ZISTERZIENSER
STIFT ZWETTL
1138

# laudato si'

Zeitschrift der Zisterzienser von Zwettl

Nr. 1: Jänner – März 2027




*Glaube*
*ab Seite 3*

*Pfarre*
*ab Seite 7*

*Monastische Kräuterkunde*
*ab Seite 11*

*Bildungshaus Laudato si'*
*ab Seite 16*



## Vorwort



*Johannes Maria Szypulski OCist*



*P. Paulus Nüss OCist*

## ADVENT- UND WEIHNACHTSZEIT

Liebe Schwestern und Brüder im Herrn!

In ein paar Wochen ist es schon soweit…. keine Zeit im Kirchenjahr berührt die Menschen so emotional wie die Weihnachtszeit. Advent und Weihnachten – so viele Erinnerungen sind mit dieser Zeit verknüpft. Ein wenig sentimental werden wir jedes Mal, wenn wir an die Advent- und Weihnachtszeit in unserer Kindheit denken. Eine vertraute Atmosphäre ist eigentlich ein Schlüssel dafür, dass die Menschen – alt und jung, krank oder gesund – sich wohlfühlen.

Vor dem 1. Adventsonntag werden von vielen die Adventkränze nicht im Supermarkt gekauft, sondern zu Hause gebunden. Um das Nikolausfest herum gibt es immer viele Geschichten zu erzählen. Leider ist es schon lange so, dass die Adventzeit, die eigentlich besinnlich sein sollte, die hektischste Zeit im ganzen Jahr ist. Ein Anliegen und ein Wunsch zugleich wäre es von uns, dem Advent seine Zeit zu lassen.

Mit dem 26. Oktober 2026 wurde ich emeritierter Abt von Zwettl, oder wie man schnell sagt, ein Altabt. Demnächst wird der neue Vorsteher des Klosters gewählt. Ich möchte Sie um Gebet für unser Haus ersuchen. Voraussichtlich bleiben wir – Altabt Johannes Maria und Prior P. Paulus – weiterhin geistliche Leiter des Bildungshauses.

Abschließend wünschen wir allen Leserinnen und Lesern unserer Zeitung *Laudato si'* eine besinnliche und friedvolle Advent- und Weihnachtszeit, in der Maria eine Schlüsselrolle spielt.

In Christo per Mariam

*+ Johannes Maria Szypulski OCist, Altabt von Zwettl*
*P. Paulus Nüss OCist, Prior*

## WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE SPENDE!

Sie dient zur teilweisen Finanzierung unserer Zeitung, die wir auch weiterhin gratis anbieten wollen. Da die Herstellung und Versendung erhebliche Kosten verursachen, erfolgt unser Aufruf an Sie, Ihren Beitrag zur Herstellung zu leisten.

Falls sich in Ihrer Zeitung kein Zahlschein befindet, ist hier unsere **Bankverbindung:**

**Bitte beachten Sie unsere neue Bankverbindung**:
Zisterzienserstift Zwettl
IBAN: AT 85 2027 2000 0000 1321

Verwendungszweck: **Bildungshaus Spende**

## WIR MACHEN URLAUB

Beachten Sie bitte, dass wir in der Zeit von **23. Dezember bis 6. Jänner** persönlich nicht erreichbar sind.
Anmeldungen sind in dieser Zeit nur schriftlich möglich.







## MEIN JOCH IST SANFT

*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht. (Mt 11,28-30)*

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Bibelstelle haben wir schon oft gehört. Fürs Erste sollte man abklären, was ein Joch ist. Die Jüngeren von uns haben dies nicht mehr live erlebt. Ein Joch ist ein Bügel, der den Tieren auf den Nacken gelegt wurde und dann mit der Last, die sie gezogen haben, verbunden wurde. Also eine Hilfestellung, um die Last überhaupt ziehen zu können.

Könnte man im weiteren Sinne jetzt nicht statt des Wortes „Joch“ den Begriff „Kreuz“ einsetzen?

In der Fasten- und Osterzeit werden wir besonders zum Leiden und Sterben Christi hingeführt. Und ist es nicht so, dass wir durch die vielmaligen Osterfeiern, jedes Jahr – viele Jahre und Jahrzehnte hindurch – schon etwas abgestumpft sind?

Die Kreuzigung des Heilands geht uns alle an. Das Kreuz ist unser aller Erlösung. Jesus hat sich hingegeben, um uns zu erretten. In selbstloser Liebe hat er die Schmach der Geißelung, der Dornenkrönung, der Verspottung, des Kreuzweges und des Kreuzestodes angenommen, er hat das Kreuz sogar umarmt. Denn er wusste, es ist DAS Heilswirken aller Zeiten, das Größte, das je ein Mensch für einen anderen getan hat. Jesus war Mensch und Gott, sein Heilsgeschehen dauert fort bis in alle Ewigkeit.

In der Hl. Schrift lesen wir, dass wir das Joch, das Kreuz auf uns nehmen sollen. Dieser Satz schreibt sich leicht und kommt auch leicht über die Lippen. In der Praxis schaut es aber ganz anders aus!

Das Leben, das wir uns erhoffen, soll geprägt sein von Freude, Spaß, Leichtigkeit, materiellen Besitztümern, Ansehen, Macht und Größe. Wo ist da das Joch? Gibt es nicht. Wollen wir auch nicht. Leider gibt es sogar Tendenzen, dass man nicht einmal mehr darüber sprechen sollte! Vertragen die Kinder noch den Anblick des Kreuzes? Darf man überhaupt noch das Leiden Christi erwähnen? Passt das in unsere Spaß-Gesellschaft?



*Jesus an der Geißelsäule (Pfarrkirche Münchreith)*

Wenn man darüber nachdenkt, erkennt man, dass wir wohl in sehr seichtes Gewässer abgerutscht sind. Man könnte fast sagen, in eine Naivität des Daseins. Der Mensch fühlt sich so groß, so erhaben. Er selbst kann alles, darf alles und will auch alles. Dass es aber über allem und über jedem einen Schöpfer gibt, der die Geschicke der Menschheit leitet, das wird oft verdrängt.

Umso schlimmer dann, wenn die dunklen Wolken des Lebens am Horizont auftauchen. Damit können wir nicht umgehen. Das passt so gar nicht in unser selbstgebasteltes Paradies. Wer möchte verlieren? Wer möchte scheitern? Wer möchte krank sein? Wer möchte sterben?

*Mein Joch ist sanft*



*Martina Neidhart*



Ich habe von einem jungen Priesterseminaristen den Satz gehört: „Gott macht keinen Fehler!“ Darüber habe ich lange nachgedacht. Diese Aussage ist sehr stark und so richtig! Gott macht keinen Fehler. Um das annehmen zu können, muss man aber kapieren, dass wir NICHT Gott sind. Das fällt uns schwer, denn es setzt voraus, dass wir uns in Demut und Hingabe Gott anvertrauen können.

In der säkularen Gesellschaft existiert Gott für viele nicht mehr. Oder bestenfalls wird er zu einem „Feier-Gott“ herab degradiert. Ein „Traditions-Gott“, denn die Familienfeiern sind halt doch noch schöner, wenn ein bissl kirchlicher Glanz dabei ist.

