



BARMHERZIGE BRÜDER  
ÖSTERREICH

# granatapfel

DAS MAGAZIN  
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 3,10 · 92. Jahrgang · 4/2024



## Ganzheitliche Unterstützung

Mit einer begleitenden  
individuellen Therapie zu  
mehr Lebensqualität bei einer  
Kreberkrankung. Seite 4

### Neuer Therapieansatz

Vielversprechende neue  
Parkinson-Behandlung. Seite 8

### 90 Bienenvölker

Die Barmherzigen Brüder fördern  
die Biodiversität. Seite 24

### Freude an der Bewegung

Randsportarten, die Spaß machen.  
Seite 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich nehme an, Sie besitzen so wie ich ein Smartphone und wahrscheinlich auch einen Computer. Beide Geräte sind zu nützlichen Begleitern geworden. Ich kann damit Kontakt zu Freunden und Verwandten halten, Bankgeschäfte und Behördenwege erledigen, mich über die Geschehnisse in aller Welt und das Wetter informieren und vieles mehr. Leider tummeln sich in der digitalen Welt aber viele Betrüger, auf deren Tricks man leicht hereinfallen kann. So bekomme ich immer wieder Mails von einer Bank, die droht, mein Konto zu sperren, wenn ich mich nicht neu registriere – zum Glück habe ich dort kein Konto, sonst hätte ich das vielleicht schon getan! Und mehrmals hat mein Smartphone zwei Mal geläutet und dann wieder aufgehört, bevor ich abheben konnte. Ich habe aber nicht zurückgerufen, sondern die Nummer im Internet überprüft – es war offenbar ein „Ping-Anruf“. Mehr über diese Betrugsmasche lesen Sie in unserer neuen Glosse „Achtung“ auf Seite 31. Ab nun werden wir Sie an dieser Stelle in jeder Ausgabe vor betrügerischen Tricks über Telefon, E-Mail und im Internet warnen.

Natürlich gibt's in dieser Ausgabe auch Tipps für Ihre Gesundheit: So empfiehlt uns das Kurhaus Schärding, Entlastungstage einzulegen, um unserem Körper eine Pause zu gönnen und die Batterien neu aufzuladen (Seite 11), das Programm „fit für 100“ am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt zeigt, wie wir auch im hohen Alter noch aktiv bleiben können (Seite 10), und Hademar Bankhofer empfiehlt uns das Radfahren als Fitness-Quelle (Seite 15).

Ich wünsche Ihnen einen Frühling voll Gesundheit und Fitness!

Mag. Brigitte Veinfurter  
Redaktion

## Preiserhöhung

Nachdem wir im Vorjahr trotz Kostensteigerungen auf eine Preiserhöhung verzichtet haben, müssen wir nun – nach zwei Jahren – die Abonnementpreise des Granatapfel-Magazins anheben. Ab April 2024 kostet das Standard-Abo 29,90 Euro. Trotz sparsamen Wirtschaftens zwingen uns die weiter gestiegenen Kosten für Papier, Druck und Postversand leider dazu. Wir bitten um Ihr Verständnis und hoffen, dass Sie dem Magazin weiterhin die Treue halten. Sie unterstützen mit Ihrem Abonnement die Barmherzigen Brüder und ihr Engagement für kranke und alte sowie intellektuell und körperlich beeinträchtigte Menschen.

Das Granatapfel-Team

---

## Gesundheit & Lebenshilfe

### 3 Kurzmeldungen



**4 Ganzheitliche Unterstützung.** Wie die Neuro-onkologie-Ambulanz bei den Barmherzigen Brüdern Linz Krebspatient:innen durch individuelle Therapien hilft.

### 7 Von der Theorie zur Praxis

### 8 Neuer Therapieansatz

### 10 Fit für 100

### 11 Urlaub für den Stoffwechsel

### 12 Neue Wege für bedarfsgerechte Versorgung

### 13 Glosse: Visitation

### 14 Aussaatkalender für April

### 14 Verhaltensregeln im Wald

### 15 Hademar Bankhofer: So gesund ist Radfahren

### 16 Rezepte: Klassisches auf der Kaffeetafel

---

## Orden & Mitarbeitende

### 21 Kurzmeldungen

### 22 Die Realität vor Ort kennenlernen

### 23 Glosse: Zeiten der Gnade

### 24 90 Bienenvölker

---

## Kultur & Gesellschaft

### 25 Kurzmeldungen

### 25 Gedankensplitter: Wie ein Fels in der Brandung

### 26 Nebel im Kopf

### 28 Freude an der Bewegung

### 30 Der richtige Zeitpunkt

### 31 Achtung! Ping-Anruf

### 32 Natur: Märchen-Vögel

---

## Rubriken

### 18 Meditation: Das Dunkel durchbrochen

### 20 Inspiration: Offenheit

### 34 Rätsel

### 35 Impressum

---

# Gesundheit & Lebenshilfe



Wer als Kind ein Instrument lernt, profitiert davon noch Jahrzehnte später.

## LANGZEITSTUDIE

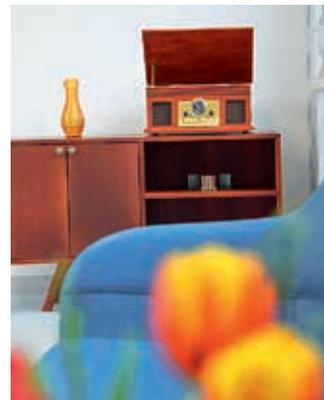
### Musizieren fördert Gehirnleistung

Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend ein Instrument erlernen oder singen, verfügen später über eine bessere Hirnleistung als Personen ohne Musikunterricht. Am stärksten ist dieser Effekt bei jenen, die ein Tasteninstrument wie Klavier oder Akkordeon spielten. Das ergab die Langzeitstudie eines britischen Forschungsteams mit 45.000 Teilnehmenden. Besonders deutlich war die verbesserte Hirnleistung bei den Menschen, die immer noch musikalisch aktiv sind, aber auch wenige Jahre regelmäßigen Musizierens zwei bis drei Stunden pro Woche reichen. Ein Erklärungsversuch der Forschenden: Das Erlernen eines Instruments fördert wie andere geistig anspruchsvolle Aktivitäten die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn, wodurch sich das Hirnvolumen vergrößert. Beim altersbedingten Abbau der Hirnstrukturen kann damit der Verlust besser kompensiert werden.

## ELISABETHINEN KLAGENFURT

### Nostalgisches Ambiente

Die einst grauen Gänge der Abteilung für Innere Medizin am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt wurden mit Tapeten, Mobiliar und Gegenständen neugestaltet und erinnern nun an die 1960er- und 1970er-Jahre. Österreichs erstes zertifiziertes „age friendly“ Krankenhaus möchte so demenzkranke Patient:innen unterstützen. „Ihnen fehlt das Kurzzeitgedächtnis. Sie finden sich in der heutigen Zeit kaum zurecht. Über Erinnerungen an ihre Kindheit und Jugend gelingt es jedoch häufig, die Wahrnehmung und das Denken zu mobilisieren und Lebensfreude zu wecken“, erklärt Primarius Hans Jörg Neumann, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin und Ärztlicher Leiter des Hauses. Bereits seit Jahren stärkt das Krankenhaus mit Anpassungen in Architektur und Ausstattung das Wohlbefinden betroffener Patient:innen.



Möbel und Gegenstände erinnern an frühere Zeiten.



## INTERNETTIPP

### Zu Fuß durch Wien

Die Wiener:innen gehen gern zu Fuß. Fast ein Drittel der täglichen Wege werden laut Studien gehend zurückgelegt. Eine neue Website der Mobilitätsagentur Wien fasst nun wichtige Infos rund ums Gehen in der Bundeshauptstadt übersichtlich zusammen. Es gibt Tipps und allerlei Wissenswertes übers Spaziergehen. In der Fußwegkarte sind alle Fußwege, Einkaufsstraßen und Stadtwanderwege inklusive Trinkbrunnen, öffentlichen WC-Anlagen, Spielplätzen und öffentlichen Durchgängen zusammengefasst. Im Kalender sind Termine zum gemeinsamen Spaziergehen zu finden, etwa das Geh-Café, wo Interessierte gemeinsam Wiener Grätzl erkunden. In der gleichnamigen App kann man die eigenen Schritte zählen, sich ein Tagesziel setzen und sich in einem Ranking mit anderen Fußgänger:innen vergleichen. Weitere Infos: [www.wienzufuss.at](http://www.wienzufuss.at)

Die multimodale, individuelle Therapie kann die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung deutlich steigern.

# Ganzheitliche Unterstützung

**Barmherzige Brüder Linz** 🏠 Die Diagnose Krebs bringt für Betroffene nicht nur körperliche Belastungen, sondern auch die Psyche leidet stark. Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Scham sind häufig anzutreffen. Bei den Barmherzigen Brüdern Linz bietet eine österreichweit einzigartige Ambulanz ganzheitliche Unterstützung für Patient:innen in allen Phasen ihrer Krebserkrankung.

VON ELKE BERGER

Rund 42.000 Menschen erkranken in Österreich jährlich an Krebs. Dabei macht nicht nur die Tumorerkrankung selbst den Betroffenen zu schaffen. Die meisten Krebstherapien und anhaltende körperliche bzw. psychosoziale Belastungsfaktoren führen zu zahlreichen Nebenwirkungen wie starken Schmerzen und Missempfindungen (zum Beispiel Chemotherapie-induzierte periphere Neuropathie an Füßen und Händen), kognitiven Einschränkungen (zum Beispiel Störung von Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Wortfindung und Wortflüssigkeit, Denken und Handeln), einem körperlichen und geistigen Erschöpfungsgefühl bzw. Müdigkeit (Tumor Fatigue Syndrom), aber auch zu psychischen Symptomen wie Depressivität, Angst und Schlafstörungen.

„Wichtig ist, diese Patient:innen nicht allein zu lassen und eine Unterstützung bzw. Symptomlinderung zur Steigerung der individuellen Lebensqualität anzubieten“, betont Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer, Neurologe und Leiter des Spezialbereichs Neuroonkologie und Neuropalliative Care sowie stellvertretender Ärztlicher Direktor im Konventhospital der Barmherzigen Brüder Linz. Im April 2020 wurde zu diesem Zweck an der Abteilung

für Neurologie die Neuroonkologie-Ambulanz eingerichtet. „Dieses begleitende, supportive Therapieangebot für Krebspatient:innen ist in dieser Form österreichweit einzigartig“, hebt Priv.-Doz. Hutterer hervor.

## Lebensqualität an erster Stelle

Ziel der Neuroonkologie-Ambulanz ist es, den Betroffenen genau zuzuhören und ihre Beschwerden in ihrer Gesamtheit zu erfassen. Ein guter und stabiler Beziehungsaufbau als „Begleiter in allen Phasen der Krebserkrankung“ steht dabei im Vordergrund. Dann erfolgt eine ausführliche Aufklärung über die geschilderten Symptome, zu deren Ursachen bzw. gegenseitigen Verknüpfungen. Abschließend wird eine individuelle symptomlindernde Behandlungsstrategie erarbeitet. Diese beinhaltet medikamentöse Therapien (zum Beispiel gegen Schmerzen, Depression, Angst oder Schlafstörungen) und nicht-medikamentöse Therapieangebote (unter anderem Psychoonkologie, medizinische Trainingstherapien, physikalische Therapien und Ernährungsberatung). Zudem bietet eine „Advanced Practice Nurse“, also eine auf Neuroonkologie spezialisierte Krankenpflegerin, eine ganzheitliche Pflegefachberatung für Patient:innen und deren An- oder Zugehörige an.



**Wir wollen den Menschen in seiner Gesamtheit abholen, mit seiner individuellen Lebensgeschichte, seinen Erfahrungen und Problemen.**

„Die Grundlage für unser supportives Konzept ist das bio-psycho-soziale Modell, das heißt, wir beziehen Körper, Psyche und das soziale System mit ein. Wir wollen den Menschen in seiner Gesamtheit abholen, mit seiner individuellen Lebensgeschichte, seinen Erfahrungen und Problemen, aber auch seinen persönlichen Ressourcen. Es geht nicht nur darum, mit der Krankheit zu leben, sondern vor allem auch wie das Leben mit einer Erkrankung und das eigene Wohlbefinden wahrgenommen werden“, erläutert der Mediziner das Prinzip und fährt fort: „Auch wenn viele den Begriff ‚Neuroonkologie‘ zuallererst mit einem primären Gehirntumor in Verbindung bringen, bei uns geht es hauptsächlich um die Behandlung und Unterstützung von Krebspatient:innen aller onkologisch tätigen Abteilungen.“

### **Individuelle Therapie**

„Es gibt verschiedene Phasen im Verlauf einer Krebserkrankung: Diagnose, Therapie, Nachsorge und Palliative Care. Jede dieser Phasen erfordert eine unterschiedliche Behandlung“, erläutert Doz. Hutterer. Die Nachsorge beinhaltet zum Beispiel Langzeitnebenwirkungen wie anhaltende Nervenschmerzen durch die Chemotherapie und/oder Operationen, Stand- und Gangunsicherheit, kognitive Ein- »

**Nicht nur die Tumorerkrankung selbst macht den Betroffenen zu schaffen, sondern auch zahlreiche Nebenwirkungen.**

---

## **Anhaltende Stresssituation**

Das große Thema in allen Phasen einer Krebserkrankung ist eine anhaltende Stresssituation mit negativen Auswirkungen auf den Körper, das Gehirn und die Tumorzellen selbst (Krebswachstum). Anhaltende Belastungsfaktoren führen dazu, dass über den Sympathikus („Stressnerv“) vermehrt Adrenalin bzw. Noradrenalin und über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse vermehrt Cortisol, also unsere „Stresshormone“, ausgeschüttet werden. Wenn keine adäquate Entlastung oder ausreichende Pausen möglich sind, bleiben diese Hormone – insbesondere Cortisol – anhaltend hoch. Diese Botenstoffe haben so nachhaltige Auswirkungen auf unser Immunsystem. Es entsteht eine chronische Entzündung im Körper („chronic silent inflammation“), aber auch in unserem Gehirn („Neuroinflammation“). Folgen sind unter anderem ein anhaltendes Krankheitsgefühl („sickness behavior“), depressiv-ängstliche Gefühle, kognitive Einschränkungen (zum Beispiel bei Konzentration und Merkfähigkeit), Verhaltensänderungen (zum Beispiel Reizbarkeit), ein Tumor Fatigue Syndrom und Schlafstörungen.

---

- » schränkungen („Brain Fog“), ein anhaltendes Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom (Tumor Fatigue), Angst und Depressivität, Schlafstörungen sowie soziale Probleme. Denn ohne Nachsorge kann eine chronische Belastungssituation (siehe Seite 5) mit verschiedenen körperlichen und seelischen Folgeerkrankungen, reduzierter Lebensqualität und schlechterer Prognose die Folge sein.

