



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Winter mit seiner kalten Luft bringt die Erkältungszeit zurück. In unseren Apotheken helfen Ihnen die Mitarbeiter:innen und beraten Sie kompetent, damit Sie möglichst gesund durch diese kalte Jahreszeit kommen.

Hartnäckiger Husten etwa kann an den Nerven zerran, ist aber ein wichtiger Schutzreflex des Körpers. Wie man ihn am besten behandelt, erklärt Mag. Petra Riegler von der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt auf den Seiten 4 und 5. Für Schnupfen, der Erkältungen meist begleitet, haben sich Nasentropfen bewährt. Sie können, richtig dosiert, bei der Behandlung hilfreich sein, sogar bei Kleinkindern, weiß Mag. Gunda Gittler von der Linzer Brüder-Apotheke (Seite 8 bis 9).

Einen tollen Gesundheitstipp hat auch der Kräuterpfarrer auf Seite 15 für Sie: Die Krenwurzel tut nicht nur dem Immunsystem, sondern auch dem Zahnfleisch gut. Außerdem verleiht Kren winterlichen Gerichten Würze. Auch die Birne ist eine Winterfrucht. Mit ihr lassen sich tolle Weihnachtsgerichte zaubern, wie Sie auf den Seiten 16 und 17 lesen.

Welche schönen Naturkunstwerke der Winter gestalten kann, davon weiß Reinhold Gayl in seiner Naturreportage auf den Seiten 32 und 33 zu berichten. Er erzählt von wunderschönen Eisblumen an den Fenstern alter Häuser und wie sie zustande kommen.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventzeit und viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe!

Kristina Weimer-Hötzeneder, MA  
Redaktion

## Der Granatapfel

### Symbol und Programm der Barmherzigen Brüder

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



---

## Gesundheit & Lebenshilfe

### 3 Kurzmeldungen



**4 Wenn der Husten plagt**  
Eine Apothekerin erklärt, welche Medikamente, pflanzlichen Präparate, Tees und Hausmittel bei Husten Linderung verschaffen.

### 6 Wächter des Immunsystems

### 8 Erleichterung bei Schnupfen

### 10 Ein Gewinn für die Patientinnen

### 12 Ohne Kehlkopf leben

### 13 Glosse: Gutes Miteinander

### 14 Aussaatkalender für Dezember

### 14 Basteln: Weihnachtsbäumchen aus Thujen

### 15 Kräuterpfarrer Benedikt: Der Kren

### 16 Rezepte: Weihnachten mit Birne

---

## Orden & Mitarbeitende

### 21 Kurzmeldungen

### 22 Weichen in die Zukunft

### 24 Kurzmeldungen

### 25 Wir trauern um Pater Imre

### 26 One-Man-Show mit Verantwortung

---

## Kultur & Gesellschaft

### 27 Kurzmeldungen

### 27 Nebenbei: Haustausch

### 28 Gut haushalten

### 30 Spielen verbindet

### 31 Achtung! Cyber-Mobbing

### 32 Natur: Eisblumen

---

## Rubriken

### 18 Meditation: Der wahre Geist von Weihnachten

### 20 Inspiration: Nam(en)los?

### 34 Rätsel

### 35 Impressum

---