Welche Selbstgefälligkeit, ja, ich möchte sagen, welche freche Dreistheit! Wie beleidigen wir Gott mit solchen Ansichten? Er, Der für uns alles gibt, Der uns geschaffen hat, ja sogar Seinen eigenen Sohn hingegeben hat für uns!



*Jesus am Kreuz (Kloster San Damiano, Assisi)*

Doch – Gottes Barmherzigkeit ist viel größer. Er verwirft uns nicht, im Gegenteil, er will jeden von uns retten, wirklich jeden. Alle möchte er bei sich im Himmel wissen. Damit wir allerdings dort landen können, bedarf es ein wenig Vorbereitung. Dazu sind wir hier auf Erden. Wir dürfen und sollen unser Leben mit Gott gestalten. Von Ihm Zeugnis geben, Ihm nachfolgen.

Manchmal verirren wir uns, gehen sinnbildlich nicht mehr auf der Hauptstraße, sondern kriechen im Straßengraben herum. Gott möchte nicht, dass wir uns komplett im Unheil verstricken. Und manchmal werden uns dann doch die Augen geöffnet. Leider oft erst, wenn es uns so richtig schlecht geht. Scheinbar lernen wir nur, wenn wir tief im Morast stecken. Wenn die Sonne scheint, ist alles happy, aber erst im Dunklen sieht man die Sterne!

Dann ist es wichtig, sich an der liebenden Hand Gottes fest anzuhalten. Er ist wie ein liebender Vater und wie eine liebende Mutter. Dieses Band sollte niemals im Leben abreißen. Und dann wird aus mancher dunklen Stunde eine Sternstunde! Man hat die Chance, das verkorkste Leben nochmals neu zu beginnen. Einen besseren Weg zu gehen, ein besserer Mensch zu werden, so wie uns Gott ursprünglich gemeint hat.

Eigentlich ist es nicht schwer, an Gott zu glauben. Doch der Nebel und die Irreführung durch so vieles rund um uns verdecken uns die Sicht auf den wahren Weg: Jesus Christus! *Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben! (Joh 14,6)*

Wenn man in die Liebe Gottes einsteigt, dann wird man vieles erkennen. Wichtig ist, sich nicht von Ihm zu entfernen. Dann wächst auch das Verlangen in uns, wir wollen bei Ihm sein. Und keine säkulare Welt kann dies verhindern. Die Sehnsucht nach Gott übersteigt alles Irdische! Man muss nur den ersten Schritt machen.

Also, das Joch ist sanft. Es ist gleichsam ein Magnet, das uns nach oben zieht. Die Last des Lebens wird durch den Glauben leichter, und irgendwann erkennt man, dass alles seine Richtigkeit gehabt hat. Im Rückblick auf das Leben werden wir einst sehen, dass alles zu unserem Heil gedient hat, zu unserem Seelenheil. Unser Körper, die Materie, ist ein Kleidungsstück,





ein Pullover, den wir irgendwann ausziehen. Was bleibt, ist unsere unsterbliche Seele, und die heißt es zu bewahren, zu umsorgen, zu lieben und zu pflegen. Das ist der göttliche Funke in uns. Dies erklärt auch, dass der Mensch niemals vollends glücklich sein kann, wenn er sich von Gott entfernt. Denn das Göttliche ist in jedem Menschen in Form der unsterblichen Seele. Und diese Sehnsucht nach Gott kann nicht einfach ausgelöscht werden.

Beginnen wir heute mit dem ersten Schritt. Ab heute möchte ich Gott in mein Leben (zurück) lassen, ich will es versuchen. Ich werde Ihn am Sonntag in der Hl. Messe besuchen (egal was die Nachbarn sagen!), denn es ist MEIN Leben und es geht um MEIN Seelenheil! Und wenn ich mich dann für den HERRN geöffnet habe, geht es von alleine. Gott füllt uns an mit Gnade, mit der wahren Freude, mit innerem Frieden und unvorstellbarer Liebe. Eine Liebe, die uns in die Knie gehen und uns voll Liebe sagen lässt „Abba, Vater!“

Gelobt sei Jesus Christus!

Herzlichst im Gebet verbunden
Ihre Martina Neidhart
Katechistin

*Text und Fotos: Martina Neidhart*

## ZWETTLI UND HEILI PLANEN IHRE ZUKUNFT

Zwettli ruft ganz erschöpft: „Heili, mein Freund, hast du die heißen Sommertage gut überstanden? Ich habe mich ins tiefste Loch zurückgezogen, sonst wäre ich gestorben.“
„Ich konnte auch kaum schlafen. Mir hat nur die Nähe der Gottesmutter geholfen und das feuchte Klima im Inneren des Berges“, sagt Heili.
Zwettli bemerkt: „So einen Sommer möchte ich nicht mehr erleben. Gott hat uns nicht für Mitteleuropa geschaffen. Wir gehören in die Antarktis, das denke ich immer öfter!“

Heili überlegt eine Weile, dann sagt er leise: „Ich träume jede Nacht von Zuhause, von unserer großen Familie, von den Eltern, den Geschwistern, Onkeln, Tanten und von unseren Freunden.“
„Na dann, ab nach Hause!“, ruft Zwettli lachend.
„Wie soll das geschehen, mein lieber Freund?“, fragt Heili.

„Du, da habe ich kürzlich vom seligen Kaiser Karl gelesen. Ein großer Mann des Glaubens und verheiratet mit seiner Kaiserin Zita.
Schau, das war so: Nach einer langen Zeit des Friedens, sind die Militaristen, die Waffenproduzenten immer unruhiger geworden. Die Soldaten wollten endlich echten Krieg, nicht nur Übungen und die Waffenproduzenten wollten endlich Geld, viel Geld.
Da hat man dem alten Kaiser seinen Thronfolger samt Gattin in Sarajevo erschossen und schon gab es Krieg. Der erste Weltkrieg begann und das Leid erfüllte die Häuser der Menschen. So viele junge Soldaten „gefallen“. So nannte man das Sterben. Armut, Hunger kehrte in die Häuser ein und kein Ende in Sicht. Da starb der alte Kaiser und Karl musste als neuer Thronfolger den Thron besteigen und Krieg führen.
Er war ein Mann des Friedens, tiefgläubig und genauso war seine Frau. Sie wollten Frieden. Aber Kriegstreiber verhinderten das und das Kaiserpaar wurde verleumdet.
Man stürzte den Kaiser, aber er gab nicht auf. Zweimal versuchte er zurückzukehren, weil er sich von Gott beauftragt fühlte, das Land zu regieren und Frieden zu stiften. Er hatte keine Chance. Seine Frau erzählte, wie sie die Donau entlang mit einem Boot weggebracht wurden und die einfachen Menschen am Ufer ihnen winkten und ihnen Blumen zuwarfen. Der Kaiser hat nie abgedankt. So verlor er sein ganzes Vermögen und musste mit Frau und Kindern nach Madeira, eine kleine Insel im Atlantik. Dort verstarb er. Die Kirche hat ihn selig ge-

