



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 Abonnement-Preise 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
