende Richtung: Christliches Gesundheits- und Familienmagazin. 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 Änderungen der Manuskripte vor.

Honoraransprüche müssen bei Vorlage gestellt werden.

Auflage: 24.000

Standard-Abo: € 29,90 (inkl. Mehrwertsteuer und Versandspesen in Österreich)

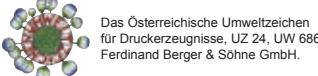
Bankverbindung:

RLB OÖ, BIC: RZOOAT2L

IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346



PRINTED IN
AUSTRIA



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 Gesundheitseinrichtungen sowie Schulen. Im Sinne der Hospitalität (christliche Gastfreundschaft) sorgen rund 980 Ordensbrüder gemeinsam mit etwa 63.000 hauptamtlichen und 29.000 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 (+ Osttimor)
- 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)