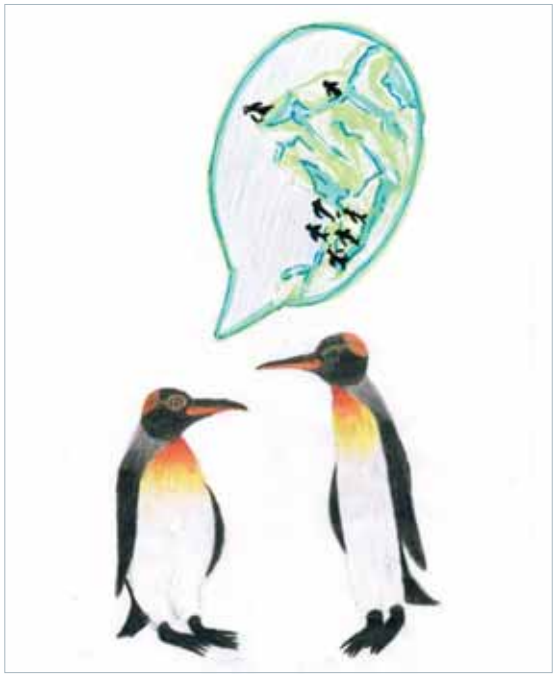
Kinderseite



*„Zwettli“ und „Heili“*



sprochen und sein Festtag ist der 21. Oktober, der Tag seiner Vermählung mit Zita."
„Zwettli, du sagst, dass er nie abgedankt hat, aber da ist er ja noch Kaiser", sagt Heili ganz erstaunt.
Zwettli wird sehr nachdenklich und sagt: „Heili, sein Reich existiert nicht mehr, zersplittert in viele Länder und ein viel schlimmerer Krieg folgte. Und nun weiß ich auch, wie wir nach Hause reisen werden."
„Na, da bin ich aber gespannt, was du da für Ideen hast!", meint Heili.



„Schau Heili, ich schwimme den Kamp abwärts. Er mündet in Altenwörth in die Donau und dann schwimme ich nach Wien. Da treffen wir uns."
„Zwettli, wie soll ich nach Wien kommen?", fragt Heili.
Heili: „Ganz einfach, einmal im Jahr findet im Donaupark eine Heilige Messe zum Andenken an den Besuch des heiligen Papstes Johannes Paul II. statt. Da fahren sicher einige deiner Mönche hin und da schummelst du dich in den Kofferraum. Die Messe feiern wir noch mit und dann ab in die Donau. Wir schwimmen bis ins Schwarze Meer, wie damals Karl und Zita, nur nicht im Boot, und das Schwarze Meer durchqueren wir. Am Bosporus wird es stressig, denn da fahren sehr viele Schiffe kreuz und quer. Wenn wir im Mittelmeer sind, erholen wir uns auf der Insel Malta. Dann besuchen wir den Heiligen Nikolaus in Bari im Süden Italiens. Gut erholt schwimmen wir weiter Richtung Gibraltar, der Engstelle zwischen Europa und Afrika. Wenn wir da heil durch sind geht es natürlich Richtung Madeira. Das ist schon im Atlantik, da wird es immer besser für uns. In Madeira besuchen wir natürlich den seligen Kaiser Karl.
Nun gibt es kein Hindernis mehr, das Wasser wird immer kälter und die Antarktis kommt immer näher.
Stell dir die Gesichter unserer Lieben vor, wenn wir an Land kraxeln und erst wie die staunen werden, wenn wir ihnen von unseren Abenteuern erzählen."

„Zwettli, deine Fantasie ist wunderbar, aber wie das alles gehen soll, kann ich mir nicht vorstellen."
„Heili, wenn das Gottes Plan ist, wird er alles fügen! Beten wir ganz fest zu unserem Schöpfer. Er hat uns für die Antarktis geschaffen und nicht für Mitteleuropa.
Gott wird uns helfen, wenn er mit unseren Plänen einverstanden ist."

Heili meint abschließend: „Zwettli, du hast ja recht, denn noch einmal so eine Hitze überstehe ich nicht, außerdem habe ich auch große Sehnsucht nach meinen Lieben und den herrlichen Meeresfischen aus dem eisigen Wasser.
Die Mönche sind zwar echte Männer Gottes, aber halt doch nur Menschen und keine Königspinguine."

Die Pläne von Zwettli und Heili sind wahr geworden und mit Gottes Hilfe sind sie heimgekehrt.
Die eisige Kälte, die Stürme, all das konnte ihre Freude nicht trüben, denn mit ihren Lieben vereint, das ist der Himmel auf Erden für sie.



*Autorin der Geschichte von „Zwettli und Heili": OSR Irene Mold*
*Illustration: Nora Mold (13 Jahre)*





RUBRIK: PFARRLEBEN

## …AUS DER PFARRE STIFT ZWETTL

### *VOM ERBE ZUR ZUKUNFT*

*Interview mit Richard Demattio aus Gobelsburg, PGR- und PKR-Mitglied*




***Lieber Herr Demattio, möchten Sie sich kurz vorstellen?***

Mein Name ist Richard Demattio, ich bin 1950 in Pamhagen im Burgenland geboren, habe meine Kindheit in Stadtschlaining und meine Jugend in Eisenstadt verbracht. Ich habe eine Familie mit zwei Töchtern und drei Enkelkinder. Ich habe in Wien Elektrotechnik studiert, dann im IT-Bereich als Programmierer begonnen und bin als Abteilungsleiter für Informations- und Prozessorganisation 2015 in Pension gegangen.

***Seit wann sind sie im Pfarrgemeinderat und wie ist es dazu gekommen?***

Mitglied im Pfarrgemeinderat und im Pfarrkirchenrat bin ich seit mehr als 20 Jahren. Der damalige Pfarrer P. Berthold war zu Besuch bei einer befreundeten Familie, wo auch ich eingeladen war. Da ich gerne darüber redete, was man in der Kirche alles verändern und verbessern müsste, haben meine Freunde gemeint: „…. wenn du was ändern willst, kannst du ja bei der nächsten Pfarrgemeinderatswahl kandidieren!“ Da ich mich so sehr aus dem Fenster gelehnt hatte, konnte ich zu dem Vorschlag nicht mehr „nein“ sagen. Da mir die Veränderungen vom Bischof aufwärts bisher nicht gelungen sind, bin ich „picken“ geblieben. Meine Funktion ist Schriftführer im Pfarrgemeinderat, im Pfarrkirchenrat bin ich für die Finanzen zuständig und bei Projekten bin meistens ich der örtliche Manager.

In den letzten beiden Perioden ist der Generationswechsel geglückt, wo ich aufgrund meines Alters quasi als „Zombie“ übriggeblieben bin. Im Pfarrgemeinderat und Kirchenrat sind wir 15 Leute, die als eingespieltes Team wirklich gut zusammenarbeiten. Gottseidank unterstützen uns auch ein paar Leute, die nicht Mitglieder der Räte sind. Auch bei der Feuerwehr, in den Vereinen und im Rathaus finden wir offene Ohren, wenn wir Hilfe brauchen.
Betonen möchte ich auch die gute Zusammenarbeit mit den Leuten in der Pfarrkanzlei Langenlois. Nach unserem Motto „wer mitarbeitet, soll auch mitentscheiden können“ laden wir die Leute ein, bei der nächsten Pfarrgemeinderatswahl zu kandidieren. Die meisten Mitglieder möchten auch bei der nächsten Periode dabeibleiben. Hoffentlich finden sich auch in Zukunft junge Menschen, die für den Pfarrgemeinderat kandidieren möchten.