Die Behandlung an der Neurologie-Ambulanz erfolgt multimodal und personalisiert. Das bedeutet, dass sie individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten abgestimmt wird. Hierbei werden verschiedene Therapieansätze miteinander kombiniert, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Dazu zählen die Psychoonkologie (unter anderem stützende Gespräche, Stress- und Ressourcen-Management, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen), medizinische Trainingstherapien, physikalische Behandlungen (zum Beispiel Elektrotherapie) und eine spezialisierte Pflegefachberatung. ■

Bei Krebs leiden Körper und Psyche (siehe unten li.), eine Kombination verschiedener Therapieansätze kann helfen (re.).

Oberarzt Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer ist Psychoonkologe und Leiter des Spezialbereichs Neuroonkologie und Neuropalliative Care sowie stellvertretender Ärztlicher Direktor bei den Barmherzigen Brüdern Linz.



## Neuroonkologische Ambulanz

Die Neuroonkologische Ambulanz der Barmherzigen Brüder Linz wurde im April 2020 ins Leben gerufen. Ziel ist es derzeit, das Ordensklinikum Linz als Leitspital für Onkologie in Oberösterreich mitzuversorgen. Immer wieder werden auch Patient:innen aus dem niedergelassenen Bereich, zum Beispiel von Fachärzt:innen, zugewiesen (Jahr 2023: 300 Patientenkontakte). Zusätzlich werden neuroonkologische Konsile für stationäre Patient:innen aller onkologisch tätigen Abteilungen im Ordensklinikum Linz durchgeführt (Jahr 2023: 260 Patientenkontakte).

## Supportive Therapie in der Onkologie

Chronische Stressreaktion – Vegetativum  
Nerven-, Hormon- und Immunsystem (PNI)

### Chronische Schmerzen

- Periphere Neuropathien (z. B. CIPN, fokal, multifokal)
- Gemischt neuropathisch-nozizeptiv (z. B. Knochen, Wirbelsäule)
- Zentrale Neuropathien und Spastik

### Cancer-related Cognitive Impairment (CRCI)

### Tumor Fatigue Syndrom (Erschöpfung)

körperlich · kognitiv · emotional

### Bio-psycho-soziale Belastungsfaktoren

- Anpassungsstörung · Depression · Angststörung · PTBS

### Kardiotoxizität · Osteologie

### Ernährungszustand · Kachexie · Appetit

### Wissen und Edukation

- Einzel · Gruppe · Vortrag · Seminar

### Neuroonkologie · Onkologie

### Kardiologie · Sportmedizin · Osteologie

### Bewegungs- und Trainingstherapie

### Physiotherapie und Ergotherapie

### Physikalische Therapien

### Klinische Psychologie · Psychoonkologie

### Neuropsychologie

### Ernährungsberatung · Diätologie

### Sozialarbeit · Pflegefachberatung

Case Manager · Zeit und Empathie · Personalisiert und begleitend · Best-Point-of-Care-Service  
multimodal · interdisziplinär · integriert · innovativ

# Von der Theorie zur Praxis

**Barmherzige Brüder Graz** 28 klinische Studien werden derzeit im Brüder-Krankenhaus koordiniert. Sie decken ein breites Spektrum medizinischer Forschung ab.

VON ALEXANDRA GAUGL

Die Studien reichen von der Überprüfung neuer Medikamente, die dem Arzneimittelgesetz unterliegen, bis zur Untersuchung neuer medizinischer Geräte gemäß dem Medizinproduktegesetz. Darüber hinaus beinhaltet das Forschungsprogramm Beobachtungsstudien und Untersuchungen zu innovativen medizinischen Methoden, wie etwa neuen Operationstechniken oder dem Einsatz von künstlicher Intelligenz.

## Strenges Genehmigungsverfahren

Bevor eine Studie im Krankenhaus beginnen kann, durchläuft sie ein strenges Genehmigungsverfahren. Zunächst muss sie von einer führenden Ethikkommission und dann von der hauseigenen Ethikkommission bewilligt werden, um sicherzustellen, dass das Wohl der Patient:innen jederzeit gewährleistet ist. In Zusammenarbeit mit den Prüfärzt:innen wird ein umfangreiches Dossier erstellt, das alle notwendigen Unterlagen für die Bewertung enthält. Zusätzliche Genehmigungen vom Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen sind erforderlich, insbesondere bei Studien nach dem Arzneimittel- und Medizinproduktegesetz.

Die Auftraggeber der Studien führen regelmäßige Überprüfungen durch, um die Einhaltung internationaler Richtlinien sicherzustellen.

Nachdem alle Formalitäten geklärt sind, konzentriert sich das Krankenhaus darauf, die Durchführung der Studie in den klinischen Alltag zu integrieren. Dazu gehören die Planung und Durchführung der Studienaufklärung. Als Verbindungsglied zwischen Prüfärzt:innen und Patient:innen sorgt das Krankenhaus dafür, dass die Studien protokollgerecht ablaufen. Dies umfasst Blutentnahmen, die Erhebung von Vitalwerten, das Ausfüllen von Fragebögen, die Dateneingabe sowie die Organisation von Folgeterminen und Untersuchungen. Das Krankenhaus ist auch verantwortlich für die Verwaltung der Studienmedikationen und die Durchführung von Foto- und Videodokumentationen.

Die Auftraggeber der Studien führen regelmäßige Überprüfungen durch, um die Einhaltung internationaler Richtlinien sicherzustellen. Diese strengen Vorgaben sind entscheidend, um Transparenz und Nachvollziehbarkeit der gesammelten Daten zu gewährleisten.

## Künstliche Intelligenz im OP

Ein besonderes Projekt, an dem das Krankenhaus beteiligt ist, ist die CLASSICA-Studie, geleitet von Primarius Prof. Dr. Felix Aigner. Dieses Projekt wird von der Europäischen Union aus dem Horizon Europe Fonds gefördert. Es zielt darauf ab, eine künstliche Intelligenz zu entwickeln, die Chirurg:innen dabei unterstützt, während einer Operation gutartiges von bösartigem Gewebe zu unterscheiden. Das Krankenhaus ist Teil eines internationalen Konsortiums von elf Institutionen und als einzige Einrichtung aus dem deutschsprachigen Raum dabei. ■

Gabriele Moitzi, Study Nurse und Breast Care Nurse, im Gespräch mit einer Patientin in der Tagesklinik

Im Rahmen der CLASSICA-Studie soll künstliche Intelligenz zur Unterscheidung von gutartigem und bösartigem Gewebe entwickelt werden (Foto: Prof. Felix Aigner und Oberarzt Stefan Uranitsch).



Fast die Hälfte aller Parkinson-Patientinnen und -Patienten leidet an einer fortgeschrittenen Form der Erkrankung.



# Neuer Therapieansatz

**Barmherzige Brüder Eisenstadt** In Österreich sind 20.000 bis 30.000 Menschen von Morbus Parkinson, einer der am schnellsten wachsenden neurologischen Erkrankungen weltweit, betroffen. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt zwischen 60 und 70 Jahren. Während Tabletten an ihre Grenzen stoßen, gibt es einen vielversprechenden neuen Therapieansatz.

VON NINA HORAK

Zu Beginn der Erkrankung können Tabletten eine effektive Symptomkontrolle bieten.

Morbus Parkinson ist eine progressive neurodegenerative Erkrankung, die durch das fortschreitende Absterben von Nervenzellen gekennzeichnet ist. Hervorgerufen wird sie durch die Bildung von Lewy-Körperchen aus fehlgefaltetem körpereigenem Protein. Dieser Prozess führt zu einer zunehmenden Neurodegeneration, wobei besonders die dopaminergen Neuronen betroffen sind. Diese Neuronen produzieren den für viele Funktionen notwendigen Botenstoff Dopamin, der maßgeblich für Bewegung und motorische Koordination verantwortlich ist. Allerdings geht Parkinson weit über seine charakteristischen motorischen Symptome hinaus und kann verschiedene Aspekte des Lebens durch Verlangsamung der Bewegungen, Schlafstörungen und Depressionen beeinflussen, was die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt.

Zu Beginn der Erkrankung können Tabletten eine effektive Symptomkontrolle bieten. Das

Hauptziel der pharmakologischen Therapie besteht darin, das fehlende Dopamin zu ersetzen, das für die Motorik und Bewegungskoordination entscheidend ist. Levodopa, oft in Kombination mit Decarboxylase-Hemmern, hat sich als Goldstandard bewährt und kann die Symptome in frühen Stadien effektiv lindern.

## Grenzen der Tabletten-Therapie

Fast die Hälfte aller Parkinson-Patient:innen leidet an einer fortgeschrittenen Form der Erkrankung, was bedeutet, dass sie täglich mehrere Levodopa-Tabletten einnehmen oder erhebliche Einschränkungen wie mehrstündige OFF-Phasen oder unwillkürliche Bewegungen (Dyskinesien) erleben. Mit fortschreitender Erkrankung stoßen orale Medikamente an ihre Grenzen. Die pulsatile Stimulation durch diese Medikamente kann zu starken Schwankungen im Dopamin-Spiegel führen, was zu unerwünschten Nebenwirkungen bei



Primarius Univ.-Doz. Dr. Dimitre Staykov, FESO, ist Vorstand der Abteilung für Neurologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt.



Dr. Klara Molnar ist Erste Oberärztin an der Abteilung für Neurologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt.

der Symptomkontrolle führen kann. In diesen Phasen werden die ON-Phasen, in denen Beweglichkeit möglich ist, kürzer, während die OFF-Phasen zunehmen, was zu Einschränkungen in der Bewegung führt.

Die Herausforderungen werden durch Parkinson-assoziierte Probleme wie Schluckstörungen und Magen-Darm-Probleme noch verstärkt. Hier können gerätegestützte Therapien ins Spiel kommen, um die Symptome zu kontrollieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. „Gerätegestützte Therapien sind seit vielen Jahren etabliert und ermöglichen Patient:innen ein weitgehend selbstständiges Leben bei guter Lebensqualität“, weiß Primar Dr. Dimitre Staykov, Vorstand der Abteilung für Neurologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt. Aktuell stehen neben der tiefen Hirnstimulation auch subkutane sowie intestinale Applikationen unterschiedlicher dopaminerger Medikamente zur Verfügung. Doch der Weg zu diesen Therapien ist oft von Hindernissen geprägt. Mit Ausnahme der Apomorphin-Pumpentherapie erfordern alle gerätegestützten Folgetherapien einen operativen Eingriff, was für viele Betroffenen eine große Hemmschwelle darstellt. Tatsächlich erhält nur ein geringer Anteil der Patient:innen mit fortgeschrittenem Morbus Parkinson eine adäquate, also gerätegestützte Therapie. Die größten Ängste und Vorbehalte der Betroffenen und ihrer Angehörigen beziehen sich auf mögliche Komplikationen einer Operation, Nebenwirkungen und die Handhabbarkeit eines Pumpensystems im Alltag.

### Neue subkutane Infusionstherapie

Die neue Foslevodopa/Foscarbidopa subkutane Infusionstherapie bietet nun eine innovative Alternative. Diese Therapie eröffnet einen Weg ohne operativen Eingriff und bietet mit der subkutanen Applikation eine niederschwellige Option. Die kontinuierliche Infusion des gut erforschten Wirkstoffs unter die Haut über 24 Stunden kann den Plasmaspiegel konstant halten und so eine durchgängige Symptomkontrolle gewährleisten.

**Parkinson geht weit über seine charakteristischen motorischen Symptome hinaus, was die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt.**

Die Vorteile dieser Behandlung sind vielfältig: weniger unvorhersehbare Wirkfluktuationen, verbesserte motorische Kontrolle am Morgen und während der Nacht, was sich positiv auf die Schlafqualität auswirken kann. „Der ideale Zeitpunkt für eine Umstellung ist, wenn eine optimierte orale Therapie nicht mehr ausreicht und idealerweise bereits vor einer Verschlechterung der Lebensqualität“, erklärt die Erste Oberärztin Dr. Klara Molnar, Neurologin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt.

### Bessere Lebensqualität

Die subkutane Infusionstherapie eröffnet neue Perspektiven für Parkinson-Patient:innen im Burgenland und darüber hinaus. Die ersten Patient:innen, die von dieser neuen Therapie profitieren, berichten bereits von einer spürbaren Erleichterung und freuen sich auf eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität im Alltag.

Trotz dieser Fortschritte betont Primar Staykov nachdrücklich die Bedeutung einer aktiven Selbstvorsorge und einer rechtzeitigen Anpassung der Therapie. Er hebt hervor, dass diese Maßnahmen einen entscheidenden Beitrag dazu leisten können, wertvolle Lebenszeit in einem guten Zustand zu erhalten. Es ist wichtig, dass Parkinson-Patient:innen nicht nur auf innovative Therapien setzen, sondern auch selbst aktiv dazu beitragen, ihre Gesundheit bestmöglich zu erhalten und zu fördern. ■

# Fit für 100

**Elisabethinen Klagenfurt** 🏠 Seit zehn Jahren hilft das Programm „fit für 100“ älteren Menschen, ihre körperliche Gesundheit und Mobilität zu erhalten.

VON KATJA KOGLER

Lilly Kaplan folgt den Anleitungen der Traineein und macht langsam Kräftigungsübungen. „Hudeln darf man dabei nicht, lieber langsam und dafür ordentlich“, betont sie. Seit dem Beginn vor zehn Jahren ist sie bei „fit für 100“ in den Räumlichkeiten des Elisabethinen-Krankenhauses Klagenfurt dabei. Die Traineeinnen Michaela Kohlmayer und Ulrike Falkner sind begeistert von ihrem langjährigen Kursmitglied. „Sie ist fit, sehr aufmerksam und macht die Übungen genau nach.“

Das Bewegungsprogramm „fit für 100“ ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter, das sie dabei unterstützt, mobil und selbstständig zu bleiben. Als „fit für 100“-Pionierin in Kärnten gilt Michaela Kohlmayer. Sie ist in der Akutgeriatrie des Elisabethinen-Krankenhauses als Seniorenanimateurin beschäftigt und hat an der deutschen Sporthochschule Köln die spezielle „fit für 100“-Ausbildung absolviert. Mittlerweile ist auch Ulrike Falkner mit an Bord und sorgt zweimal wöchentlich für die Trainingseinheiten.

„Fit für 100“ zielt darauf ab, jede Schwäche im Alter anzugehen – von Muskeln über Gelenke und Sehnen bis hin zum Dehnungsapparat.



Durchgeführt wird das Programm in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Klagenfurt und weiteren Partnern. Über einen Zeitraum von jeweils zehn Wochen finden jeden Dienstag und Freitag die Einheiten im Elisabethinen-Krankenhaus statt. Die Gruppengröße ist bewusst klein gehalten – zwischen fünf und zehn Teilnehmenden –, um eine individuelle Betreuung und Anleitung zu gewährleisten.

