



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

Faded, illegible text from the reverse side of the page, appearing as bleed-through.

granatapfel

DAS MAGAZIN
DER BARMHERZIGEN BRÜDER

www.granatapfel.at · € 2,50 · 88. Jahrgang · 2/2020



Die Kraft des Humors

Eine grundlegende
Lebenseinstellung, die speziell
in schwierigen Situationen
helfen kann. Seite 4

ingerfood
Schnell zubereitete, kleine
Lebensmittel. Seite 16

99 Namen Gottes
Betrachtungen von David
Steindl-Rast. Seite 20

Suppe für Körper und Seele
Ein Bus bringt warme Mahlzeiten
zu Bedürftigen. Seite 30

Gesundheit & Lebenshilfe



Leitungswasser ist der gesündeste und billigste Durstlöscher für Jung und Alt.

GESUNDE ALTERNATIVE

Wasser statt Softdrinks

Limonaden, Cola, Säfte und Energydrinks gelten schon lange als ungesund. Denn sie enthalten viele Kalorien und sind damit eine Mitursache für Übergewicht und Diabetes. Jetzt hat eine Studie, für die Daten von über 450.000 Personen aus zehn europäischen Ländern ausgewertet wurden, zudem ergeben, dass der Konsum von mehr als zwei Gläsern dieser „Softdrinks“ pro Tag das Risiko für gewisse Erkrankungen erhöht: mit Süßstoff gesüßte Getränke das für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, jene mit Zucker das für Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts. Deutsche Wissenschaftler stellten zusätzlich fest, dass das Darm-Mikrobiom bei „Wasser-Trinkern“ eine größere Vielfalt aufweist, was als gesundheitsförderlich angesehen wird. Die Wissenschaftler empfehlen daher Leitungswasser als idealen Durstlöscher für Jung und Alt. Es ist auch preiswerter als Softdrinks und verursacht keinen Verpackungsmüll.

BUCHTIPP

Angst?

Angst kann uns überall treffen, im Alltag, in der Arbeit, in Beziehungen. Ängste sind im Grunde normal. Wenn die Angstreaktion jedoch unverhältnismäßig stark ausfällt, wird sie zur Belastung. Oft lähmt sie uns und hält uns davon ab, glücklich zu sein. Wie man mit belastenden Ängsten umgeht und wie man Situationen trotz Angstgefühlen in den Griff bekommt, verrät die Expertin Majda Moser in ihrem Buch „Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut“. Anhand von Erfahrungsberichten kann der Leser Betroffene bei der Suche nach dem Ursprung der Angst sowie deren Sichtbarmachung und

Bewältigung begleiten. Darüber hinaus bietet das Buch 15 einfache Übungen zur Selbsthilfe in Angstsituationen.



Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut,
von Majda Moser,
Maudrich Verlag, ISBN
978-3-99002-101-9,
144 Seiten, € 19,90



Meinhard Aicher, Obmann des Förderkreises Onkologie (3. v.l.), übergab die Betten an Rechtsträgervertreter Frater Paulus Kohler (2. v.l.), die Krankenhausleitung und MitarbeiterInnen.

BARMHERZIGE BRÜDER ST. VEIT/GLAN

62 innovative Pflegebetten für KrebspatientInnen

Dank der Unterstützung des Förderkreises Onkologie konnten im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in St. Veit/Glan 62 Spezialbetten im Wert von über 145.000 Euro angeschafft werden. Die hochmodernen Betten ermöglichen eine besonders schonende Pflege krebserkrankter PatientInnen. So können die Betten elektrisch in nahezu alle Richtungen bewegt werden und verfügen über ein Mikro-Stimulationssystem, das die Eigenbewegung und damit die Durchblutung der Haut fördert und für höheren Liegekomfort sorgt. Durch die speziellen Funktionen der Betten wird auch das Pflegepersonal entlastet. Bei der offiziellen Übergabe bedankte sich die Krankenhausleitung bei den Vertretern des Fördervereins für die großzügige Spende. Dadurch habe das Haus jetzt eine Ausstattung auf „dem allerhöchsten Niveau“.