Um die Schwellenangst vor einer Kandidatur zur Pfarrgemeinderatswahl am 07. März 2027 zu nehmen, haben wir eine öffentliche Sitzung abgehalten. Zwei Personen sind der Einladung gefolgt und konnten sich darüber ein Bild machen, wie eine Pfarrgemeinderatssitzung abläuft, worüber wir reden und entscheiden, wie wir miteinander umgehen und diskutieren und was dabei herauskommt – oder auch nicht. Die beiden Gäste ließen offen, ob sie bei der kommenden PGR-Wahl kandidieren werden.

***In eurer Kirche läuft gerade ein Renovierungsprojekt. Das Schöne an eurem Projekt ist die Verbindung von Alt und Neu – Erbe und Zukunft. Möchten Sie uns dazu etwas erzählen?***

Das ist ein Projekt mit mehreren Projektschritten, wovon alle Schritte, bis auf einen abgeschlossen sind. Als Teil des Förderungsansuchens an das Bundesdenkmalamt und für den außerordentlichen Haushaltsplan haben wir eine Projektbeschreibung entwickelt, aus der die Motivation für notwendige Änderungen der Kircheneinrichtung hervorgeht, und zwar:

Im vorderen Bereich unserer Kirche haben wir auf der rechten Seite die Bänke entfernt, den Steinboden neu verlegt und eine Beschäftigungsecke für die Kinder eingerichtet. Als letz-

*Rubrik: Pfarrleben*


Doris Heider



ten Schritt möchten wir den schönen Taufbrunnen vom hinteren Bereich der Kirche in den Vorderen versetzen, wo er eigentlich hingehört. Der Taufbrunnen soll sich von der Liturgie her im Eingangsbereich der Kirche befinden.


© Doris Heider

*Taufbrunnen*

Im linken Teil der Kirche haben wir einen von zwei Beichtstühlen entfernt bzw. umgebaut zu einem Sichtschutz für das Technik-Eck. Die Krippe, die sehr groß ist und viel Platz braucht, wird auf den freiwerdenden Platz des Taufbrunnens platziert. Wir haben dafür eine Rollplattform gekauft, wo die Krippe bereits draufsteht.

Der letzte Schritt, nämlich die Versetzung des Taufbrunnens nach vorne zum Kircheneingang, war bisher wegen der Finanzierung des Projekts blockiert. Letztendlich konnten wir aber gemeinsam mit der Diözese und Stift Zwettl eine gute Lösung finden, um die Finanzierung zu ermöglichen. Das Angebot eines Professionisten ist bereits da, wir brauchen nur mehr bestellen. Das ist – altersbedingt – wahrscheinlich mein letztes Projekt.

Man kann nur kleine Schritte setzen. Mir würde es vorschweben, nicht nur in die Kirche zu gehen, um Gottesdienst zu feiern, sondern etwas aktiv zu tun, z.B. eine Bibelrunde abzuhalten. Dazu müsste man sich im Kreis setzen können. Bänke, wo alle gezwungen sind, nach vorne zu schauen, sind dafür ungeeignet. Man müsste also die Einrichtung bedarfsgerecht umbauen, um die Kirche auch für Treffen verschiedener Art zu nutzen. Bei der Bedarfserhebung darf es dann keine Denkverbote geben.

Auf diese Weise könnte man den Satz „ich gehe in die Kirche“ wieder häufiger hören und die Beschäftigung mit unserem Glauben wieder selbstverständlicher werden.

***Es gibt bei euch eine aktive Jungschargruppe?***
Ja, der Initiator ist Rainer Stöckl, der sich mit einem engagierten Team um eine schöne Anzahl von Kindern und Jugendlichen kümmert. Er ist gerade dabei, die Ausbildung zum Diakon abzuschließen und kümmert sich sehr um die Pfarrpastoral und um die Jugend. Ich unterstütze das, denn das ist die einzige Art, wie man die Leute zur Kirche und die Kirche zu den Leuten bringt. Früher hat man die Kinder mit den Eltern in die Kirche gebracht, heute bringt man die Eltern mit den Kindern in die Kirche. Wenn die Ministranten da sind, kommen auch oft die Eltern mit. Heute sind die Kinder das Bindeglied zur Kirche. Wir haben 7 Ministranten (hauptsächlich Mädchen), die regelmäßig kommen. Es ist schön, ihnen dabei zuzusehen, wie sie ihre Aufgabe ernst nehmen. Ich bewundere, mit welchem Engagement Herr Stöckl sich in diese Aufgabe hineinkniet. Er schaut auch über den Tellerrand und hat die Initiative gestartet, unsere Jungschar mit der Langenloiser und der Hadersdorfer Jungschar zu vernetzen und gemeinsame Aktivitäten zu setzen. Bei einem großen Lager vom Dekanat Hadersdorf konnten die Kinder eine tolle Gemeinschaft erleben und haben zuhause begeistert davon erzählt. Das hat natürlich auch einen Werbeeffekt, denn: „Wo Tauben sind, fliegen Tauben zu.“

Die Jungschartreffen sind natürlich freiwillig und unverbindlich. Das Ziel sollte es sein, die Kinder neben verschiedenen Aktivitäten auch mit christlichen Inhalten vertraut zu machen und dabei über den Herrgott und den Glauben zu reden. Damit verbunden ist auch, die Jungschar noch aktiver in das Pfarrleben einzubauen.








Jungscharlager

***Wo finden momentan die Aktivitäten der Pfarre statt?***

Leider steht uns der Pfarrhof nur sehr eingeschränkt zur Verfügung. Wir können das „Alte Bäckerhaus“ benutzen, das der Gemeinde gehört und allen Gobelsburger Vereinen nach Anmeldung zur Verfügung steht. Im alten Bäckerhaus finden die Treffen der Jungschar statt. Auch unser Pfarrkaffee findet dort statt und seit mehreren Jahren nicht mehr im Leopoldsaal des Pfarrhofs, der leider nicht barrierefrei ist.

Es gibt natürlich auch ein Erntedankfest, das am vorletzten Sonntag im Oktober stattfindet und bei dem die Kinder schon immer mitgewirkt haben. Das Bringen der Gaben wird jetzt von der Jungschar organisiert. Das Erntedankfest ist ja der Anlass, wo die Bevölkerung DANKE sagen soll für die Ernte des Jahres. Die Frauengruppe, die über viele Jahre die Erntekrone gebunden hatte, war der Meinung, dass auch diese Aufgabe von der nächsten Generation wahrgenommen werden sollte. Dieser Generationswechsel ist noch im Wachsen, aber es wird! Im vergangenen Jahr gab es nur eine sehr kleine, aber doch sehr schöne Erntekrone. Wir hoffen, dass einer der Gobelsburger Vereine diese Aufgabe übernimmt.

***Von welchem Priester wird eure Pfarre betreut?***

Nach dem Tod von Pater Berthold aus dem Zisterzienserstift Zwettl vor 10 Jahren, sind wir weiterhin eine eigenständige Pfarre, gehören aber zur „Gemeinschaft Langenloiser Pfarren“, zu der alle fünf Pfarren der Stadtgemeinde Langenlois gehören. Das bedeutet, dass wir mit Jacek Zelek einen gemeinsamen Pfarrer haben und von einem gemeinsamen Pfarrsekretariat in Langenlois hervorragend betreut werden. Dazu gehören Drazenka Meissl als Pfarrsekretärin und Pastoralassistent Johannes Leitner, dessen Slogan „Lassen wir die Kirche im Dorf“ wir sehr schätzen. Deshalb empfinden wir fünf Pfarren uns nicht als Pfarrverband, sondern als eine Gemeinschaft eigenständiger Pfarren. Das ist vielleicht spitzfindig, uns gefällt das aber.