## Training von Kopf bis Fuß

„Fit für 100“ zielt darauf ab, jede Schwäche im Alter anzugehen – von Muskeln über Gelenke und Sehnen bis hin zum Dehnungsapparat. Ein besonderer Fokus liegt auf der Sturzprävention. Auch hochbetagte Personen und solche mit Bewegungseinschränkungen können teilnehmen, notfalls mit Unterstützung von Begleitpersonen. Die Instruktorinnen garantieren, dass die Übungen korrekt und sicher ausgeführt werden.

Unter Oberarzt Dr. Walter Müller, dem Leiter des Departments für Akutgeriatrie, hat sich „fit für 100“ als eine bedeutende Säule in der Seniorenbetreuung und -förderung etabliert. „Es ist faszinierend zu sehen, wie dieses Programm nicht nur die körperliche Stärke unserer Senior:innen fördert, sondern auch ihr Selbstvertrauen und ihre Lebensfreude steigert“, betont Oberarzt Müller, der immer wieder selbst bei den Kurseinheiten vorbeischaud. Meist trifft er dort auch seine Mutter, die mit 95 Jahren noch aktiv ist und am Bewegungsprogramm teilnimmt. „Sie ist das beste Beispiel dafür, dass von den regelmäßigen Bewegungseinheiten Körper, Geist und Seele profitieren“, betont er. ■

Oberarzt Müller (li. hinten) besucht die „fit für 100“-Gruppe bei den Elisabethinen.

# Urlaub für den Stoffwechsel

**Kurhaus Schärding**  Beim Fasten spielt der Entlastungstag eine große Rolle. Speziell vor einer Fastenkur – etwa einer fachkundig angeleiteten Heilfastenkur, F.-X.-Mayr- oder Basenfastenwoche – gibt er Geist und Körper die Gelegenheit, sich vorab auf die Nahrungsumstellung bestmöglich einzustellen.

VON KURHAUS SCHÄRDING

Um den Organismus zu reinigen und zu entlasten, empfiehlt es sich, alle paar Wochen oder auch wöchentlich einen Entlastungstag einzuschieben.

Starten Sie eine Fastenkur ohne entsprechende Vorbereitung, verzögert sich der Umschaltungsprozess. Das provoziert Hungergefühle, die sich leicht verhindern ließen. Außerdem werden die körpereigenen Nahrungsdepots langsamer geleert, was wiederum den gewünschten Nebeneffekt – das Abspecken – bremst.

Aber auch wenn Sie keine lange Fastenkur planen, ist ein Entlastungstag eine wunderbare Möglichkeit, dem Körper eine bewusste Pause zu gönnen und die Batterien neu aufzuladen. Wer kennt das nicht, das Gefühl der Übersättigung aufgrund von zu viel und ungesundem Essen, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung, Schlafmangel sowie Stress im Beruf oder zuhause. Magen und Darm beginnen zu rebellieren.

Um den Organismus zu reinigen und zu entlasten, empfiehlt es sich daher, alle paar Wochen oder auch wöchentlich einen Entlastungstag einzuschieben. Es zahlt sich in jedem Fall aus, denn der Körper wird dadurch mit Enzymen, Vitaminen und Ballaststoffen versorgt und gleichzeitig entwässert. Kalorien werden gespart und man bleibt fit und vital.

---

#### WEITERE INFOS:

Kurhaus Schärding Barmherzige Brüder  
Kurhausstraße 6, 4780 Schärding  
Telefon: 07712/32 21  
E-Mail: kurhaus@bbschaerd.at  
Internet: www.kurhaus-schaerding.at

---



## So könnte Ihr Entlastungstag aussehen:

#### FRÜHSTÜCK:

##### **Dinkelbrei mit frischem Obst der Saison und/oder Dörrobst**

Zutaten: 4 EL Dinkel grob geschrotet (am Vortag in Wasser einweichen, am nächsten Tag aufkochen), 1 EL Braunhirse, 1 Spritzer Zitronensaft, frisches Obst der Saison, auch gedünstet (oder am Vortag eingeweichtes gedörrtes, nicht geschwefeltes Obst), 20 g Nüsse, 1/2 TL Zimt, 250 ml Wasser

#### MITTAG:

##### **Gebratenes Gemüse mit Reis**

Zutaten: 200 g Champignons, 200 g Fenchel, 1 kleine Zwiebel, 1 Karotte, 1 EL Rapsöl, 40 g Naturreis/Wildreis, Pfeffer, Kräuter, etwas Salz

#### ABEND:

##### **Basische Gemüsesuppe**

Zutaten: 1/2 Knolle Sellerie, 1 Karotte, 2 große Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, Petersilie, Koriander, Muskat, Pfeffer, etwas Salz, 1/2 Liter Gemüsebrühe

Würzen Sie mit Kräutern, die die Verdauung und Entgiftung fördern, wie zum Beispiel Cumin, Anis, Fenchel, Zimt, Kardamom, Ingwer oder schwarzer Pfeffer. Trinken Sie keinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee. Achten Sie auch darauf, möglichst langsam zu essen und sehr gründlich zu kauen! Tagsüber viel Kräuter- und Gewürztee sowie Wasser trinken, an die frische Luft gehen und vor allem entspannen. ■

# Neue Wege für bedarfsgerechte Versorgung

**Lebenswelten Steiermark**  Menschen mit intellektuellen und mehrfachen Beeinträchtigungen haben ab sofort eine neue Anlaufstelle im „Gesundheitszentrum Murtal“ der Barmherzigen Brüder in Zeltweg. Seit Jänner bietet das Team des „Instituts für Inklusive Medizin“ einmal im Monat nach Terminvereinbarung bedarfsgerechte medizinisch-pflegerische Leistungen und Beratungen an.

VON LYDIA HAIDER

Die Herausforderungen, vor denen Menschen mit intellektuellen und mehrfachen Beeinträchtigungen stehen, sind vielschichtig. Im Regelversorgungssystem verhindern Barrieren unterschiedlicher Natur oftmals den Zugang zu angemessener medizinischer Versorgung. Menschen mit Verhaltensauffälligkeiten oder zum Beispiel schwerer kognitiver Beeinträchtigung benötigen besondere Rahmenbedingungen, erfahrene und geschulte Ärztinnen, Ärzte und Therapeuten und Therapeutinnen, um ihre medizinischen Bedürfnisse effektiv adressieren zu können. Wartezeiten in Ambulanzen können für diese Gruppe oft unüberwindbare Hindernisse darstellen und eine Behandlung in der Folge unmöglich machen.

## Herausforderungen inklusiv begegnen

Diesen Herausforderungen begegnet die „Inklusive Medizin“. Ihr ganzheitlicher Ansatz zielt darauf ab, die spezifischen Anforderungen jedes einzelnen Patienten zu verstehen und zu berücksichtigen. Dabei spielen nicht nur medizinische Aspekte eine Rolle, sondern auch die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, das den individuellen Bedürfnissen dieser Patientengruppe gerecht wird.

Die Flexibilität in der Terminvereinbarung und die bedarfsweise Möglichkeit von Hausbesuchen tragen dazu bei, dass die medizinische Versorgung näher an die Lebensrealität dieser Menschen heranrückt. Das Team des „Instituts für Inklusive Medizin“ in den „Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark“ bringt nicht nur die fachliche Expertise mit, sondern auch ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Menschen mit intellektuellen und mehrfachen Beeinträchtigungen konfrontiert sind. So werden vereinbarte Termine gezielt vorbereitet, um den individuellen Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten gerecht zu werden. Dies schließt die Berücksichtigung von Kommunikationsbedürfnissen (unterstützte Kommunikation) und speziellen Betreuungsanforderungen mit ein. Die Vorplanung des Termins stellt sicher, dass die Begegnung nicht nur medizinisch effektiv, sondern auch für den Patienten stressfrei und förderlich ist.

Ein Teil des Teams des „Instituts für Inklusive Medizin“





Dr. Ehrentraud  
Roitner in der  
Ordination

### **Inklusive Medizin als Unterstützung**

„Inklusive Medizin ist eine Herausforderung für Patienten und Ärzte gleichermaßen. Wir freuen uns, unsere Expertise nun auch in der Obersteiermark einzubringen und damit die in der Regelversorgung tätigen Ärzte und Pfleger zu unterstützen“, betont Dr. Ehrentraud Roitner, Leiterin des „Instituts für Inklusive Medizin“.

Die Unterstützung durch den Gesundheitsfonds Steiermark und die Österreichische Gesundheitskasse ermöglichte es dem Team, diese wegweisende Initiative ins Leben zu rufen und eine bedeutende Lücke in der Versorgung von Menschen mit mehrfachen Beeinträchtigungen im Bezirk Murtal zu schließen. Die Förderung dieses Projekts unterstreicht nicht nur die Relevanz, sondern auch den Mehrwert, den eine inklusive Gesundheitsversorgung in der Region bietet. ■

---

## **Gesundheitszentrum Murtal**

Im Juli 2022 eröffneten die Barmherzigen Brüder das „Gesundheitszentrum Murtal“ beim Bahnhof in Zeltweg, um die gynäkologische Versorgung im oberen Murtal nach der Schließung zweier Kassenstellen zu sichern. In der hier angesiedelten Ambulanz versorgen seither Ärztinnen aus dem Brüder-Krankenhaus Graz die Patientinnen.

Da in der Region auch ein Mangel an Kinderärzten besteht, wurde nun für diesen Fachbereich im Gesundheitszentrum Murtal ebenfalls eine Kassenstelle geschaffen: Seit Anfang Jänner 2024 ordiniert hier eine Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde. Weitere Infos: [www.bbmurtal.at](http://www.bbmurtal.at)

---



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

## **Visitation**

Bis Mitte April findet in unserer Ordensprovinz eine Visitation durch den Ersten Generalrat, Frater Joaquim Erra i Mas, statt. Er besucht alle Standorte des Ordens, um sich ein umfassendes Bild unserer Einrichtungen und Arbeitsfelder machen zu können. Ich habe die vergangenen Visitationen, die alle sechs Jahre stattfinden, immer sehr positiv erlebt. Diese hatten stets gute Auswirkungen, sowohl auf die Gemeinschaft der Brüder als auch auf das Unternehmen als Ganzes.

Bereits in der Vorbereitung auf eine Generalvisitation sollte eine Selbstreflexion erfolgen, ob und wie der Ordensauftrag eingehalten wird und der Inhalt sowie die Qualität der eigenen Arbeit den Intentionen des Ordensstifters Johannes von Gott entsprechen.

Visitationen können dann eine Quelle der Bestätigung sein, indem sie die Stärken und positiven Aspekte hervorheben. Sie ermutigen, den bisherigen Weg mit Engagement fortzusetzen. Der Visitor kann dank seiner Erfahrung und Sicht von außen aber auch helfen, Probleme zu identifizieren. Dies bietet dann die Möglichkeit, gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und umzusetzen.

Visitationen stärken aber auch das Gefühl der Zugehörigkeit und der Einheit innerhalb der weltweit rund 400 Einrichtungen des Ordens. Der Visitor bringt durch seine Außensicht und seine Erfahrung oftmals neue Sichtweisen und in anderen Ordenswerken erfolgreich erprobte Ansätze in unsere Arbeit ein. Dies fördert ein Gefühl der Verbundenheit und der Arbeit an einem gemeinsamen Ziel.

Visitationen bieten so eine einzigartige Gelegenheit zur Reflexion, Erneuerung und Stärkung unserer Arbeit.

# Aussaatkalender

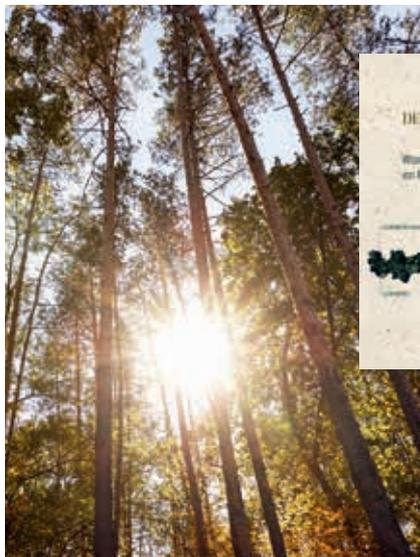
April 2024

|      |   |   |
|------|---|---|
| 1 M  | 🌿 bis 3 <sup>00</sup> 🍎 ab 4 <sup>00</sup>                      | ■ |
| 2 D  | 🍎   |   |
| 3 M  | 🍎 bis 8 <sup>00</sup> 🌱 ab 9 <sup>00</sup>                      |   |
| 4 D  | 🌱   |   |
| 5 F  | 🌱 bis 7 <sup>00</sup> 🌸 ab 8 <sup>00</sup>                      |   |
| 6 S  | 🌸 bis 9 <sup>00</sup> und 15 <sup>00</sup> bis 24 <sup>00</sup> |   |
| 7 S  | 🌿 1 <sup>00</sup> bis 7 <sup>00</sup>                           |   |
| 8 M  | 🌿 ab 23 <sup>00</sup>   |   |
| 9 D  | 🌿 bis 13 <sup>00</sup> 🍎 ab 14 <sup>00</sup>                    |   |
| 10 M | 🍎   |   |
| 11 D | 🍎 bis 4 <sup>00</sup> 🌱 ab 5 <sup>00</sup>                      |   |
| 12 F | 🌱   |   |
| 13 S | 🌱 bis 19 <sup>00</sup> 🌸 ab 20 <sup>00</sup>                    |   |
| 14 S | 🌸   |   |
| 15 M | 🌸 bis 24 <sup>00</sup>  |   |
| 16 D | 🌿 ab 1 <sup>00</sup>  |   |
| 17 M | 🌿 bis 17 <sup>00</sup> 🍎 ab 18 <sup>00</sup>                    |   |
| 18 D | 🍎   |   |
| 19 F | 🍎 bis 8 <sup>00</sup>   |   |
| 20 S | 🌱 ab 22 <sup>00</sup>   |   |
| 21 S | 🌱   |   |
| 22 M | 🌱 bis 8 <sup>00</sup> und ab 17 <sup>00</sup>                   |   |
| 23 D | 🌱   |   |
| 24 M | 🌱 bis 12 <sup>00</sup> 🌸 ab 13 <sup>00</sup>                    |   |
| 25 D | 🌸 bis 23 <sup>00</sup>  |   |
| 26 F | 🌿 ab 0 <sup>00</sup>  |   |
| 27 S | 🌿   |   |
| 28 S | 🌿 bis 9 <sup>00</sup> 🍎 ab 10 <sup>00</sup>                     |   |
| 29 M | 🍎   |   |
| 30 D | 🍎 bis 15 <sup>00</sup> 🌱 ab 16 <sup>00</sup>                    |   |

Pflanzzeit

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



Tipps aus:  
**Der Wald in Österreich.**  
Wissenswertes und Interessantes von A bis Z, von Hermine Hackl, Verlag Anton Pustet, ISBN 978-3-7025-1092-3, 192 Seiten, € 24,-

## Verhaltensregeln im Wald

Fast die Hälfte Österreichs ist von Wald bedeckt. Er ist nicht nur wichtiger Wirtschaftsfaktor, sondern dient auch als Erholungsgebiet.

