



Liebe Leserin, lieber Leser!

Das neue Jahr beginnen viele Menschen mit guten Vorsätzen, wie zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören. Doch Nichtraucherin oder Nichtraucher wird man nicht so leicht, denn Nikotin ist ein starkes Suchtmittel und das Aufhören

verursacht körperliche und psychische Entzugserscheinungen. Trotzdem sollte man auf Zigaretten verzichten, raten Fachleute, denn Rauchen steigert das Risiko für zahlreiche Erkrankungen deutlich. Wie ein Rauch-Stopp gelingen kann, bei Bedarf auch mit professioneller Unterstützung, lesen Sie in unserem Beitrag auf den Seiten 4 und 5.

Viele nehmen sich auch vor, nach dem vielen üppigen Essen zu den Feiertagen mit gesünderen und leichteren Speisen ins neue Jahr zu starten. Basenfasten ist eine gute Möglichkeit dafür. Drei entsprechende Rezepte finden Sie auf den Seiten 16 und 17.

Und wenn Sie im neuen Jahr ganz allgemein bewusster und gesünder leben möchten, denn bauen Sie einfach neue, kleine Angewohnheiten in Ihren Alltag ein. Welche das sein können, lesen Sie auf Seite 14.

Einen ganz speziellen Tipp haben wir schließlich für alle, die schwarzen Tee lieben. Trinken Sie ihn doch wie die Ostfriesen: Zuerst ein Stück weißen Kandis in die Tasse legen, den Tee darüber gießen, einen Schuss Obers hinzufügen – und nur nicht umrühren! Das ergibt ein vollkommen neues Geschmackserlebnis – das kann ich Ihnen als leidenschaftliche Teetrinkerin versprechen! Mehr über die ostfriesische Teekultur lesen Sie auf den Seiten 30 und 31.

Eine interessante Lektüre dieser Ausgabe wünscht

Mag. Brigitte Veinfurter
Redaktion

Der Granatapfel

Symbol und Programm
der Barmherzigen Brüder

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



Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Schluss mit dem Rauchen

Mit guter Vorbereitung und Durchhaltevermögen und notfalls mit professioneller Hilfe kann der Verzicht auf Zigaretten gelingen.

6 Kalt, kälter, Kältetod

8 Rheuma: Fakten und Mythen

10 Erfolgreiche Suizidprävention

12 Innovative Säckchen

13 Glosse: IT im Gesundheitswesen

14 Aussaatkalender für Jänner

14 Kleiner Aufwand, große Wirkung

15 Hademar Bankhofer: (Fast) vergessen

16 Rezepte: Gesunder Start ins neue Jahr

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Miteinander voranschreiten

23 Glosse: Ein besonderes Generalkapitel

24 Lehre mit Zukunft und Sinn

Kultur & Gesellschaft

25 Kurzmeldungen

25 Gedankensplitter: Bis zuletzt leben können

26 Eine große Persönlichkeit

28 Very british

30 Teetied in Ostfriesland

31 Achtung! Urheberrecht

32 Natur: Bionik

Rubriken

18 Meditation: Unter Gottes Schutz

20 Inspiration: Empathie leben

34 Rätsel

35 Impressum
