



Liebe Leserin, lieber Leser!

Vor den Sommerferien möchte man gern endlich seine To-do-Liste abschließen und den Schreibtisch aufräumen, damit man nach dem Urlaub dann voller Energie und ohne Altlasten wieder mit der Arbeit beginnen kann. Wenn Sie aber wie ich

zum Aufschieben neigen, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 4, wie Sie das in den Griff bekommen.

Im Stress des Alltags bleiben oft andere Dinge auf der Strecke. Wenn es schnell gehen muss, ist die Verlockung groß, zu Fertiggerichten zu greifen, weil das einfacher ist. Doch Vorsicht: Die verarbeiteten Lebensmittel enthalten meist Zusatzstoffe, wie Ernährungswissenschaftlerin Martina Steiner auf den Seiten 6 und 7 berichtet. Vielleicht probieren Sie stattdessen eines unserer italienischen Rezepte ab Seite 24 aus. Da kommt man garantiert in Sommerlaune.

In unseren Einrichtungen ist derzeit auch einiges los: So wird etwa in den Lebenswelten Steiermark seit Kurzem für die Gesundheit das Tanzbein geschwungen (Seite 13). In Kritzen-dorf ist Frauenpower angesagt: Mag. Ruth Nadbath und Sabine Sramek geben in einem Interview Einblick in ihre gemeinsame Arbeit (Seite 30). Auf den Seiten 14 und 15 stellen wir die wichtige Arbeit der Inklusiven Ambulanz in Linz vor. Außerdem erzählt Dr. Bernhard Gasser aus Eisenstadt von seinen Erfahrungen als Arzt in Afrika (Seite 32).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser und aller weiteren Artikel im Heft!

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 Nur nicht aufschieben
Wie man unangenehme Tätigkeiten im Garten und Haushalt oder für Schule und Studium endlich beginnt und auch zu Ende führt.

- 6 Was ist drin in unserem Essen?
- 8 Gut genug so wie ich bin
- 10 410 Jahre im Dienst der Menschen
- 12 Echtzeit-Tumorerkennung bei Darmkrebs
- 13 Vielfalt im Takt
- 14 Zeit für gute Medizin
- 16 Was Gescheites machen
- 18 Ort des Lernens und der Zusammenarbeit
- 20 Waldbaden
- 21 Glosse: Gemeinsam auf Erfolgskurs
- 22 Aussaatkalender für Juli und August
- 23 Kräuterpfarrer Benedikt: Der Augentrost
- 24 Rezepte: Der Geschmack von Basilikum

Orden & Mitarbeitende

- 29 Kurzmeldungen
- 30 Ein Ort zum Leben
- 31 Glosse: Gute Werke
- 32 Medizinische Brücken bauen
- 33 Markante Handschrift
- 34 Hohe Mitarbeiter-Zufriedenheit

Kultur & Gesellschaft

- 35 Kurzmeldungen
- 35 Nebenbei: Erkennungsmerkmal
- 36 Im Einklang mit der Natur
- 38 Die größte deutsche Dichterin
- 39 Du mein geliebtes Gutenstein
- 40 Auf der Straße wollte ich nicht schlafen
- 42 200 Jahre Piatnik
- 43 Ausflug in die Vergangenheit
- 44 Ein Ort mit vielen Gesichtern
- 46 Eisenbahn in Kinderhand
- 47 Achtung! Sichere Passwörter
- 48 Natur: Insekten

Rubriken

- 26 Meditation: Am Weg meines Lebens
- 28 Inspiration: Baustellen – Ein Blick auf die Vielfalt
- 50 Rätsel
- 51 Impressum