Wer sich an folgende Regeln hält, ist willkommener Gast im Wald:

- Der Wald darf zu Erholungszwecken – zu Fuß – betreten werden. Ausnahmen davon sind: behördlich gesperrte Bereiche (zum Beispiel Wildschutzgebiete), Jungwälder bis zu drei Meter Höhe und befristete forstliche Sperrgebiete. Hier besteht akute Lebensgefahr! Betretungsverbot gilt auch für Forstgärten, gekennzeichnete Bannwälder und wegen Waldbrand gefährdete Flächen.
- Radfahren, Mountainbiken und Reiten ist nur auf freigegebenen, gekennzeichneten Routen erlaubt. Hier bestehen oft sehr gute vertragliche Lösungen zwischen Tourismusverbänden, Gemeinden und Grundeigentümern.
- Ein respektvoller Umgang mit der Natur (keinen Müll hinterlassen) und mit den Grundeigentümern, die immerhin die Gastgeber der Waldbesucher:innen sind, sollte selbstverständlich sein.
- Das Betreten, Befahren und Parken auf Wiesen und Weiden – auf landwirtschaftlichen Nutzflächen – sowie das Rodeln sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Grundstückseigentümer erlaubt.
- Hunde müssen – schon aus Rücksicht auf die Wildtiere – an die Leine.
- Sollte das Sammeln von Pilzen und Beeren nicht ausdrücklich verboten sein (Hinweisschild), dürfen pro Person und Tag zwei Kilo geerntet werden.
- Campieren und das Entzünden eines Lagerfeuers sind – wegen möglicher Waldbrandgefahr – grundsätzlich verboten. Ausnahmen müssen schriftlich vom Grundeigentümer eingeholt werden. ■

# So gesund ist Radfahren

Lange Zeit belächelte man den gesundheitlichen Wert des Radfahrens. Heute denkt die Sport- und Allgemeinmedizin anders darüber. Radfahren ist die optimale Ausdauerbelastung für unseren Organismus. Radfahren können Kinder ebenso wie Erwachsene. Ja, sogar Senior:innen mit Gelenkproblemen können mitmachen.

VON HADEMAR BANKHOFER



Textauszug aus **Fit durchs Jahr**. Gesundheitstipps für alle Jahreszeiten, von Hademar Bankhofer, Bassermann Verlag, ISBN 978-3-8094-4737-5, 144 Seiten, € 9,99, E-Book: € 7,99

In 85 Prozent der deutschen und österreichischen Haushalte gibt es Fahrräder. Mehr als 20 Millionen Menschen besitzen ein Rad. Dieser Freizeitsport erlebt derzeit eine faszinierende Renaissance. Städte, die etwas auf sich halten, verfügen über ein Netz von Fahrradwegen. Und gerade im Frühling beginnt wieder die Radsaison.

## In Schwung kommen

Grundsätzlich kann man sagen: Radfahren bringt auf schonende Weise Herz und Kreislauf in Schwung. Die Lunge wird gestärkt, die gesamte Atmung angeregt. Die Wirbelsäule wird entlastet, das Rückgrat gefestigt. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst.

Radfahren stärkt das Immunsystem gegenüber Infektionskrankheiten und Gefäßveränderungen. Die Muskeln werden trainiert. Es wird viel Energie verbraucht. Die Verdauung wird verbessert, weil die Bauchmuskeln rhythmisch gereizt werden, und die allgemeine Leistungsfähigkeit des Menschen wird erhöht.

## Für mehr Freude am Radeln

Allerdings muss man beim Radsport einige Grundsätze beachten, damit er wirklich unserer Gesundheit dient:

- Wenn Sie das Radfahren erst erlernt haben oder lange nicht mehr im Sattel gesessen sind, dann übertreiben Sie anfangs nicht. Beginnen Sie mit ebenen Strecken. Fahren Sie nicht länger als eine Stunde am Tag.

- Fahren Sie nicht zu schnell. Das richtige Tempo für die Gesundheit ist dann gegeben, wenn Sie dabei bequem sprechen können. Wenn Sie müde werden, wenn Sie ein Muskelzittern spüren oder Atemnot: sofort absteigen und eine längere Pause einlegen.
- Essen Sie vor einer Radtour nicht zu viel. Trinken Sie keinen Alkohol. Rauchen Sie drei Stunden vor der Tour keine Zigarette.
- Während des Radausflugs stärken Sie sich mit einer Banane, einem Apfel, einem Müsliriegel oder mit Vollkornkeksen.
- Ganz wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie Mineralwasser, Kräutertee oder ein Elektrolytgetränk. Ein ideales, altbewährtes Radfahrgetränk, das viele Elektrolyte liefert, ist Himbeersaft verdünnt mit Wasser. ■

Radfahren bringt auf schonende Weise Herz und Kreislauf in Schwung.



# Klassisches auf der Kaffeetafel

Österreichs Mehlspeisen sind legendär. Und besonders legendär sind die süßen Versuchungen der Konditorei Zauner in Bad Ischl, die nicht nur den Kaiser zur Sommerfrische verzückten.

## Schratt-Guglhupf

### Zutaten

250 ml Milch, 30 g Germ, 600 g glattes Mehl, 150 g Butter, 180 g Kristallzucker, 6 Eidotter, 1 Prise Salz, Schale von 1 Bio-Zitrone, 1 EL Zimt, 50 g Rosinen, Butter, gehobelte Mandeln, Staubzucker

### Zubereitung

Milch wärmen und Germ auflösen. Mit einem Drittel Mehl zum Dampf mischen. Restliches Mehl darüber geben, 20 Minuten gehen lassen. Butter mit Zucker schaumig rühren, Dotter unterrühren. Vorteig, Salz und Zitronenschale mit der Masse mischen, schlagen, bis sie sich vom Schüsselrand löst. 30 Minuten rasten lassen. Backrohr auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig 1/2 Zentimeter dick ausrollen. Mit Zimt und Rosinen bestreut einrollen. Form mit Butter austreichen, mit Mandeln austreuen. Teig hineinlegen, mit Butter bestreichen. Bis unter den Rand aufgehen lassen. 40 Minuten backen. Stürzen, abkühlen lassen und zuckern. PS: Originalrezept von Katharina Schrott



## Bad Ischler Kaiserschnitten

### Zutaten für ca. 60 Stück

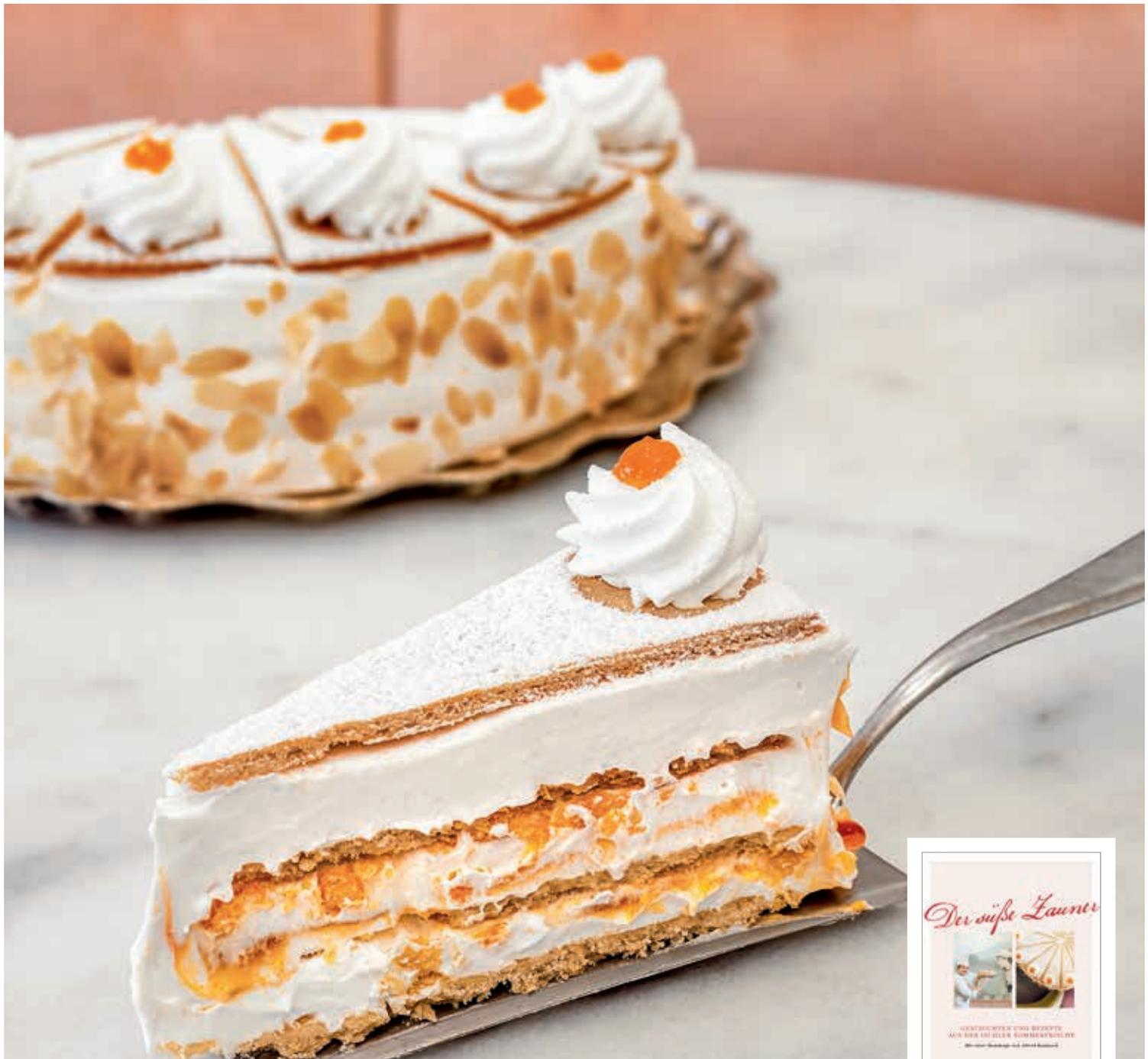
Mürbteig: 100 g Staubzucker, 200 g Butter, 300 g Weizenmehl, 1 Eidotter, 1 Prise Salz, etwas Vanillezucker, etwas abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Mandelmasse: 200 g Butter, 200 g Kristallzucker, 8 Eidotter, 150 g geriebene braune Mandeln, 30 g Rosinen, 1/2 Packung Vanillezucker, 1 Prise Salz, etwas abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

### Zubereitung

Für den Mürbteig die Zutaten rasch zu einem glatten Teig kneten, in Folie schlagen und im Kühlschrank kaltstellen. Zwei Drittel des gekühlten Mürbteigs etwa 3 Millimeter dick ausrollen (ca. 30 x 30 cm) und bei etwa 170 Grad Ober-/Unterhitze hell anbacken. Für die Mandelmasse Butter und Zucker glattrühren. Dotter nach und nach begeben. Zum Schluss Mandeln, Rosinen, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale unterrühren. Butter-Mandel-Masse gleichmäßig auf den angebackenen Mürbteig streichen. Restlichen Mürbteig ausrollen. Mit einem gezackten Teigrad schmale Streifen schneiden und gitterförmig über die Mandelmasse legen, mit Dotter bestreichen. Bei mittlerer Hitze (180 Grad) 25 Minuten backen. Ausgekühlt in kleine Schnitten (ca. 5 x 3 cm) schneiden. Eventuell mit einem Muster anzuckern.





## Traunkirchner Torte

### Zutaten für 1 Torte (25 cm Durchmesser)

Mürbteig: 280g weiche Butter, 110g Staubzucker, 350g Weizenmehl, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale von 1/4 Bio-Zitrone  
 Schaum: 250 ml Eiklar, 400g Kristallzucker  
 Garnitur: Marillenmarmelade, geröstete gehobelte Mandeln

### Zubereitung

Für den Mürbteig alle Zutaten gut vermischen, in Folie einschlagen und kaltstellen. Mürbteig 2 Millimeter dick ausrollen, mit einem Tortenring mit 25 cm Durchmesser vier Böden ausstechen und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun anbacken. Einen der

warmen Böden in 14 Tortenteile schneiden. Für den Schaum Eiklar und Zucker über einem Wasserbad warm aufschlagen. Am besten den Zucker nach und nach beigegeben. Das Eiklar sollte einen festen Stand aufweisen. Einen Boden mit dem Schaum etwa einen Zentimeter dick bestreichen. Darüber glatt gerührte Marillenmarmelade verteilen. Den Vorgang dreimal wiederholen. Die oberste Schicht ohne Marillenmarmelade belassen, etwas Schaum aufheben. Torte glattstreichen. Als obersten Deckel den eingeteilten Mürbteig legen. Mit einer Sterntülle Rosetten aufdresieren. Tortenrand mit gerösteten gehobelten Mandeln bestreuen.



