



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Aschermittwoch läutet nicht eine Zeit von langen Gesichtern und kargen Mahlzeiten ein, sondern eine „Zeit der Gnade“, wie es im zweiten Korinther-Brief (6,2) heißt. In Zeiten der Corona-Epidemie, die so viel Leid hervorgebracht hat,

brauchen wir diese 40 Tage der Vorbereitung auf das Osterfest, der Besinnung auf die Auferstehung Jesu Christi mehr denn je! Denn die Gnade Gottes, die wir für uns und für alle, die mit uns verbunden sind, erbitten dürfen, schenkt Kraft und Freude.

„Wenn ein Glied leidet, leiden alle Glieder mit“ steht im ersten Korinther-Brief (12,26). Als Kinder Gottes sind wir auf geheimnisvolle Weise miteinander verbunden, niemand lebt für sich alleine, abgekoppelt und isoliert. Deshalb ist unser Gebet so mächtig, unser Tun so bedeutend – selbst dann, wenn es nur der berühmte „Tropfen auf den heißen Stein“ ist. Dem Hier und Jetzt liegt immer ein „Zauber“ von Ewigkeit inne, das tritt in der österlichen Bußzeit ganz neu zutage.

Wenn wir die Fastenzeit nutzen und Gott immer wieder anrufen – „Bilde unser Herz nach deinem Herzen!“ (Gebetsruf aus der Herz-Jesu-Litanei) –, werden wir Kraft schöpfen und ein waches, liebendes Herz haben wie Johannes von Gott, unser Ordensgründer.

„Wer barmherzig sein will, braucht ein starkes, ein festes Herz, das für den Versucher verschlossen, für Gott aber offen ist“, sagt Papst Franziskus. „Ein Herz, das sich vom Heiligen Geist durchdringen und auf jene Wege der Liebe führen lässt, die zu den Brüdern und Schwestern führen.“

In diesem Sinn erbitte ich für uns alle Gottes reichen Segen, Ihr

*Fr. Saji Mullankuzhy OH*

Frater Saji Mullankuzhy  
Provinzial der Österreichischen Ordensprovinz  
der Barmherzigen Brüder

## Der Granatapfel

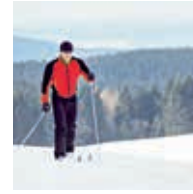
Symbol und Programm  
der Barmherzigen Brüder



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 Anti-Aging für die Zellen**  
Die Telomere an den Enden der Chromosomen bestimmen das Altern unserer Zellen. Doch wir können sie gezielt positiv beeinflussen.

7 Versteckter Zucker

8 Mit Nase und Maske

10 Angehörige auf der Intensivstation

12 Sensibel gegen Gewalt

14 Aussaatkalender für Februar

14 Basteln: Schneemann für drinnen

15 Kräuterpfarrer Benedikt: Die Schafgarbe

16 Rezepte: Gutes aus dem Backrohr

## Barmherzige Brüder & Christliche Welt

21 Kurzmeldungen

22 Aus Liebe zu den Barmherzigen Brüdern

24 Unterstützen und wertschätzen

## Kultur & Gesellschaft

25 Kurzmeldungen

25 Nebenbei: Fliegender Wechsel

26 Ein etwas anderes Kino

28 Flexibel und sozial

30 Fantasie und meisterliches Können

32 Natur: Wasser-Filter

## Rubriken

18 Meditation: Trost am Abend

20 Inspiration: Wenn ich mir selbst leidtue

34 Rätsel

35 Impressum