



Liebe Leserin, lieber Leser!

Auch für heuer wurde uns wieder ein heißer Sommer vorhergesagt. Ob die Prognosen tatsächlich eintreten, wird sich zeigen. Unbestreitbar ist hingegen, dass die Temperaturen weltweit seit längerem steigen: Wissenschaftlichen

Aufzeichnungen zufolge hat sich die Durchschnittstemperatur auf der Erde in den vergangenen 30 Jahren um 0,6 Grad erhöht, auch bei uns nimmt die Zahl der Hitzetage mit über 30 Grad stetig zu.

Für jeden Einzelnen von uns ist es daher wichtig, sich darauf einzustellen. Wie Sie zum Beispiel trotz Sommerhitze weniger ins Schwitzen kommen, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Und wie Sie bei Hitze Ihren Magen und Darm schonen können, erfahren Sie auf Seite 6. Welche negativen Auswirkungen die steigenden Temperaturen auf Gesundheit und Leistungsvermögen von uns Menschen haben können, schildert der Neurologe Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer von den Barmherzigen Brüdern Linz auf den Seiten 8 und 9.

Doch trotz hoher Temperaturen lädt der Sommer zu Ausflügen ein: Wir besuchen in dieser Ausgabe den Neusiedler See (Seite 36–37), die Mittelalter-Stadt Friesach (Seite 40–42), den Entstehungsort des „Weißen Rössls“ im Salzkammergut (Seite 43), Orte in Wien, an denen bekannte Filme gedreht wurden (Seite 44–45), und eine alte Hansestadt in Norddeutschland (Seite 46–47). – Kommen Sie doch mit auf die Reise! Die passenden Snacks zum Selbermachen finden Sie übrigens auf Seite 24 und 25.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, erlebnisreichen und angenehmen Sommer, ganz so, wie Sie ihn sich wünschen!

Brigitte Veinfutter

Mag. Brigitte Veinfutter
Redaktion

Der Granatapfel

Symbol und Programm
der Barmherzigen Brüder

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



Gesundheit & Lebenshilfe

3 Kurzmeldungen



4 Kühle Tipps für heiße Tage. Ganz ohne Schwitzen geht es bei Sommerhitze nicht, aber mit einfachen Mitteln lassen sich heiße Tage angenehmer gestalten.

- 6 Darm-fit durch den Sommer
- 7 Gesunde und schöne Beine
- 8 Gesundheitsfaktor Klimawandel
- 10 Ein Zuhause im Alter
- 12 Die eigenen Stärken entdecken
- 14 Frauen stärken
- 15 Recycling von Narkosegasen
- 16 20 Jahre Labor-Kooperation
- 18 Journal Club für die Pflege
- 19 Eigenverantwortlich arbeiten lernen
- 20 Augenbehandlung in Guatemala
- 21 Soziale Inklusion
- 22 Aussaatkalender für Juli und August
- 23 Hademar Bankhofer: Wohltuendes Wasser
- 24 Rezepte: Energie für den Sommertag

Orden & Mitarbeitende

- 29 Kurzmeldungen
- 30 Indische Pflegepersonen für Österreich
- 31 Innere Stärke
- 32 Beete statt Beton
- 34 IT-Profis von morgen

Kultur & Gesellschaft

- 35 Kurzmeldungen
- 35 Gedankensplitter: Plötzlich Sommer
- 36 Vom Sumpfbereich zum Tourismusmagnet
- 38 Kräuterbuschen zum Großen Frauentag
- 40 Lebendiges Mittelalter
- 43 Weißes Salz und weißes Rössl
- 44 Eine Stadt als Hauptdarstellerin
- 46 Hansestadt mit Flair
- 48 Natur: Tierische Sinne

Rubriken

- 26 Meditation: Morgengebet
- 28 Inspiration: Frieden finden
- 50 Rätsel
- 51 Impressum