Rezepte aus:  
**Der süße Zauner.**  
 Geschichten und  
 Rezepte aus der Ischler  
 Sommerfrische, von  
 Josef Zauner und Alfred  
 Komarek, Servus Verlag,  
 ISBN 978-3-7104-  
 0377-4, 144 Seiten mit  
 vielen Fotos, € 28,-

# *Das Dunkel durchbrochen*

*Nur einer hat das Dunkel der Erde,  
des Leides und des Todes  
mit der Dynamik der Allmacht  
durchbrochen: der Auferstandene.  
In ihm erfüllen sich die sonst  
zur Enttäuschung verurteilten  
Träume der Menschheit.*

*Reinhold Stecher*



---

Text aus:  
**Hoffnungsworte.** Österliche Bilder  
und Gedanken, von Reinhold Stecher,  
Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-4184-1,  
48 Seiten, € 12,-

---



# Offenheit

VON ELMAR SIMMA



Text aus:  
**Dem Weg vertrauen.**  
 Ein kleines ABC der  
 Lebenskunst, von Elmar  
 Simma, Tyrolia-Verlag,  
 ISBN 978-3-7022-4181-0,  
 176 Seiten, € 18,-

Markus berichtet, dass Jesus einen taubstummen Mann heilt (vgl. Markus-Evangelium 7,31-37). Das ist nicht einfach eine Erzählung, sondern eine Sinngeschichte, die uns alle betrifft. Der taubstumme Mann könnte jede und jeder von uns sein. Wir sind oft „taub“, wenn wir nicht ansprechbar sind, wenn unsere Ohren verstopft sind von Vorurteilen oder wir bestimmte Aussagen schon gar nicht mehr hören können oder wollen, wenn wir vieles ausfiltern, was uns nicht passt, manches „da hinein und da hinaus“ geht. Und dann wieder verstummen wir, weil wir uns nicht den Mund verbrennen wollen, unsere Meinung nicht gefragt ist und uns schon auch gesagt worden ist: „Sei still, du hast hier nichts zu sagen.“

Die Geschichte vom Taubstummen verweist auf ein Grundübel in unserem Zusammenleben. Oft genug leiden wir an Beziehungsstörungen, ist die Kommunikation untereinander gestört, die für uns Menschen doch so wichtig ist, und dadurch vereinsamen wir. Jesus seufzt, wohl nicht so sehr aus Mitleid mit dem kranken Mann, sondern weil er unter dem permanenten Unverständnis seiner Umgebung leidet. Und wie heilt er ihn? Er nimmt den Mann weg von der Menge, schafft einen intimen Raum, berührt seine Ohren, netzt mit Spucke seine Finger und legt sie auf die Zunge des Mannes (total im Gegensatz zur Corona-Distanz). Er zeigt ihm damit, dass er ihn heilen will. Gleichzeitig sagt er: „Öffne dich!“ Nur diese zwei Worte, die aber entscheidend sind. Diese Aufforderung gilt für uns alle: Öffne dich!!! Um uns öffnen zu können, brauchen wir andere. Ein Baby lernt nur zu lächeln, wenn es zuvor von den Eltern angelächelt und angestrahlt wird. Heute sagt man: Das sind die Spiegelneuronen. Ebenso entwickelt sich die Sprache des Kindes, weil es angesprochen wird und mit der Zeit den Sinn der Worte versteht, die es dann nachspricht.

Jedes Kind muss auch berührt, gestillt, umarmt, geschaukelt werden, sonst würde es verkümmern. Über den Körperkontakt erfährt es: Da ist jemand, der mich lieb hat, und darum bin ich.

## Offenheit verbindet

Öffne dich! – Ach, wenn wir das nur immer besser herbrächten. Dann würden wir wohl auch mehr die leisen Töne im Zusammenleben hören, sogar das Ungesagte. Wir könnten mit unserem Leben, mit unseren Fähigkeiten auf die Anforderungen der Mitmenschen und unserer Zeit antworten und Verantwortung übernehmen. Wir bekämen auch einen neuen Blick füreinander. Schon den Kindern wird immer wieder beim Begrüßen gesagt: „Die Leute anschauen!“ Für uns Erwachsenen ist es ebenfalls gut, die anderen mit dem Herzen anzuschauen, sie wohlwollend zu betrachten und offen zu werden für die kleinen Signale des Alltags. Man kann sich auch mit den Augen sanft berühren.

Öffne dich! – Das gilt zudem für die Beziehung zu Gott. Das geschieht nicht nur in den Gebetszeiten und Gottesdiensten. Wir können auch untertags immer wieder kurz an ihn denken, zum Beispiel während die Suppe aufkocht, der Computer hochfährt, wir an der Haltestelle nach dem Bus Ausschau halten oder im Garten für die Suppe den Schnittlauch holen. Es sind die kleinen vertrauensvollen Gedanken an ihn.

Öffne dich! Sei offen! – Ein Auftrag und Motto für alle Lebensbereiche, für die Beziehungen und Begegnungen, aber auch für das sinnhafte Wahrnehmen unserer Mitwelt. ■

# Orden & Mitarbeitende



Ondrej Baca (2. v. r.) mit Frater Petrus, Provinzial Saji und Frater Michael (v. l. n. r.)

## ÖSTERREICHISCHE ORDENSPROVINZ **Aufnahme ins Postulantat**

Ende Jänner wurde Ondrej Baca in das Postulantat der Österreichischen Ordensprovinz in Gorizia aufgenommen. „Schon als Kind fühlte ich mich zu den Klöstern hingezogen. Und es wurde immer stärker, bis ich schließlich Ja sagte“, erzählt der 30-jährige gebürtige Slowake. Er wird unter Anleitung von Frater Michael und Frater Petrus gemeinsam mit dem Österreicher Till Pfandl das Postulantat absolvieren. Es ist der Beginn der Ordensausbildung und dauert ein Jahr. Die jungen Männer sollen in dieser Zeit den Orden und das Ordensleben kennenlernen, ihre Berufung prüfen und Italienisch lernen, um gut für das Europäische Noviziat in Brescia vorbereitet zu sein.



## ORDEN WELTWEIT **Website zum Generalkapitel**

Vom 15. Oktober bis zum 7. November 2024 findet im polnischen Wallfahrtsort Tschestochau das Generalkapitel der Barmherzigen Brüder statt. In Vorbereitung auf dieses bedeutende Ereignis haben Mitarbeitende verschiedener Ordensprovinzen eine Website entwickelt. In sieben Sprachen bietet [www.generalchapter-2024.org](http://www.generalchapter-2024.org) interessante Einblicke und dient auch als Projekt- und Prozessunterstützung. Die Website wird kontinuierlich mit neuen Inhalten erweitert. Während des Generalkapitels wird sie über aktuelle Ereignisse, Entwicklungen und Hintergründe berichten.

Alle sechs Jahre kommen gewählte Ordensbrüder und Mitarbeitende zum Generalkapitel zusammen, um die Weichen für die kommenden Jahre zu stellen. Motto des diesjährigen Kapitels ist „Hospitality in a changing world“ („Hospitalität in einer Welt im Wandel“).

## ELISABETHINEN KLAGENFURT **Umweltpreis für Elisabeth-Hof**

Seit 2022 ist der Elisabeth-Hof im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt eine kleine grüne Oase, in der die Natur im Krankenhausalltag eine heilende Rolle spielt. Der einst kahle Hof zeigt, wie auch ein kleiner Raum mit geschickter Auswahl und Anordnung von Pflanzen zu etwas Besonderem verwandelt werden kann. Das überzeugte auch die Jury des kirchlichen Umweltpreises. Die ökumenische Initiative wird von den katholischen und evangelischen Umweltbeauftragten getragen und u. a. von den Ordensgemeinschaften unterstützt. Drei eingereichte Projekte wurden mit einem Hauptpreis ausgezeichnet, für zehn gab es Anerkennungspreise, darunter für das Elisabethinen-Krankenhaus. Als Gratulanten bei der Preisverleihung sprachen u. a. der St. Pöltner Bischof Alois Schwarz und der evangelische Bischof Michael Chalupka.



Die Kaufmännische Direktorin Elke Haber mit Bischof Alois Schwarz (li.) und Prior Paulus Kohler (Aufsichtsratsvorsitzender im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt)

## ÖSTERREICHISCHE ORDENSPROVINZ **Profess erneuert**



Frater Philip Boška hat seine Profess um ein weiteres Jahr erneuert. Seine Erste Profess hat der gebürtige Slowake 2019 in Bratislava abgelegt. Derzeit lebt er im Konvent in Wien und absolviert an der Pflegeakademie eine Ausbildung zum Pflegefachassistenten.

Nach dem feierlichen Eröffnungsgottesdienst in der Wiener Klosterkirche hielt Frater Joaquim eine kurze Ansprache.



# Die Realität vor Ort kennenlernen

Vom 20. Februar bis 17. April visitiert der Erste Generalrat der Barmherzigen Brüder, Frater Joaquim Erra i Mas, die Einrichtungen der Österreichischen Ordensprovinz. Wir haben mit ihm darüber gesprochen.

VON BRIGITTE VEINFURTER UND BERHARD ZAHRL

## Granatapfel: Was ist die Aufgabe, der Sinn einer Visitation?

**Frater Joaquim:** Das eine ist der formale Aspekt. Unsere Konstitutionen besagen, dass der Generalprior oder in seinem Auftrag einer der Generalräte innerhalb ihrer sechsjährigen Amtszeit mindestens einmal jede Ordensprovinz visitieren muss. Der andere Aspekt ist, dass die Generalkurie den Menschen nahe sein will. Die Visitation bietet uns die Möglichkeit, allen Mitarbeitenden und Brüdern Dank zu überbringen für alles, was sie tun. Außerdem lernen wir die Realität vor Ort besser kennen. Jemand, der eine Verantwortung übernimmt, muss auch schauen, was die Leute begeistert, welche Sorgen sie haben und was möglich ist, nur so kann er richtig darauf antworten.

Für mich ist das Wichtigste die persönliche Begegnung mit den Menschen.



## Das Motto der Visitation lautet „Aufbrechen voll Leidenschaft für die Hospitalität“, wie kann ein solches Aufbrechen aussehen?

Wir haben diesen Slogan gewählt, weil Papst Franziskus immer wieder davon spricht, dass es notwendig ist aufzubrechen, dass man nicht in seiner eigenen, kleinen Welt eingeschlossen bleiben soll, sondern dass man diese Grenzen überschreiten muss, auch was die eigene Denkwelt betrifft. Das ist auch eine Haltung der Hospitalität. Die Leidenschaft ist ein Ausdruck, dass wir das, was wir tun, mit Begeisterung tun. Das ist wichtig für unsere Aufgaben, weil das sehr schwierige Arbeitsfelder sind, wo es um kranke Personen geht, um Menschen, die Schmerzen haben. Leidenschaft ist auch nötig, damit man nicht in der Mittelmäßigkeit stecken bleibt. Mit Leidenschaft können wir die Hospitalität verbreiten und so unseren Beitrag dazu leisten, dass sich die Welt zum Guten verändern kann.

## Die Visitation läuft in jeder Einrichtung nach einem ähnlichen Schema ab. Was sind aus Ihrer persönlichen Sicht die wichtigsten Programmpunkte?

Für mich ist das Wichtigste die persönliche Begegnung mit den Menschen, zum Beispiel mit jedem Bruder. Und auch die Begegnung mit den Mitarbeitenden, auch wenn es leider nicht mit jedem möglich ist. Ein anderer Aspekt ist es, den Reichtum kennenzulernen, wie viele Projekte es gibt, die Ausdruck der Hospitalität sind, wie man auf die Nöte der Menschen antworten kann.

Ein schwierigerer Aspekt für mich ist, dass der Visitor klug sein muss, weil die Menschen

Mit Mitgliedern der Seelsorge und des Pastoralrats des Grazer Bräder-Krankenhauses



Begegnung mit dem Pastoralrat in den Lebenswelten Steiermark

sich erwarten, dass er etwas zu ihnen sagt. Ich bin der Meinung, wenn man nur so kurz an einem Ort ist, hat man noch nicht wirklich viel Einblick, da muss man aufpassen. Ich glaube der Visitor muss respektvoll sein. Immer, wenn ich wohin komme, habe ich das Bild vor Augen, dass ich barfuß, ganz vorsichtig über einen Glasboden gehe und darauf achte, ja nichts zu zerstören. Und woran ich mich nach dem Besuch in jeder Einrichtung erinnere, ist, wie dankbar ich Gott bin für all das, was dort getan wird und wie es getan wird.

**Sie besuchen innerhalb von zwei Monaten – mit einer kurzen Pause zu Ostern – alle Einrichtungen in Österreich, Tschechien, der Slowakei und Ungarn. Inwieweit kann man sich bei diesem dichten Programm auf die einzelnen Stationen fokussieren?**

Tatsächlich ist es sehr herausfordernd und man hat eine große Verantwortung, es geht nicht nur darum, zu hören, was die Leute sagen, sondern auch darum, Eindrücke zu sammeln. Ich bemühe mich, konzentriert zu bleiben, und sage mir immer: Das Wichtigste, was jetzt passiert, ist die Visitation. Wir Brüder haben einen Vorteil, das sind die stillen Zeiten, die Gebetszeiten im Laufe des Tages. Da ist es möglich, alles, was man erfahren hat, aufzuarbeiten und um die Hilfe des heiligen Geistes zu bitten.

**Ist das dichte Programm nicht auch für Sie persönlich anstrengend? Wie regenerieren Sie sich?**

Tatsächlich ist es schwierig, dazwischen Ruhe zu bekommen. Aber zumindest einmal pro Tag versuche ich, laufen oder spazieren zu gehen. Der Sport ist eine große Hilfe für mich. Die wichtigste Hilfe aber sind die Zeiten für das Gebet. ■



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

## Zeiten der Gnade

Inmitten unserer unruhigen Zeiten tun sich oft unversehens Zeiten der Gnade auf. Sie sind wie kleine Fenster, die den Blick freigeben für das Wesentliche, das Schöne, ja, all das, was das Leben lebenswert macht und was uns auch hilft, Gott besser kennenzulernen. Eine solche Zeit ist uns mit der Generalvisitation geschenkt worden, die jetzt im April ihren Abschluss findet.

Dieses Ereignis, das sich alle sechs Jahre wiederholt, steht heuer unter dem Motto „Aufbrechen voll Leidenschaft für die Hospitalität“ und ich darf sagen, dass ich als Begleiter unseres Generalrates Frater Joaquim Erra i Mas aus Rom auf dem Gang durch die verschiedenen Konvente und Brüder-Einrichtungen das intensive Miteinander, die wohlwollende Aufnahme meiner Mitbrüder und vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr genossen habe! Es tut gut, zu spüren, wie sehr wir uns bemühen, unserem Auftrag gerecht zu werden. Hospitalität kann immer gelebt bzw. erlebbar gemacht werden, das liegt auf der Hand.

Die Visitation will eine Hilfe sein, „voll Enthusiasmus und mit klarem Blick die Sendung der Hospitalität weiterzuentwickeln“, so heißt es in einem Brief unseres Generalpriors Frater Jesús Etayo Arrondo. Dieses wichtige Anliegen lässt sich nur gemeinsam verwirklichen, nur wenn wir alle uns einbringen. Als Granatapfel-Leserinnen und -Leser gehören Sie ebenfalls zu unserer Ordensfamilie, deshalb möchte ich mich an dieser Stelle auch bei Ihnen aufrichtig für Ihren Beitrag bedanken!

Ich hoffe, dass die Osterzeit für Sie ebenfalls zu einer Zeit der Gnade wird, das Osterfest der Beginn von etwas Neuem, das nur der Friedensfürst schenken kann.

# 90 Bienenvölker

An elf Standorten der Barmherzigen Brüder in Österreich wurden Ende vergangenen Jahres insgesamt 90 Bienenvölker angesiedelt. Umweltschutz ist dem Orden ein wichtiges Anliegen, deshalb wurde diese Initiative zur Förderung der Biodiversität in Kooperation mit dem Wiener Unternehmen Hektar Nektar gestartet.