Wir haben in der Gemeinschaft einige Wortgottesleiter, wovon Rainer Stöckl und ich aus Gobelsburg sind. Mittlerweile tauschen wir auch die Wortgottesleiter zwischen den Pfarren aus. Das wird von den Leuten auch gut akzeptiert, weil die Kirchenbesucher nicht immer dasselbe hören. Jeder Wortgottesleiter, der vorne steht, hat andere Sichtweisen und legt die Bibelstellen anders aus. Ich genieße es auch selbst, den Zugang von jemand anderem zu hören.

Die Firmvorbereitung findet jedes Jahr in Langenlois statt. Bei der Erstkommunionvorbereitung kommt es auf die Anzahl der Kinder an und auf deren Eltern, ob sie lokal in der Pfarre stattfindet oder gemeinsam in Langenlois.

***Was wünschen Sie sich, wo die Pfarre in 20 oder 50 Jahren sein soll?***

Ich würde mir wünschen, dass die „Synodale Kirche“ Realität wird, wie sie Papst Franziskus beschrieben hat. Ich habe das Vademecum vom Vatikan ziemlich genau durchgelesen und ich merke in unserer Diözese nichts davon. Die „Synodale Kirche“ ist ein Organisationskonzept. Würde dieses so umgesetzt, wie es Franziskus gedacht hatte, dann wäre das ein organisatorischer Leuchtturm, an dem sich wahrscheinlich auch Großkonzerne orientieren würden, so genial ist das: flache Hierarchie und Kommunikation auf Augenhöhe in alle Richtungen, sowie eine Kultur permanenten Lernens. Die synodale Kirche ist ein Satz von Prozessen und Abläufen, der das permanente organisatorische Lernen förmlich provoziert. Der erste synodale Prozess ist die Bildung einer synodalen Kirche. Die „synodale Kirche“ ist nie fertig, sondern ist eine Schleife, die sich selbst permanent verbessert. Solange sich die Kirche nicht im Sinne von Papst Franziskus ändert, wird sie in Europa immer kleiner werden. In Lateinamerika dürfte es immer schon anders gelaufen sein.



Die Einstellung von vielen Leuten zur Kirche ist: „Gut, dass man sie hat, wenn man sie braucht. Ich brauche sie, um ein Kind taufen zu lassen und zur Erstkommunion zu schicken, weil die Kinder das wollen. Firmung ist eher nicht so wichtig, aber heiraten in der Kirche ist schon etwas Schönes, und wenn es Zeit wird zum Sterben, dann ist es auch gut, wenn das Begräbnis in der Kirche ist. Mir steht es nicht zu, derartige Einstellungen zu be- oder verurteilen, aber oft vergleiche ich uns wenige in der Kirche mit der Sparflamme eines Durchlauferhitzers, die dazu da ist, das Feuer zu entzünden, wenn es gebraucht wird.
Kinder und Jugendliche wollen nicht in der Bank sitzen und zusehen, was vorne passiert, sondern wollen mitmachen. Das erlebt man, wenn man die Ministranten ansieht, wie die mit Begeisterung dabei sind. Wenn – wie früher – zu den Kindern dauernd „pssst“ gesagt wird und sie ruhig sitzen müssen, werden sie das nicht in guter Erinnerung behalten.
Mit den traditionellen Kirchenliedern habe ich auch so meine Probleme. Im Gotteslob sind nur einige wenige Lieder, die mir gefallen. Mit der sogenannten „Einsermesse“ und „Zweiermesse“ (Haydn und Schubert) bin ich aufgewachsen; da kann ich noch immer zumindest die ersten Strophen auswendig mitsingen. Einige haben als Musikquelle zum Teil bekannte Schlager oder Lieder aus Musicals, was mir gefällt. Um wieder auf die Lateinamerikanischen Länder zurückzukommen, da tut sich was im Rhythmus… Wir hatten eine Ministrantin, der man richtig angemerkt hat, wie sie mit dem Rhythmus z.B. von GL868 (Sing mit mir ein Halleluja) mitgewippt hat. Ich habe mir dabei gedacht: würde sie sich trauen, wie sie wollte, würde sie aufspringen und tanzen („abshaken“)!

### *Was würden Sie jungen Leuten mitgeben wollen oder sagen?*

Die jungen Leute haben es nicht leicht mit dem Überangebot an sozialen Medien und Informationen, wo es immer schwerer wird, Wahrheit und Manipulation zu unterscheiden.
Ich wünsche den jungen Leuten, Gemeinschaft zu erleben z.B. in Jungschar, Feuerwehr, Vereine. Das kann man ihnen nicht sagen, das müssen sie probieren und hineinwachsen. Und es wird hoffentlich so sein, dass es von den ehemaligen Jungscharkindern später welche gibt, die den Glauben weitertragen. Ich denke da an das Gleichnis Jesu vom Sämann: Man streut die Samenkörner aus, ein paar fallen weg, ein paar fallen ins Gebüsch, und ein paar fallen auf fruchtbaren Boden und gehen auf. Wenn von 15 Jugendlichen drei kommen, um zu bleiben, hat der Sämann gewonnen. Wenn er gar nicht sät, kommt niemand. Hineinwachsen und hoffen: Wo Tauben sind, fliegen Tauben zu. So kann man sich gegenseitig anstecken. Was machst du da? Kann ich mitkommen? Das, was Rainer Stöckl mit den Kindern begonnen hat, diese Saat geht vielleicht in 20 Jahren auf. Es ist auf jeden Fall eine gute Basis.



*Kirche Gobelsburg*

### *Gibt es auch eine Zusammenarbeit mit dem Weingut Schloss Gobelsburg?*

Ja, eine gute wirtschaftliche Zusammenarbeit. 2011 haben wir die Kirche komplett innen renoviert. Damals war die Kirche total verrußt von den Nachtspeicheröfen. Wir hatten überlegt, eine Wärmepumpe zu installieren. Zeitgleich hat auch das Schloss eine neue Heizung gebraucht, dann haben wir die Chance genutzt und uns dazu gehängt. Jetzt haben wir nur mehr eine Wandheizung und ein paar Heizkörper, welche von der Hackschnitzelheizung des Schlosses betrieben wird. Seit dem letzten Jahr mähen die Mitarbeiter des Schlosses auch unsere Wiese um die Kirche mit. Wir profitieren auch von den Hochzeiten, die das Schloss organisiert, die Paare heiraten dann in unserer Kirche und es ist für beide eine Win-Win-Situation.
Und unser guter Messwein kommt natürlich auch vom Schloss Gobelsburg!

*Interview: Doris Heider*









Ao. Univ.-Prof. Dr. Josef Neumüller

## HEILPFLANZEN, DIE SICH POSITIV AUF HERZ UND KREISLAUF AUSWIRKEN UND BESCHWERDEN IM BEREICH DER HARNWEGE LINDERN

*Vorschau zum Vortrag von Ao. Univ.-Prof. Dr. Josef Neumüller am 29. Jänner im Bildungshaus Laudato si' (siehe Seite 18):*

Auf den ersten Blick erscheint der Titel relativ unzusammenhängend. Der menschliche Organismus stellt jedoch eine komplexe Einheit mit zahlreichen Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Organsystemen dar. In meinem Vortrag werde ich Grundzüge dieser Interaktionen erläutern, bevor ich auf die einzelnen Heilpflanzen zu sprechen komme.

