



*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Auf Social Media zeigt eine sportliche Influencerin, wie sie den Tag um fünf Uhr mit ihrer (scheinbar) perfekten Morgen-Routine beginnt, in einer Netflix-Serie jagt ein Millionär der eigenen Unsterblichkeit nach und in jeder Lifestyle-Zeitschrift, die etwas auf sich hält, gibt es Tipps zu einem noch perfekteren Lebensstil. Selbstoptimierung ist der Trend der Stunde, doch in der oben geschilderten extremen Form mit Vorsicht zu genießen. Das Kurhaus Schärding beschäftigt sich mit diesem sogenannten Biohacking und zeigt, wie Sie ganz individuell und ohne Extreme einen gesunden und vitalen Lebensstil erreichen (Seite 7). Wie Sie Diäten Adieu sagen und vor allem Frieden mit dem Essen schließen, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Passend dazu finden Sie natürlich auch wieder Tipps vom Kräuterfarrer Benedikt Felsinger auf Seite 15 und gesunde Rezepte auf den Seiten 16 und 17.

Dass auch Menschen mit Behinderungen ihr Potenzial voll ausschöpfen können, zeigt das Projekt MOVE ON, das die Barmherzigen Brüder ins Leben gerufen haben. Gesamtleiter Mag. Peter Ausweger erzählt davon in seiner Glosse auf Seite 13 und auf den Seiten 22 und 23 finden Sie einen Bericht darüber.

Manchmal braucht unser Körper aber auch Unterstützung von außen, etwa beim Heben von schwergewichtigen Patient:innen. In Salzburg unterstützen bald Exoskelette die Pflegepersonen dabei (Seite 11).

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

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 Mit dem Essen Frieden schließen.** Wie Sie aus dem Diät-Kreislauf ausbrechen und mit intuitivem Essen eine gesündere Beziehung zur Ernährung aufbauen können.

- 6 Der Wächter des Schlafs
- 7 Biohacks für Ihre Gesundheit
- 8 Onkologische Gynäkologie
- 10 Vorsorge und Impfung
- 11 Hightech-Unterstützung für die Pflege
- 12 Frauen erobern den OP
- 13 Glosse: Bewegung verbindet
- 14 Aussaatkalender für Juni
- 14 Pflanzen für den gesunden Garten:  
Die Wilde Karde
- 15 Kräuterfarrer Benedikt: Die Eiche
- 16 Rezepte: Köstlich unterwegs

## Orden & Mitarbeitende

- 21 Kurzmeldungen
- 22 Bewegung als Erlebnis
- 23 Glosse: Bescheiden und hilfsbereit
- 24 Johannes von Gott zu Ehren

## Kultur & Gesellschaft

- 25 Kurzmeldungen
- 25 Nebenbei: Happy Birthday!
- 26 Ein Kleinod aus dem Rokoko
- 28 Eisenstadt feiert
- 30 Ein faszinierendes Spiel
- 31 Achtung! Falscher Schockanruf
- 32 Natur: Vom Winde verweht

## Rubriken

- 18 Meditation: Ich – du – wir
- 20 Inspiration: Einfach eine Auszeit nehmen
- 34 Rätsel
- 35 Impressum