VON BRIGITTE VEINFURTER

„Wir haben uns für ein Projekt mit Bienen entschieden, da sie aufgrund ihrer Bestäubungsleistung für zahlreiche Wild- und Nutzpflanzen, die Biodiversität sowie unsere Ernährung von größter Bedeutung sind“, betont Frater Saji Mullankuzhy, Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder. Zugleich stellt er das Projekt in einen größeren Zusammenhang: „Wir müssen eine Haltung entwickeln, die zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt führt, in der wir leben und für die wir verantwortlich sind.“

Durchgeführt wird das Projekt gemeinsam mit der Firma Hektar Nektar. Die Barmherzigen Brüder sind der nunmehr größte Partner von deren „Projekt 2028“, bei dem über 200 Unternehmen und Institutionen dabei sind. Ziel des Projekts ist einerseits die Erhöhung der Bienenpopulation und andererseits die Sensibilisierung für den Insektenschutz.

Der Orden trägt dadurch auch zur Förderung der lokalen Imkerei bei.

## Über vier Millionen Bienen

Gemeinsam mit Hektar Nektar wurden 90 Bienenstöcke mit jeweils bis zu 50.000 Bienen an elf Standorten auf Grundstücken des Ordens aufgestellt: in Anif im Bundesland Salzburg, in Gleisdorf, Graz-Eggenberg, Grub bei St. Ruprecht/Raab und Trahütten in der Steiermark, in Kritzensdorf in Niederösterreich, in Linz, Schenkenfelden und Walding in Oberösterreich, in St. Veit/Glan in Kärnten sowie in Wien.

Vor Ort werden die Honigbienen von erfahrenen Imker:innen betreut und vermehrt. Dadurch trägt der Orden auch zur Förderung der lokalen Imkerei bei. Denn nur ein Prozent aller Imker:innen in Österreich ist hauptberuflich tätig. Sie allein können die notwendige Bestäubungsleistung für die regionale Nahrungsmittelversorgung nicht sicherstellen – Hobbyimker:innen mit ihren Bienenvölkern sind somit für die Bestäubungsleistung unverzichtbar.

Die Standorte der Bienenstöcke wurden so ausgewählt, dass sie weit genug von betreuten Personen entfernt sind, keine Konkurrenz zu lokalen Imker:innen und deren Bienenvölkern entsteht sowie das natürliche Gleichgewicht vor Ort erhalten und gefördert wird. Im Zuge der Vorbereitungen wurde etwa festgestellt, dass in Kritzensdorf kein Imker tätig ist. Da Honigbienen einen Flugradius von bis zu drei Kilometern um ihre Bienenstöcke haben, kann künftig vor Ort mit einer gesteigerten Bestäubungsleistung und im Idealfall mit höheren Erträgen bei Nutzpflanzen, etwa Obstbäumen, gerechnet werden. ■



Pater Provinzial Saji Mullankuzhy bei den Bienenstöcken auf dem Dach des Wiener Krankenhauses der Barmherzigen Brüder

## GEDANKENSPLITTER

### Wie ein Fels in der Brandung



Gudrun  
Winkhofer

*Schon so lange stand er da, der Fels in der Brandung unseres Lebens. So wie viele andere Felsen, prägten auch ihn spitze Zacken und sanfte Rundungen, kaum sichtbare Sprünge und tiefe Spalten. Manche Stellen waren von Flechten und Moosen bedeckt, in manchen Rissen wurzelten kleine Pflanzen und zeigten ihre bunten Blüten. Der Fels in der Brandung – von Wellen und Stürmen umtost, vom Regen gepeitscht, von Sonnenstrahlen gewärmt, von lauen Winden gestreichelt, von Vögeln umflattert, vom Mondlicht erhellt, von Sternschnuppen verzaubert. Die Zeit hinterließ ihre Spuren, die Spitzen wurden von den sich am Felsen brechenden Wellen abgeschliffen. Er war nun nicht mehr ganz so mächtig, aber immer noch stark; ein Sinnbild der Ewigkeit. Bis zu jenem Tag, der alles veränderte. Bis zu jenem Tag, an dem ein heftiger Blitz einschlug; aus heiterem Himmel, ohne Vorwarnung, mit voller Wucht. Denn mit seiner Kraft sprengte er den Felsen und ließ ihn in den Tiefen des Meeres, das Leben heißt, versinken. Nun plätschern die Wellen der Liebe über die veränderte Szenerie und spülen große und kleine Erinnerungen an den Strand. So plötzlich, wie der Felsen im Meer versunken ist, ist mein Papa von uns gegangen. In unseren Herzen und in den Bildern unserer Erinnerung wird er jedoch immer der starke Felsen bleiben.*

Stift Admont ist das älteste ununterbrochen bestehende Kloster der Steiermark.



## JUBILÄUM

### 950 Jahre Stift Admont

Basierend auf einer reichen Schenkung der heiligen Hemma von Gurk gründete Erzbischof Gebhard von Salzburg 1074 das Benediktinerstift Admont. Die ersten Mönche kamen aus der Erzabtei St. Peter in Salzburg. Das Stift entwickelte sich nicht nur zum religiösen Mittelpunkt der Obersteiermark, sondern auch zu einem Zentrum von Kunst und Wissenschaft. Ein Brand 1865 vernichtete die Kirche und einen Großteil der Gebäude, die jedoch bald wiederaufgebaut wurden. Vom Brand verschont blieb die 1776 fertiggestellte Bibliothek, die heute den weltweit größten klösterlichen Büchersaal beherbergt und durch ihre spätbarocke Gestaltung besticht. Darüber hinaus verfügt das Stift über ein Naturhistorisches und ein Kunsthistorisches Museum und ein Museum für Gegenwartskunst. Zum Jubiläum sind eine Ausstellung, Konzerte, ein Symposium und kirchliche Feste geplant. Infos: [www.stiftadmont.at](http://www.stiftadmont.at)

**Der Hund hat Recht.**  
Ein Dialog, von Elfriede Hammerl, Kremayr & Scheriau, ISBN 978-3-218-01412-0, 176 Seiten, € 22,-, E-Book: € 16,99



## BUCHTIPP

### Dialog mit dem Hund

Eine Frau „rettet“ einen Hund aus dem Tierheim. Ihre insgeheimere Erwartung: Ein viel beschworener bester Freund des Menschen soll er sein. Doch das aufmüppige Tier stellt stattdessen ihre Nerven auf eine echte Zerreißprobe. Ob Futter, Gassi gehen, Lebenspartner – der Hund hat etwas auszusetzen und verstrickt seine Besitzerin in hitzige und entlarvende Diskussionen – und hat meist auch Recht. In vergnüglich-bissigen Szenen lässt Elfriede Hammerl den gewitzten Vierbeiner Gewissheiten ins Wanken bringen und regt damit auch den Lesenden zum Nachdenken an.

Der ständige Konsum digitaler Medien kann zu „Brainfog“ führen, dem Gefühl von Nebel im Kopf. Es fällt schwer, aufmerksam zu sein und sich zu konzentrieren.

# Nebel im Kopf

Digitale Medien sind allgegenwärtig. Doch sie sind nicht nur Zeitfresser, sie schaden auch der Konzentrationsfähigkeit. Mikrogewohnheiten helfen, wieder neuen Fokus zu bekommen.

VON SANDRA LOBNIG

Wann haben Sie zuletzt aufs Handy geschaut? Gut möglich, dass das keine 15 Minuten her ist. Studien zeigen, dass Menschen rund 80-mal pro Tag zu ihrem Smartphone greifen, in Wachzeiten ist das öfter als jede Viertelstunde. Sie stehen an der Bushaltestelle und scrollen durch ihren Instagram-Feed. Sie schauen ein Video, während sie darauf warten, dass das Nudelwasser kocht. Sie unterbrechen ihre Arbeit, um die soeben eingegangene Nachricht zu lesen, und checken im Zuge dessen gleich das Wetter, ihren E-Mail-Account und die Ergebnisse der Champions League. Dabei muten sie sich einiges zu. Denn auch wenn die schnelle Ablenkung am Handy zunächst ein gutes Gefühl beschert: Man setzt sich permanent neuen Reizen aus und ist in innerlicher Alarmbereitschaft – jederzeit bereit, auf Impulse aus dem Handy zu reagieren. Der ohnehin schon prall gefüllte Alltag wird noch voller, weil man sich selbst in den kleinen Pausen mit Inhalten füttert.

Man setzt sich permanent neuen Reizen aus und ist in innerlicher Alarmbereitschaft, jederzeit bereit, auf Impulse aus dem Handy zu reagieren.



Und das alles kostet nicht nur Zeit und wirkt sich negativ auf die Stimmung aus. Es beeinflusst auch die Konzentrationsfähigkeit.

## Zeitschnipsel-Alltag

Nur einen Blick auf das Display werfen, um zu sehen, wer geschrieben hat, rasch antworten – und schon ist man gedanklich weit weg von der Tätigkeit, der man sich gerade gewidmet hat. Bis man sich nach der Unterbrechung wieder ganz auf diese einlassen kann, dauert es ein paar Minuten. Kurze Zeit später folgt schon die nächste Störung. „Unterbrechungen zerfasern unsere Aufmerksamkeit und zersstückeln den Alltag in lauter kleine Zeitschnipsel“, sagt Zeitmanagement-Expertin Cordula Nussbaum. In ihrem Buch „Kopf voll, Hirn leer“ beschäftigt sie sich mit den Folgen der Allgegenwart digitaler Medien. Eine davon ist „Brainfog“, das Gefühl von Nebel im Kopf. Es fällt schwer, aufmerksam zu sein und sich zu konzentrieren. Man würde gern die Einkaufsliste schreiben und recherchiert dafür ein Rezept. Schwups, hat man sich wieder für 20 Minuten in den Weiten des Internets verloren. Ein echter „Flow“ wird dadurch verunmöglicht.

Ganz eintauchen in eine Aufgabe, daran Freude finden und etwas weiterbringen – sei es das Kochen des Mittagessens oder

Cordula Nussbaum gilt als Deutschlands führende Expertin zum Thema Zeitmanagement. Sie hat bereits 21 Bücher verfasst und arbeitet auch als Coach.



Um kreativ und leistungsfähig zu sein, müssen Ablenkungen so gut wie möglich eliminiert werden.

das Vorbereiten einer Projektpräsentation – geht nämlich nur dann, wenn man ihr Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit widmet. Um kreativ und leistungsfähig zu sein, müssen Ablenkungen so gut wie möglich eliminiert werden. Und dazu zählt heutzutage in erster Linie alles, was mit digitalen Medien zu tun hat. Die meisten Menschen kennen das schlechte Gefühl, das sich einstellt, wenn man zu viel Zeit am Handy oder Tablet verbringt. Dass die digitalen Medien wahre Zeitfresser sind und zu viel Konsum sich auf Konzentrationsfähigkeit, Schlafqualität und zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt, ist für viele ebenfalls keine Neuigkeit. Warum ist es dann so schwierig, die Geräte mal zur Seite zu legen und lange – richtig lange – darauf zu verzichten? Das lässt sich einfach erklären: Digitale Medien funktionieren nach dem Belohnungsprinzip.

### Unaufhaltsam neue Inhalte

Man kann fast gar nicht anders, als nach dem Piepen die eingegangene Nachricht sofort zu lesen oder noch ein Video auf Youtube anzuschauen – so ist unser Gehirn gebaut. „Unser Gehirn ist dann glücklich, wenn es etwas lernen kann, wenn es unterhalten und gefordert wird“, sagt Cordula Nussbaum. Mark Zuckerberg, Erfinder von Facebook, und all jene, die digitale Tools entwickeln, setzen dieses Wissen gezielt ein, um Menschen so lange wie möglich am Bildschirm zu halten. Zum Beispiel durch den Empty-Bowl-Effekt. Wie bei einer nach unten geöffneten Schüssel, in die laufend neuer Inhalt nachläuft, wenn man oben etwas rausnimmt, strömen im Internet unaufhaltsam neue Inhalte nach.

Die nächste Serienfolge im Streamingdienst beginnt automatisch, der Newsfeed liefert laufend Neuigkeiten, im Messenger-Dienst trudeln schon weitere Nachrichten ein.

### Mikrogewohnheiten etablieren

Was also tun, um nicht Opfer, sondern selbstbestimmter Akteur im digitalen Umgang zu werden? Für Cordula Nussbaum ist dafür zweierlei wichtig: „Oft merken wir gar nicht mehr, was wir uns eigentlich angewöhnt haben – da lohnt es sich, innezuhalten und sich zu fragen, wie es mir mit meinem Verhalten geht.“ Es hilft außerdem, die Mechanismen des Internets und des menschlichen Gehirns zu kennen. „In dem Moment, in dem man versteht, wie man im Internet angefütert, ja eigentlich manipuliert wird, denken sich viele: Das möchte ich nicht.“

In der Folge kann man Mikrogewohnheiten etablieren. Das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen und sich einen Wecker kaufen. Den Esstisch zur handyfreien Zone erklären. Sich „gute Gefühle“ nicht in der digitalen Welt, sondern im echten Leben holen: in der Natur, beim Kaffeepausch mit der besten Freundin. Pushnachrichten am Handy deaktivieren. Fokuszeiten definieren, in denen man sich gnadenlos nur einer Aufgabe widmen wird. Schritt für Schritt steigt die Konzentrationsfähigkeit wieder, die Aufmerksamkeitsspanne wird größer und Stress reduziert. Und im Gehirn lichten sich die Nebel. ■



### Kopf voll, Hirn leer.

Konzentriert und leistungsfähig bleiben trotz permanenter Reizüberflutung, von Cordula Nussbaum, Verlag Gräfe und Unzer, ISBN 978-3-8338-9007-9, 224 Seiten, € 18,90, E-Book: € 15,99

Beim E-Rollstuhl-Fußball wird der Ball mit einem Gitter am Rollstuhl bewegt (re. vorne Michael Kiefler).



# Freude an der Bewegung

Boccia für Menschen mit Behinderung, Fußball im E-Rollstuhl oder Intercrosse: Es gibt abseits von Fußball, Radfahren, Laufen oder Schwimmen viele Sportarten, die zwar nicht von so vielen Menschen betrieben werden, den Teilnehmenden aber großen Spaß machen.

TEXT: SANDRA KNOPP UND UDO SEELHOFFER

Intercrosse ist eine Sportart, die man rasch erlernen kann und die sehr viel Spaß macht.

Immer wieder wird der Ball mit dem Schläger hin- und hergespielt, bis sich die Gelegenheit zum Torschuss ergibt. Gefangen wird der Ball mit einem Plastiknetz an dessen Ende. Die Sportart, die an einem Sonntagabend in der Wiener Bernoullistraße trainiert wird, ist Intercrosse. Dabei handelt es sich um eine Variante von Lacrosse: „Man kann sie sich vorstellen wie Eishockey in der Luft“, erklärt Peter Parapatics, Obmann der Vienna Ewoks. Den Namen habe man gewählt, „weil wir große Star-Wars-Fans sind“, fügt er lachend hinzu.