Eine zentrale Bedeutung kommt dem Darm zu, über den wir heilende oder schädliche Wirkstoffe aufnehmen, die vielfache Auswirkungen auf Darmorganismen des Mikrobioms ausüben. Das liegt vor allem in einem eigenständigen Nervensystem mit zwei Nervengeflechten, in einem speziellen Hormonsystem sowie einem besonders ausgestalteten Abwehrsystem. Es besteht auch eine Verbindung zwischen Darm und Gehirn, was für die Entstehung verschiedener neurologischer und Autoimmunerkrankungen bedeutsam ist. Stoffe, die in unseren Nahrungsmitteln aufgenommen, werden im Magen vorverdaut, anschließend durch Darmbakterien des Darm-Mikrobioms und Verdauungsenzyme, gebildet von der Bauchspeicheldrüse, abgebaut und von den Schleimhautzellen (Enterozyten) aufgenommen. Sie werden teilweise umgestaltet und in das Blut – oder in das Lymphgefäßsystem abgegeben. Über das Blut erreichen die einzelnen Stoffe die Leber und andere Organe, wo ein neuer Stoffaufbau erfolgt. Ungesunde Veränderung des Darm-Mikrobioms werden für das Auftreten von Erkrankungen wie Typ II-Diabetes, Übergewicht, Gefäßverkalkung und für Autoimmunerkrankungen verantwortlich gemacht.

Im gesunden Organismus stehen der Abbau von Nahrungsmitteln und der Aufbau lebenswichtiger Substanzen in einem Gleichgewicht (Homöostase). Eine wichtige Funktion kommt dabei den Vitaminen zu, die als Co-Enzyme viele Stoffwechselvorgänge erst ermöglichen. Dieses System gewährleistet die Bereitstellung der Energie in Form von Energiekonserven, die für den Stoffwechsel notwendig sind. Pflanzliche Heilmittel, die wir bei innerlichen Anwendungen zu uns nehmen (Polyphenole, Terpene, Vitamine und Antioxidantien), greifen in dieses System ein und können krankhafte Veränderungen der Homöostase teilweise oder vollständig kompensieren.

Auch das äußere Schutzschild (Integument) des Körpers, die Haut, steht mit dem Blut- und dem Nervensystem in Verbindung. Die Haut schützt nicht nur vor zu viel Sonnenlicht, Nässe, Kälte oder Hitze, sondern ist auch in der Lage, Stoffe selektiv aufzunehmen, was bei äußeren Heilanwendungen (Heilbädern, Lotionen, Tinkturen und Salben) zum Tragen kommt.

In meinem Vortrag werde ich die physiologischen Grundlagen von Herz und Kreislauf, sowie den Harntrakt kurz und einfach erklären und anschließend die entsprechenden Heilpflanzen anhand makroskopischer und mikroskopischer Bilder besprechen.

### 1. Herz- und Kreislaufsystem:

Das Herz ist ein muskulöses Hohlorgan, das über Scheidewände in zwei Vorhöfe und zwei Kammern unterteilt ist. Diese Kompartimente besitzen Klappenventile, die dafür sorgen, dass das Blut in die passende Richtung gepumpt wird. Für diese Tätigkeit muss der Herzmuskel von zwei Schrittmachern gesteuert werden. Sauerstoffarmes Blut wird von den Lungenarterien aus der rechten Herzkammer in die Lunge gepumpt. Dort wird über die roten Blutkörperchen in den Lungenbläschen Kohlendioxid in die Luft abgegeben und Sauerstoff aufgenommen. Über die Lungenvenen gelangt das sauerstoffreiche Blut in den linken Vorhof und anschließend in die linke Herzkammer (kleiner Blutkreislauf). Von dort wird es über die Aorta in den arteriellen Blutkreislauf sowohl in den Kopf (Halsschlagadern) als auch in den Körper gebracht. In den Arterien wird die



Kontraktionswelle des Herzmuskels durch die Muskulatur der Gefäßwände bis in die feinsten Verästelungen (Arteriolen) fortgesetzt. Diese münden in ein dünnwandiges Kapillarnetz, wo der Stoffaustausch in den einzelnen Geweben und Organen erfolgt. Am Ende einer Kapillare setzt eine kleine Vene (Venole) an, die über das venöse Blutgefäßsystem das Blut in die Hohlvene zurück ins Herz, in die rechte Herzkammer bringt (großer Blutkreislauf). Venen können allerdings das Blut nicht weiterpumpen. Sie besitzen daher Taschenklappen, die einen Rückfluss verhindern, was vor allem für die unteren Extremitäten wichtig ist.

Krankhafte Veränderungen der Herzfunktion betreffen die Herzfrequenz, die Pumpleistung und den Blutdruck. Die häufigste Ursache dafür ist eine Verkalkung und Verfettung der Herzkranzgefäße, verursacht durch Bluthochdruck, fettreiche Ernährung und zu hohem Blutzuckerspiegel. Diese Störungen des kardialen Gefäßsystems werden als Arteriosklerose bezeichnet. Unbehandelt können sie zum Herzinfarkt führen. Arteriosklerotische Veränderungen im peripheren Blutgefäßsystem bewirken eine erschwerte Arbeitsleistung des Herzens durch den Widerstand peripherer Gefäße, zu Hochdruck und zu einer Zunahme des Herzvolumens.
Mit dem Blutgefäßsystem steht das Lymphgefäßsystem in Verbindung. Dieses führt das Gewebewasser (Lymphe) nach Durchlauf durch spezielle lymphatische Organe, wo es von Schadstoffen und Keimen gereinigt wird, in den Blutkreislauf zurück.

Die Blutdruckregulation ermöglicht, dass der Blutdruck konstant bleibt, damit alle Organe immer genug mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können. Der Körper steuert den Blutdruck durch eine kurzfristige Regulation, die über Messfühler (Rezeptoren) in der Aorta, in der Halsschlagader und in den großen Arterien gesteuert wird. Die erhaltenen Informationen werden über das autonome Nervensystem ans Gehirn weitergeleitet. Bei niedrigem Druck wird die Herzfrequenz erhöht und die Blutgefäße werden verengt. Dies erfolgt in Sekundenschnelle.

