



Liebe Leserin, lieber Leser!

Gehören Sie wie ich zu den Menschen, die im Alltag viel sitzen? Mir ist bewusst, dass zum Ausgleich eine sportliche Betätigung wichtig wäre. Aber ich kann mich nur schwer dazu aufraffen. Dafür versuche ich aber, in den Alltag

möglichst viel Bewegung einzubauen – und das ist, so Fachleute, auch ein guter Ausgleich zum vielen Sitzen. Was Sie konkret tun können, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Gut tun unserem Körper auch Düfte. Im Alten- und Pflegeheim in Kritzendorf werden sie gezielt eingesetzt, um das Wohlbefinden der Bewohner:innen zu steigern – mehr auf Seite 7.

Neben den Berichten aus den Gesundheitseinrichtungen lesen Sie in dieser Ausgabe auch drei Berichte aus dem Orden der Barmherzigen Brüder: Am 15. März wird Frater Philipp Boška in seinem Heimatdorf in der Ostslowakei seine Feierliche Profess ablegen und sich damit endgültig an den Orden binden. Auf den Seiten 22 und 23 erzählt er, wie er den Weg in den Orden gefunden hat und wie er die große Feier vorbereitet.

Dann werfen wir einen Blick zu den Barmherzigen Brüdern in der Tschechischen Republik, deren Situation nicht einfach ist, vor allem da der Orden nach dem Kommunismus nur einen Teil seiner Einrichtungen zurückerhalten hat. Umso mehr bemüht man sich um diese und setzt neue Initiativen. Welche das sind, lesen Sie auf den Seiten 24 und 25.

Und zum Gedenktag des Ordensgründers Johannes von Gott am 8. März gehen wir auf Seite 20 der Frage nach, was uns der Heilige im Jahr 2025 zu sagen hat.

Eine interessante Lektüre dieser und aller weiteren Beiträge wünscht

Mag. Brigitte Veinfurter
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 Jede Bewegung zählt
Wie Tätigkeiten in Haus und Garten sowie Bewegungseinheiten im Alltag unsere Fitness und unser Wohlbefinden fördern können.

6 Nachhaltig fasten in Schärding

7 Wohltuende Düfte

8 Anästhesie bei der Geburt

10 Meilenstein in der ganzheitlichen Versorgung von Kindern

12 Mehr Aktivität und Lebensfreude

13 Glosse: Dem Nächsten folgen

14 Aussaatkalender für März

14 Pflanzen für den gesunden Garten: Borretsch

15 Hademar Bankhofer: Leinöl

16 Rezepte: Gutes ohne Fleisch

Orden & Mitarbeitende

21 Kurzmeldungen

22 Am Weg zur Feierlichen Profess

23 Glosse: Dort, wo die Menschen sind

24 Altes und Neues in Tschechien

26 „Weitergeben“-Feier in Linz

Kultur & Gesellschaft

27 Kurzmeldungen

27 Gedankensplitter: Das mysteriöse Kalb

28 Steinernen Bibel

30 Wien hören

31 Achtung! Fake News

32 Natur: Frühlingsstürmer

Rubriken

18 Meditation: Gedanken zum freiwilligen Fasten

20 Inspiration: Johannes von Gott – 2025

34 Rätsel

35 Impressum