## Intercrosse mit Ball und Schläger

Anders als Lacrosse wird Intercrosse in der Halle gespielt und es ist kein Körperkontakt erlaubt. Männer und Frauen spielen gemeinsam in einem Team, die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Eine Person steht im Tor, es gibt pro Team vier Feldspieler:innen. Parapatics gefallen Technik und Ballgefühl am Intercrosse: „Den Ball mit dem Schläger zu fangen und dort hinzubefördern, wo man möchte, ist für mich faszinierend.“

Seine Frau Katharina und er begannen mit Intercrosse, weil sie diesen Sport gemeinsam machen können. Beide sind seit der Gründung des Vereins 2011 dabei, wie Katharina Parapatics betont: „Es ist eine Sportart, die

man rasch erlernen kann und die sehr viel Spaß macht.“ Einmal nahm sie auch an den World Games in Italien teil. Zu diesem Wettbewerb können sich Spieler:innen aus verschiedenen Ländern anmelden, die dann zu Teams zusammengelost werden. „Ich habe mit Menschen aus Kanada, Tschechien und Frankreich gespielt. Das war bunt durcheinandergewürfelt.“ Großartig sei, dass auch generationenübergreifend gespielt werden könne: „Es gibt Teams, da spielen Eltern mit ihren Kindern.“

Teamkollege Stephan Lorenz verweist darauf, dass Lacrosse eine der ältesten Sportarten der Welt sei. Nachgewiesen wurde sie erstmals bei den indigenen Völkern Amerikas, genannt wurde Lacrosse in der Übersetzung „Kleiner Bruder des Krieges“. „Damals wurden so blutige Fehden ausgefochten, man hat mit einem dem heutigen nicht unähnlichen Schläger einen Ball oder Stein weitergegeben. Es gab auch Todesfälle.“

## Fußball mit dem E-Rollstuhl

Wer an Sportarten für Menschen im Rollstuhl denkt, hat oft Tennis oder auch Basketball im Kopf. Dass es auch Rollstuhl-Fußball gibt, ist weniger bekannt. „Beim E-Rollstuhl-Fußball handelt es sich um eine Sportart für



Beim Intercrosse wird der Ball mit einem Plastiknetz gefangen und weitergegeben.

Peter Parapatics ist Obmann des Intercrosse-Vereins Vienna Ewoks.

Den Rollstuhl so zu drehen, dass der Ball im richtigen Winkel getroffen wird, ist nicht so einfach.

Menschen, die im Alltag auf einen elektrischen Rollstuhl angewiesen sind“, erklärt Michael Kiefler, Referent der Sportart in Österreich. Der Fußball wird dabei durch eine Drehung mit einem Gitter vor den Füßen ins Tor geschossen. Gespielt wird mit drei Feldspieler:innen und einem Torhüter maximal zweimal 20 Minuten. Die Regeln ähneln dem des bekannten Fußballspiels, es gibt aber Unterschiede: „Der Torhüter bleibt im Strafraum und nur ein Verteidiger darf in den Strafraum. Innerhalb eines Drei-Meter-Radius darf sich kein zweiter Mitspieler in der Nähe des Balles aufhalten.“ Sonst gäbe es keine Möglichkeit, auf das Tor zu schießen.

Kiefler kam zum E-Rollstuhl-Fußball, weil er – als Ausgleich zu seinem Job – Sport machen wollte. In Wien gibt es die Sportart seit September 2013. Kiefler, der auch für die österreichische Auswahl spielt, ist seit Beginn dabei. 2019 schaffte es Österreich zum ersten Mal zu einer Europameisterschaft. „Dort wurden wir Sechster, wir haben nur ganz knapp das Spiel um den fünften Platz verloren.“ Vergangenes Jahr gewann Österreich den „4 Nations Cup“.

Beim Boccia darf eine Rinne zu Hilfe genommen werden (re. Michael Kiefler).



Wer guten E-Rollstuhl-Fußball spielen möchte, muss vor allem eine gute Hand-Augen-Koordination haben. „Den Rollstuhl so zu drehen, dass der Ball im richtigen Winkel getroffen wird, ist nicht so einfach.“ Da seine Muskelkrankheit fortschreitend ist, ist Kiefler nicht mehr so aktiv wie früher. „Aber es gibt auch nebenbei viel zu tun und hoffentlich auch neue Spieler mit Elan.“

### Boccia über die Rinne

Neben dem Fußball zählt eine weitere Ballsportart zu Michael Kieflers großen Leidenschaften: Boccia. „Ich habe mir gedacht, es ist eine gute Ergänzung zum Fußball, weil es mehr Kopfsache ist.“ Für Menschen mit Behinderung gelten beim Boccia Sonderregeln. So darf, falls nötig, eine Rinne verwendet werden, auf welche der Ball gelegt wird, damit er anschließend zu seinem Ziel rollt. Diese Rinne muss exakt ausgerichtet werden, sonst rollt der Ball irgendwo hin. Das kann aufregend sein: „Beim Boccia hatte ich schon einen Puls von 145. Das hatte ich beim E-Rollstuhl-Fußball noch nie.“ Bei seinem ersten Turnier verlor Kiefler zwar gegen eine mehrfache Staatsmeisterin, aber: „Bei meinem zweiten Versuch habe ich es ins Finale geschafft und gewonnen. Das hat mir gezeigt, dass ich vielleicht doch Talent habe.“ ■

### WEITERE INFOS

- **Infos zu den Vienna Ewoks:**  
[www.vienna-intercrosse.com](http://www.vienna-intercrosse.com)
- **Über E-Rollstuhl-Fußball und Boccia**  
kann man sich beim österreichischen Behindertensportverband informieren:  
[www.obs.v.at](http://www.obs.v.at)

Franz Josef Feuerstein weiß genau, wann Holz geschlägert werden muss, damit es gut brennt.



# Der richtige Zeitpunkt

Traditionelle Holzschindelhäuser prägen den Bregenzerwald in Vorarlberg. Das Wissen um „gute Tage“ für Holzarbeiten und Landwirtschaft hält sich hier bis heute.

VON EVA MARIA TEJA MAYER

In meinem Urlaub im Bregenzerwald wohnte ich auf dem Bauernhof der Familie Feuerstein in Bezau: Der pensionierte Landwirt Franz Josef Feuerstein hilft mit seiner Frau noch kräftig mit, auch wenn sein Sohn bereits den Hof mit Landwirtschaft und Vieh übernommen hat. Die Fremdenzimmer werden nun für Kinder und Enkel adaptiert. „Ich bin froh, auch noch ein bisschen arbeiten zu können.“ Feuerstein sen. zeigt mir sein altes Geburtshaus im nahen Andelsbuch: Ein traditionelles Bregenzerwälder Holzschindelhaus mit Stallung und Wirtschaftsräumen; dazu gehören noch etwa 3,8 Hektar Grünland, das Gelände fällt steil zur Bregenzer Ache ab, den Wald forstete er selber auf.

„Hier bin ich geboren“, erzählt er. „Damals hat es bei uns nur Hausgeburten gegeben. Mit einer Hebamme. Eine Kindsmagd hat der Wöchnerin in der ersten Zeit mit Haushalt und Kindern geholfen.“ Sein Vater starb früh, der zehnjährige Bub und seine Schwester muss-

ten im Haushalt, im Stall und auf der Weide mithelfen: „Als Kind war ich im Sommer mit dem Vieh auf der Alpe.“ Von Älteren lernte er, welche Tage sich für bestimmte Arbeiten gut eignen – an diesen „guten Tagen“ wurde etwa Holz geschlägert. „Brennholz darf man nur an Luftzeichen machen“, erklärt Feuerstein. „Also an Zwilling, Waage und Wassermann, besonders bei abnehmendem Mond. Dann brennt es am besten.“ Dasselbe gilt für die Lagerung: Einmal irrte er sich beim Umschlichten der Brennholzvorräte beim Termin: „Dieses Holz hat einfach nicht brennen wollen! Erst nach der Mischung mit richtig gelagertem Holz ist der Ofen warm geworden.“

Von Mitte September bis Ende Oktober lebt er alleine in seinem Geburtshaus, da betreut er das Jungvieh auf der Herbstweide. Der alte Kachelofen in der Stube wird mit Holz befeuert. Der Ofen wärmte die Stube, das danebenliegende Elternschlafzimmer und die Kammer für Kinder und Gesinde im ersten Stock. Als Feuerstein mit seiner Frau nach Bezau zog, lebte seine Mutter noch einige Jahre im Erdgeschoß, seine Tante und Taufpatin im ersten Stock. „Gotle oder Gota habe ich zu ihr gesagt“, erinnert sich Feuerstein. „Sie hat auf das Haus geschaut und oft gekocht.“ 1977 starb die Gota, Feuerstein pflegte sie bis zum Schluss im Haus. „Das Haus ist an die 300 Jahre alt“, schätzt Feuerstein. „Und die Holzschindeln sind schon da, solange ich denken kann.“

Je höher die Lage der Bäume, desto widerstandsfähiger das Holz.



Das Geburtshaus von Franz Josef Feuerstein in Andelsbuch ist ein traditionelles Bregenzerwälder Holzschindelhaus.



Im Bregenzerwald sind die meisten Häuser mit Holzschindeln, meist Fichte oder Tanne, verkleidet.

## Mondholz

Die Außenverkleidung mit Holzschindeln, meist Fichte oder Tanne, ist typisch für den Bregenzerwald. Auch bei der Schlägerung von



Bau- und Schindelholz ist der rechte Zeitpunkt wichtig. „Gute Berufsholzer und Förster wissen, was Mondholz ist“, meint Feuerstein. „Verwendet man für Schindeln das falsche Holz, das nicht gerade gewachsen ist, verziehen sie sich und stellen sich auf. Dann kommt der Regen darunter.“

Auf Webseiten von Vorarlberger Holzschindel-Firmen erfährt man, dass das alte Wissen um Mondkalender und „gute Zeichen“ auch im Bewusstsein der Professionalisten tief verankert ist. Der „Schindeler“ Albert Hager nimmt sich Zeit für ein Telefoninterview: „Auf speziellen Kundenwunsch liefern wir auch Schindeln aus Holz, das unter guten Mondzeichen geschlägert wurde.“ Solche Anfragen seien aber selten – „Wichtiger ist der Zeitpunkt bei Bauholz.“ Optimal ist Holz von Bäumen aus höheren Lagen mit eng aneinanderliegenden Holzringen, geschlägert im Winter, wenn die Bäume nicht im Saft stehen. Hager empfiehlt dafür die Zeit der Raunächte, die Tage um Weihnachten und Neujahr. Ein Quadratmeter Verschalung mit abgerundeten Fichtenschindeln kostet samt Montage etwa 180 Euro, für ein durchschnittliches Schindelhaus braucht man gut 60.000 Schindeln, eine neue Verschindelung kommt ungefähr auf 27.000 Euro. „Gute Schindeln halten mindestens 80 Jahre“, so Hager.

„Je höher die Lage der Bäume, desto widerstandsfähiger das Holz“, meint auch Feuerstein und weist auf die verwitterten Schindeln von Andelsbuch. „Die da sind vielleicht schon 200 Jahre alt. – Aber vielleicht will trotzdem einmal eins meiner Enkelkinder in meinem alten Geburtshaus wohnen?“ ■

**Achtung!**



## Ping-Anruf

**Ein Anruf auf dem Smartphone, es läutet kurz, dann wird aufgelegt. Was nach einem Versehen klingt, kann auch ein Betrugsversuch sein.**

Beim sogenannten Ping-Anruf läutet es kurz („Ping“) und die Verbindung wird sofort wieder getrennt. Ziel ist ein Rückruf. Meist kommt dabei eine Sprachansage, die Rückrufende möglichst lange in der Leitung halten soll, denn in der Regel handelt es sich dabei um Auslandsverbindungen, die hohe Kosten verursachen können.

### Tipps bei Ping-Anrufen:

- Ablehnung des Anrufs bzw. kein Rückruf, wenn die Telefonnummer unbekannt ist, (Wenn es ein seriöser Anruf war, wird der Anruf erneut probiert.)
- Recherche der angezeigten Nummer: Missbräuchlich verwendete Telefonnummern sind im Internet zu finden.
- Blockieren von Telefonnummern am Smartphone. Mit einer selektiven Rufnummern-Sperre oder über Call-Blocker-Apps können bestimmte Telefonnummern gesperrt werden.
- Vorsicht bei der Weitergabe von persönlichen Daten, insbesondere der eigenen Telefonnummer.

Hilfreiche Anleitungen zum Sperren der Nummern und eine Liste verdächtiger Telefonnummernbereiche sind auf der Website der Rundfunk und Telekom Regulierungs-GmbH zu finden: [www.rtr.at](http://www.rtr.at)

Wenn die Anrufe allerdings durch manipulierte Rufnummern erfolgen, ist das Sperren von Rufnummern nicht hilfreich. Was beim sogenannten Spoofing passiert und wie man sich dagegen schützen kann, lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

# Märchen-Vögel

Märchen sind zeitlos, auch heute werden sie noch geliebt. In der Welt der Märchen ist alles möglich: Da gibt es Hexen, Zauberer, wundertätige Weiblein, Könige und Prinzen. Und natürlich auch Tiere wie etwa Vögel.

VON REINHOLD GAYL

Die Tiere in Märchen können oft denken und sprechen, sind aber eher Verlierer als Sieger in den Geschichten. Es gibt nur wenige archetypische Tierarten, allen voran Wolf, Bär und Fuchs, sieht man von den „Sieben Schwaben“ ab, die im Kampf mit einem Insekt und einem Hasen liegen. Keinesfalls fehlen dürfen aber Vögel in der Märchenfauna. Sie spielen meist höchst dubiose Rollen.

Vogelverehrung ist und war weit verbreitet, man denke an die mumifizierten Falken Ägyptens und die Vögel, die auf Totempfählen verewigt sind. Der berühmteste Sagenvogel ist der Phönix, der durch viele antike Berichte geistert. Der Vogel, heißt es, verbrennt am Ende seines langen Lebens, steigt aber neu geboren aus der Asche. Darstellungen finden sich sogar auf ägyptischen Säulen. „Wie ein Phönix aus der Asche“ wurde zum geflügelten Wort. Und 2014 machte „Rise Like a Phoenix“ Österreich zum Gewinner des Song Contests.

## **Böse und gut**

Im Märchen „Die Eule“ versetzt der titelgebende Nachtvogel eine ganze Kleinstadt in Angst und Schrecken. Die tapfersten Bürger geben klein bei, als sie das Untier erblicken – und verbrennen schließlich eine ganze Scheune mitsamt dem Ungeheuer.

Wenig hilfreich sind die Vögel in „Hänsel und Gretel“ und im „Waldhaus“, wo sie die wegweisenden Brotbröckel, Erbsen und Linsen aufpicken, woraufhin sich die Kinder prompt verirren. Im „Waldhaus“ gibt es „schön Hühnchen, schön Hähnchen“ und sogar eine bunte Kuh. Im Gegensatz dazu gibt es im „Aschenputtel“ liebenswerte Tauben. Sie helfen in selbstloser Weise dem armen Mädchen, die Fleißaufgabe der bösen Stiefmutter zu erfüllen, nämlich schlechte von guten Erbsen zu trennen. „Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen“ heißt der legendäre Schlachtruf, mit dem die Vögel an die Arbeit gehen.