**2. Die Rolle der Nieren:**
Wenn der Blutdruck über einen längeren Zeitraum aus der Norm gerät, reagieren Rezeptoren in der Niere, es wird das Hormon Renin ausgeschüttet und über ein weiteres Hormonsystem (Renin/Angiotensin/Aldosteron-System) wird Angiotensin II aktiviert, mit dem Effekt, dass sich die Blutgefäße verengen und der Blutdruck ansteigt. Das dauert einige Minuten oder sogar Stunden.
Langfristig regulieren die Nieren Salz- und Wasserhaushalt über die Urin-Ausscheidung. Dabei wird das Blutvolumen reguliert: So bedeutet weniger Urin-Ausscheidung mehr Flüssigkeit im Blutkreislauf und einen höheren Blutdruck der hingegen durch eine höhere Harnausscheidung gesenkt wird. Arteriosklerose aber auch ein Versagen der Venenklappen können auch eine Vermehrung des Gewebewassers (Ödeme) vor allem in den Beinen bewirken (geschwollene Beine).
Die Nieren spielen vor allem bei der Ausscheidung von Schadstoffen aber auch bei der Aufrechterhaltung der Blutsalze eine wichtige Rolle. Durch Filtration des Blutplasmas in den Nierenkapseln (Glomeruli) entsteht der Primärharn, der aber auch noch viele lebenswichtige Salze enthält. Diese werden über ein kompliziertes Schleifensystem aus Röhrchen (Nierentubuli) rückgewonnen, bevor sich im Nierenbecken der fertige Urin sammelt und über die Harnleiter in die Blase und in die Harnröhre gerät. Beim Mann muss noch die Prostata durchflossen werden. Dies ist der Produktionsort eines Teiles der Samenflüssigkeit. Störungen der Nierenfunktion können zur Ausscheidung von Bluteiweiß und/oder Blutzucker führen.
Bei Entzündungen können sich hartnäckige Keime in den Harnwegen festsetzen und im schlimmsten Fall auch die Niere betreffen. Im Harnstreifen-Test lassen sich dann rote und weiße Blutkörperchen und Bakterien im Harn nachweisen. In allen Bereichen des Harntrakts können sich auch Harnsteine bilden, die zu Irritationen der entsprechenden Schleimhautabschnitte führen. Die Harnwege sind mit einem speziellen Schleimhauttyp, dem Urothel, ausgekleidet, der verhindert, dass der relativ aggressive Harn in tiefere Gewebeschichten





eindringen kann. Bei Entzündungen wird diese Barrierefunktion teilweise zerstört sodass Keime und Entzündungszellen dort Veränderungen hervorrufen.

**Nun zu den Heilpflanzen:**
In dieser Vortragsvorschau zeige ich Beispiele einiger für die Krankheitsbereiche typischen Heilpflanzen.



*Bild 1 – Weißdorn*

Pflanzen, die zur Stabilisierung des Blutdrucks dienen, sind vor allem der **Weißdorn** (Bild 1), über den ich bereits bei meinem letzten Vortrag gesprochen habe. In Apotheken und Reformhäusern werden zahlreiche Produkte in Kapselform, Tees oder als Liköre angeboten. Die Drogen werden bei leichter Herzleistungsschwäche infolge Alters aber auch zur Gesundung nach Infektionskrankheiten eingesetzt. Der Weißdornstrauch ist häufig an Wald- und Wegrändern zu finden. Er gehört zu den Rosengewächsen und trägt schöne Blüten, die unser Auge vom Mai bis Juni erfreuen. Leuchtend rote Früchte erscheinen im Herbst. Es gibt Arten mit einem und solche mit zwei Griffeln und entsprechend ein- bis zweikernigen Früchten. Blüten, Früchte sowie Blüten und Blätter zusammen werden als Heildrogen eingesetzt. Weißdornzubereitungen verstärken die Pumpkraft des Herzens, verbessern die Durchblutung der Herzkranzgefäße und vermindern den Sauerstoff- und Energieverbrauch bei der Arbeit des Herzens. Für die gefäßerweiternde Wirkung sind die sog. Proanthocyanidine verantwortlich. Aufgrund des hohen Pektingehalts sind die Früchte ideal für die Zubereitung von Marmeladen, Gelees. Auch der Ansatz von Sirup oder Likör ist empfehlenswert.



*Bild 2 – Rosmarin*

Menschen, die sich öfters müde und schlapp fühlen, leiden häufig an zu niedrigem Blutdruck (Hypotonie). Hier bewährt sich der **Rosmarin** (Bild 2). Er ist eine strauchige Pflanze und gehört zur Familie der Lippenblütler. Bei den Inhaltsstoffen sind in erster Linie die ätherischen Öle zu erwähnen, aber auch Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine und Harze sind in der Pflanze enthalten. Rosmarin-Tee wirkt kreislaufanregend und durchblutungsfördernd. Auch bei träger Verdauung ist er hilfreich. Zu den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten kommen noch Rosmarinöl, Rosmarinsalbe und Badeessenzen hinzu. Sie wirken, äußerlich angewendet, durchblutungsfördernd und antiseptisch. Sehr aromatisch ist auch der Rosmarinhonig, der von Bienen aus den Blüten des Rosmarins gesammelt wird.

Eine gegenteilige Wirkung haben Aufbereitungen aus **Blättern des Ölbaums** (Bild 3): Sie senken den Blutdruck. Verantwortlich dafür ist vor allem der in den Blättern hochkonzentrierte Bitterstoff Oleuropein. Weiters sind Polyphenole und Flavonoide für die Heilwirkung verantwortlich. Aufbereitungen sind Tees und Extrakte aus den getrockneten Blättern. Das





*Bild 3 – Blätter des Ölbaums*

Olivenöl wurde in der Antike als Wundbehandlung eingesetzt (wie aus Gleichnis vom barmherzigen Samariter hervorgeht). Dafür sind seine antiseptischen und entzündungshemmenden Eigenschaften verantwortlich.

**Knoblauch** ist nicht nur ein Küchengewürz. Durch seinen Gehalt an schwefelhaltigen Senfölglykosiden (Allicin) unterstützt er das Herz-Kreislauf-System, kann den Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel senken und wirkt als natürliches Antibiotikum gegen Bakterien und Pilze. Ein positiver Effekt, der bei Arteriosklerose wirksam ist, besteht in der Einschränkung der Aggregation von Blutplättchen, was zu einer Verbesserung der Fließgeschwindigkeit des Blutes durch kleine und große Blutgefäße führt. Weitere den Kreislauf beeinflussende Heilpflanzen, die ich bei meinem Vortrag besprechen werde, sind **Herzgespann, Melisse und Ginkgo**.

Nun zu den Kräutern, die sich auf unsere Ausscheidungsorgane positiv auswirken:



*Bild 4 – Kapuzinerkresse*

Bei **Infektionen im Harntrakt** sind die **Kapuzinerkresse** (Bild 4) und der **Meerrettich** (Kren) ähnlich wirksam wie ein Breitband-Antibiotikum. Die beiden Pflanzen können auch zusammen eingesetzt werden. Bakterien haften am Urothel durch Ausbildung eines sog. Biofilms, was durch die erwähnten Heilkräuter unterbunden wird. Bei bereits festsitzenden Keimen bewähren sich Preiselbeeren und Moosbeeren (Cranberry). Die in ihnen enthaltenen Proanthocyanidine bilden auf dem Urothel eine Schutzschicht, die das Festsetzen von Bakterien verhindert. Auch der Katzenbart fördert das Auswaschen von Keimen durch erhöhte Harnproduktion.



*Bild 5 – Kanadische Goldrute*

Bei Blasenentzündungen hat sich als wirksamste Heilpflanze die **Goldrute** bewährt. Durch ihren Gehalt an Phenylglykosiden und Flavonoiden wirkt sie harntreibend, entzündungshemmend und leicht krampflösend. Die Gattung Solidago enthält neben der **Echten Goldrute** noch weitere Arten, die meisten davon sind auch heilkräftig. Im Bild 5 zeige ich die **Kanadische Goldrute**, die zwar keine Phenylglykoside, aber reichlich Flavonoide enthält und damit ebenfalls harntreibend ist.
Bei Nierensteinen, die Koliken auslösen, ist unbedingt ärztliche Intervention notwendig.