## **Verwunschene Brüder**

Mehrere Märchen kreisen darum, dass Menschen, meist junge Menschen, verwunschen und in Vögel verwandelt werden. In den „Sieben Raben“ ist es der Vater selbst, der seine Söhne in diese Vögel verwünscht: „Ein Mann hatte sieben Söhne und immer noch kein Töchterchen, so sehr er sich’s auch wünschte“. Doch eben diesem Töchterchen, das schließlich geboren wurde, gelang es später nach vielen gefährvollen Wanderungen, unter anderem zur Sonne und zum Mond, den Zauber von den Brüdern zu nehmen – aus sieben Raben werden wieder sieben Brüder.

Da sind die „Sechs Schwäne“ schon stärkerer Tobak: Hier sind es die sechs Söhne aus einer königlichen Patchwork-Familie, die von der bösen Schwiegermutter, die der Vater heiraten musste, in Schwäne verzaubert wurden. Und wieder ist es die Schwester, die zahllose Mühen auf sich nehmen muss, um den Zauber von den Brüdern zu lösen, darunter jahrelanges Schweigen und keinesfalls lachen. Sie heiratet einen König, dessen Mutter sie verleumdet und die Schlossbewohner dazu anstachelt, sie als Kindsmörderin auf den Scheiterhaufen zu bringen. Glücklicherweise kommen im rechten Moment die Schwäne geflogen, werden von der Schwester erlöst und retten diese wiederum vor dem Feuer.

Die Tiere in Märchen können oft denken und sprechen, sind aber eher Verlierer als Sieger in den Geschichten.



Ein klebender Schwan sorgt im Märchen „Schwan, kleb an“ für eine Heirat.

Keinesfalls fehlen dürfen Vögel in der Märchenfauna. Sie spielen meist höchst dubiose Rollen.



### Eine klebrige Angelegenheit

Gleich zweimal kommt in Märchen ein besonders verhexter Vogel vor: Bei den Brüdern Grimm ist es eine „Goldene Gans“, bei Ludwig Bechstein in „Schwan, kleb an“ ein verzauberter Schwan. In beiden Fällen ist es der jüngste – und scheinbar dümmste – von drei Brüdern, den ein altes Männlein beziehungsweise Weiblein anweist, den seltsamen Vogel aus dem Wald zu holen: hier eine Gans, dort eben einen Schwan.

Beide Vögel tragen wunderbares Gefieder, der eine goldenes, der andere schneeweißes. Beiden ist zu eigen, dass alle, die die Federn berühren, daran festkleben. Und wer einen der Klebenden berührt, bleibt an diesem hängen und so weiter. Tatsächlich langen die verschiedensten Leute gierig zu – und kleben prompt fest, bis sich eine längere Kette von Angeklebten bildet. Nun zieht der junge Mann mitsamt seinem unfreiwilligen Gefolge bis an den Königshof, wo er die ernste Königstochter zum Lachen bringt. Das war die Bedingung, um sie zur Gemahlin zu bekommen.

### Heilender Gesang

Die zauberhafteste Hommage an einen kleinen Vogel hat Hans Christian Andersen mit seinem Märchen „Des Kaisers Nachtigall“ geschaffen. Hier ist es der Gesang einer kleinen Nachtigall, der alle Reichtümer des Kaisers von China überstrahlt. Der Gesang rührt ihn zu Tränen. Immer wieder muss ihm der Vogel vorsingen und sein Herz erfreuen. Doch dann sticht ein Geschenk des Kaisers von Japan den Vogel aus: Eine künstliche Nachtigall wird für mehrere Jahre des Kaisers Favorit. Bis ihr Räderwerk zerbricht und der Kaiser aus Verzweiflung fast stirbt. Da kommt die echte Nachtigall geflogen und singt den Tod und seine Gespenster davon, worauf der Kaiser gesundet. Der echte Vogel hat das künstliche Machwerk besiegt. ■



Fotos von oben nach unten:

Eine Eule, hier eine Walddohreule, terrorisiert im gleichnamigen Märchen ein Dorf.

Ob dieser Rabe ein verwunschener Bursche aus einem Märchen ist?



Bereits im antiken Ägypten war die Phönix-Sage bekannt und wurde auf Säulen dargestellt.

Eine Nachtigall rettet mit ihrem Gesang den Kaiser von China.



|                             |                            |                         |                                   |                          |                         |                               |                       |                              |                  |                              |                 |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|-----------------|
| Insektenvernichtungsmittel  | deutsche Vorsilbe: schnell | altrömischer Staatsmann | Bergvolk in Vietnam               | körper-eigener Wirkstoff |                         | Fremdwortteil: mit, zusammen  | käuflicher Gegenstand | kleiner Gummiball            |                  | bestimmter Artikel (2. Fall) | Stromverstärker |
| östr. Bühnenautor, † 1862   |                            |                         |                                   |                          |                         | östr.-amerik. Regiss., † 2002 |                       |                              | 1                |                              |                 |
| schützen                    | 4                          |                         |                                   |                          |                         | Lebewesen                     |                       | Europ. Fußballverband (Abk.) |                  |                              |                 |
|                             |                            |                         |                                   | glühendes Vulkan-gestein |                         | Stadt in NÖ                   |                       |                              | 3                | einige                       |                 |
| Fremdwortteil: Sonne        | Schiff Noahs               |                         | amerik.-östr. Filmstar (f, Peter) |                          |                         |                               |                       | über-glücklich               |                  | Kfz-K. Münster               |                 |
| Inselstaat vor China        |                            | 5                       |                                   |                          |                         | eine Dachform                 |                       | höchster Berg Ägyptens       |                  |                              |                 |
|                             |                            |                         | ein Mainzelmännchen               |                          | nord-europ. Halb-nomade |                               |                       |                              | kurz für: an das | 6                            |                 |
| ital. Rad-sport-ereignis    |                            |                         | Ohr-feige                         |                          |                         |                               |                       |                              | Kfz-K. Dorn-birn | eingeschaltet                |                 |
| besitz-anzeigen-des Fürwort |                            |                         |                                   | ungebraucht              |                         | 2                             |                       | US-Bundes-staat              |                  |                              |                 |
| auch, dito                  |                            |                         |                                   |                          | Rücken-sperre am Mantel |                               |                       |                              | 7                |                              |                 |

DEIKE\_1510A\_BaBr\_24-4

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

Lösung vom März:  
Kunigunde

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

## Rätseln und gewinnen

Gesucht ist ein bekannter deutscher Dichter. Senden Sie uns das richtige Lösungswort und Sie haben die Chance, das Buch **Fit durchs Jahr** (unseren Buchtipps von Seite 15) 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](mailto:redaktion@granatapfel.at)  
Einsendeschluss: 17. April 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](http://www.barmherzige-brueder.at/ds).

Die Gewinner:innen der März-Ausgabe wurden bereits gezogen und die Preise an sie versandt.

### Sudoku (leicht)

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.

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

Lösung vom März:

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



## Abonnieren und helfen

Mit einem Abonnement des Granatapfel-Magazins erhalten Sie nicht nur Monat für Monat ein Heft mit 36 lezenswerten 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.

### Zwei-Jahres-Abo

**22 Ausgaben zum Vorzugspreis von € 49,-** Angebot nur gültig für Neukund:innen. Nach zwei Jahren verlängert sich das Abo jeweils um ein Jahr zum Standard-Abo-Preis, wenn es nicht spätestens einen Monat vor Ende schriftlich oder telefonisch abbestellt wird.

### 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](mailto:verwaltung@granatapfel.at)

Internet: [www.granatapfel.at](http://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](http://www.barmherzige-brueder.at/ds).



### IMPRESSUM

Granatapfel – Das Magazin der Barmherzigen Brüder Nr. 4 · April 2024

**Medieninhaber und Herausgeber:** Provinzialat der Barmherzigen Brüder, 1020 Wien, Taborstraße 16, E-Mail: [office@bbprov.at](mailto:office@bbprov.at), [www.barmherzige-brueder.at](http://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](mailto:redaktion@granatapfel.at)

**Grafik, Layout und Herstellung:** Egger & Lerch Corporate Publishing, Vordere Zollamtsstraße 13, 1030 Wien, [www.egger-lerch.at](http://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](mailto:verwaltung@granatapfel.at)

**Erscheinungsort:** Wien  
**Offenlegung:** Eigentümers: 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 Versandkosten in Österreich)

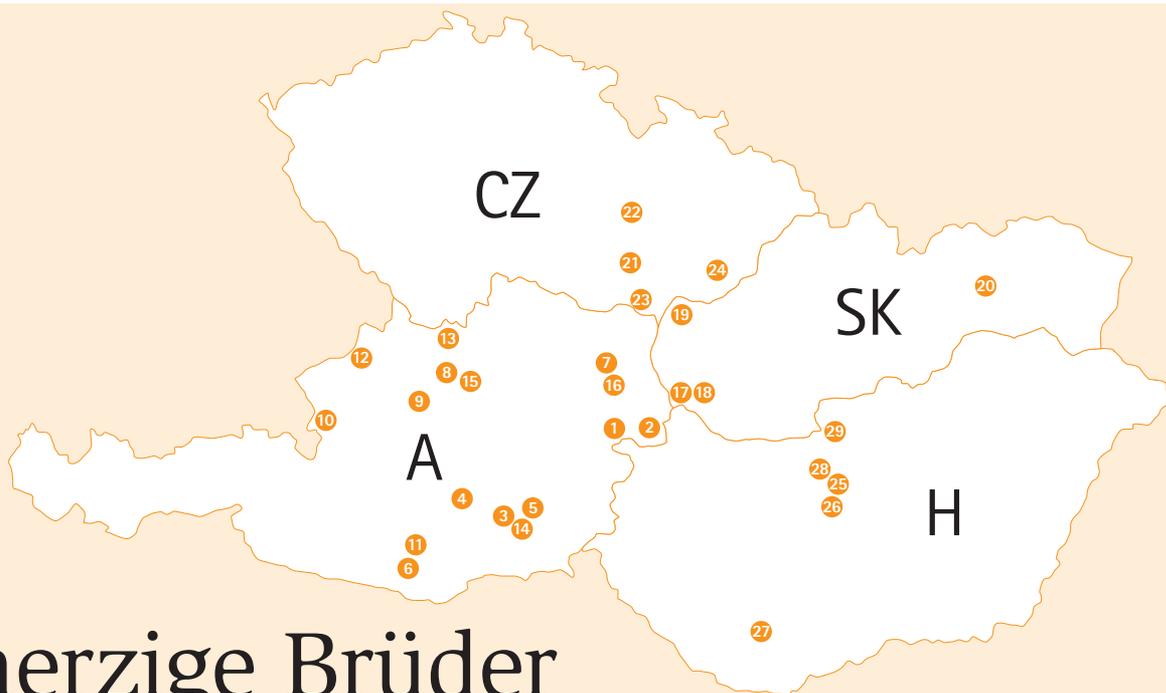
**Bankverbindung:** RLB OÖ, BIC: RZOOAT2L  
IBAN: AT64 3400 0000 0015 3346



Das Österreichische Umweltzeichen für Druckzeugnisse, UZ 24, UW 686 Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

Falls Empfänger verzogen,  
mit neuer Anschrift an  
Granatapfel-Verwaltung  
1021 Wien, Negerlegasse 5/1-3

Österreichische Post AG  
MZ 02Z032631 M



# Barmherzige Brüder

## Österreichische Ordensprovinz

Österreich, Tschechien, die Slowakei und Ungarn bilden die Österreichische Ordensprovinz. Der Orden ist hier in verschiedensten Bereichen des Gesundheits- und Sozialsystems tätig und beschäftigt rund 9.000 Mitarbeiter:innen.

### Weitere Informationen:

[www.barmherzige-brueder.at](http://www.barmherzige-brueder.at)

 BB.Austria

## Österreich (A)

- 1 **Eisenstadt:** Apotheke, Klosterkeller, Krankenhaus
- 2 **Frauenkirchen:** Unfall-Ortho-Ambulanz
- 3 **Graz:** Apotheke, Kindergarten, Krankenhaus, Verkaufsraum Kreative Einblicke
- 4 **Zeltweg:** Gesundheitszentrum Murtal
- 5 **Kainbach:** Drogentherapiestation Walkabout
- 6 **Klagenfurt:** Krankenhaus (Elisabethinen)
- 7 **Kritzendorf:** Pflege- und Betreuungseinrichtung
- 8 **Linz:** Apotheke, Krankenhaus, Sankt Barbara Hospiz (in Kooperation), Seniorenheim Franziskusschwestern
- 9 **Pinsdorf:** Lebenswelt

- 10 **Salzburg:** Krankenhaus, Raphael Hospiz
- 11 **St. Veit/Glan:** IT-Lehrakademie, IT-Firma Care Solutions, Krankenhaus
- 12 **Schärding:** Kurhaus
- 13 **Schenkenfelden:** Lebenswelt
- 14 **Steiermark:** Lebenswelten der Barmherzigen Brüder mit mehreren Standorten
- 15 **Wallsee:** Lebenswelt
- 16 **Wien:** Apotheke, Brüderladen, Dialysezentrum (in Kooperation), Krankenhaus, Pflegeakademie, Provinzverwaltung

## Slowakei (SK)

- 17 **Bratislava:** Krankenhaus mit Ärztezentrum und 49 Ambulanzen, dazugehörig: Ärztezentrum mit 11 Ambulanzen in Dunajská Lužná, 2 Ambulanzen in Pezinok, 3 Ambulanzen in Rovinka und 1 Ambulanz in Stupava
- 18 **Bratislava:** Tageszentrum für Obdachlose sowie 30 Betten für kranke Obdachlose (Kooperation mit Lazaristen)

- 19 **Skalica:** Lehrkrankenhaus (vom Staat geführt, Gebäude im Besitz des Ordens)
- 20 **Spišské Podhradie:** Einrichtung für körperlich und geistig behinderte Menschen (Kooperation mit Land Prešov)

## Tschechien (CZ)

- 21 **Brno:** Apotheke, Konzertsaal, Krankenhaus (verpachtet)
- 22 **Letovice:** Apotheke, Kirche
- 23 **Valtice:** Kirche
- 24 **Vizovice:** Krankenhaus

## Ungarn (H)

- 25 **Budapest:** Apotheke, Krankenhaus, Türkisches Bad
- 26 **Érd:** Altersheim
- 27 **Pécs:** Krankenhaus für Langzeitpflege, Hospiz
- 28 **Pilisvörösvár:** Altersheim
- 29 **Vác:** Krankenhaus für Langzeitpflege