Bei leichtem Nierengries und vorbeugend bei wiederkehrenden Reizproblemen im Harntrakt stehen neben der Goldrute noch weitere ausscheidungsfördernde Heilpflanzen, wie die **Brennnessel** (Bild 6) und die **Blätter der Birke** (Bild 7) als Tee-Zubereitung im Vordergrund.



*Bild 6 – Brennnessel*



*Bild 7 – Blätter der Birke*

Die Brennnessel ist eine der ältesten und vielseitig anwendbaren Heilpflanzen. Durch ihren hohen Gehalt an Kalium und Flavonoiden ist sie stark harntreibend. Dadurch wird der Harntrakt gut durchgespült. Die Brennnesselwurzel ist aufgrund ihres Gehalts an Phytosterinen bei gutartiger Prostata-Vergrößerung mit den damit verbundenen Problemen beim Urinieren hilfreich. Zusätzlich besitzt die Brennnessel entzündungshemmende und antirheumatische Eigenschaften. Die Drüsen-Innenräume (Lumina) und deren Ausführungsgänge werden mit zunehmendem Alter durch Prostata-Steine verlegt. Sie bestehen aus hartem, eingedicktem Sekret, Glykoproteinen und Mineralien, die im Gewebeschnitt konzentrisch angeordnet sind. Dadurch kommt es zur Prostata-Vergrößerung und zu Beschwerden beim Harnlassen.



*Bild 8 – Schmalblättrige Weidenröschen*

Eine weitere Prostata-aktive Heilpflanze ist das **Schmalblättrige Weidenröschen** (Bild 8). Oenothein B und Ellagitannine hemmen die Bildung neuer Prostata-Drüsenzellen und sind entzündungshemmend. Aber auch Flavonoide und Gerbstoffe und Schleimstoffe tragen zur Heilung oder zumindest zur Linderung von Prostata-Beschwerden bei. Positiv wirkt sich auch der Verzehr gerösteter Kürbiskerne aus. Dafür sind Phytosterole sowie ungesättigte Fettsäuren, Antioxidantien und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Zink sowie Spurenelemente wie Mangan und Selen verantwortlich.

*Text und Fotos: Ao. Univ.-Prof. Dr. Josef Neumüller*



*Veranstaltungen des Bildungshauses*

## JOY YOUTH – JUGENDGEBETSKREIS

**Mission Waldviertel**

**Freitag, 8. Jänner**
**Freitag, 22. Jänner**
**Freitag, 12. Februar**
**Freitag, 26. Februar**
**Freitag, 12. März**

Jeweils ab 19.00 Uhr im Gartenzimmer des Bildungshauses.




Bei unserem Jugendgebetskreis gibt es Lobpreis, Gebet, Impuls, Anbetung und anschließendes gemütliches Beisammensein. Gedacht ist der JOY Youth für Jugendliche und Junggebliebene ab der Firmung (14 bis 35 Jahre).

Wir sind eine junge, dynamische Truppe und wollen einen Raum schaffen, um miteinander zu beten, Gott zu loben und unseren Glauben zu vertiefen.

**Leitung:**
**Sarah Müllauer;**



**Informationen:**
www.missionwaldviertel.at
Tel.: 0664/543 30 66

**Kein Kursbeitrag!**
**Keine Anmeldung notwendig!**

MISSION WALDVIERTEL

## GEBETS-OASE IM STIFT ZWETTL

**Mittwoch, 20. Jänner (19.00 – 20.30)**
**Mittwoch, 24. Februar (19.00 – 20.30)**
**Mittwoch, 24. März (19.00 – 20.30)**

MICH DÜRSTET NACH DIR ... !
*"Ich stehe vor der Tür und klopfe an ...."*
(Offb. 3,20)

Es ist wahr.
Ich stehe vor der Tür Deines Herzens.
Ich bin da.
Still und unsichtbar komme ich, aber mit unendlicher Kraft und Liebe und bringe die vielen Gaben meines Geistes. Ich komme mit meiner Barmherzigkeit und Liebe, die für Dich unfassbar ist – einer Liebe, die genauso groß ist wie die Liebe, die ich von meinem Vater empfangen habe. Mich dürstet nach Dir.

Ich komme mit meiner Kraft.
Ich bringe Dir mein Licht.
Ich komme mit meiner Gnade, Dein Herz zu berühren, Dein Leben zu verändern und Deiner Seele meinen Frieden zu geben.

Ich stehe vor der Tür Deines Herzens und klopfe an ... wirst Du mir öffnen?

**Leitung:**
**Marietta Penz,** Zwettl;



Bitte kommen Sie pünktlich, da das Haustor für den Einlass nur von 18.50 bis 19.00 Uhr geöffnet ist.

**Kein Kursbeitrag!**
**Anmeldeschluss: 1 Tag vor der Veranstaltung!**





## OFFLINE? UNDENKBAR! – HANDY, SOCIAL MEDIA & CO

**Vortrag für Jugendliche (ab 10/11 Jahre) und Eltern**

**Freitag, 22. Jänner (18.30)**

TikTok, Instagram, YouTube, Gaming, Netflix & Co. gehören für Jugendliche ganz selbstverständlich zum Alltag. Aber wie viel ist eigentlich zu viel? Was macht ständige Bildschirmzeit mit Konzentration, Schlaf, Stimmung und Selbstwert? Und ab wann wird aus „ein bisschen online sein" ein echtes Problem?

An diesem Abend wollen wir gemeinsam hinschauen – ohne Verbote, Schuldzuweisungen oder erhobenen Zeigefinger. Jugendliche und Eltern bekommen Raum, sich zu informieren und ihre Fragen zu stellen.

Wir sprechen darüber, was an digitalen Medien faszinierend und wertvoll ist, wo Risiken liegen, welche Folgen erhöhter Bildschirmkonsum hat und wie ein guter Umgang mit Medien damit gelingen kann. Dabei geht es nicht darum, Jugendlichen das Handy wegzunehmen, sondern darum, dass Jugendliche informiert handeln und darum, Wege zu finden, die im echten Familienalltag funktionieren.

Ein Abend für Eltern und ihre Jugendlichen – ehrlich, praktisch und auf Augenhöhe.

**Referentin:**
**Katharina Janousek, MSc;**
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis im Pfarrhof Schweiggers.


© Bianca Traxler

**Kosten:**

| | | |
|---|---|---|
| Kursbeitrag: | Erwachsene | € 15,00 |
| | Ehepaare | € 25,00 |
| | Jugendliche | € 10,00 |

**Gruppengröße:** 15 bis 30 Personen
**Anmeldeschluss: 18. Jänner!**

## BEGEGNUNG MIT DEM LEBENDIGEN GOTT

**im Charisma der „Gemeinschaft Gebet und Wort" (gegründet von Prof. Dr. T. Ivancic) im Stift Zwettl**

**Samstag, 23. Jänner (8.00 – 12.00)**
**Samstag, 20. März (8.00 – 12.00)**

| | |
|---|---|
| **8.00** | Hl. Messe in der Klausur. Treffpunkt bitte pünktlich um 7.50 Uhr bei der Klosterpforte. |
| **9.00** | Impuls und Austausch im Bildungshaus |
| **12.00** | Ende |

**Leitung:**
**Dipl.-Päd. Johann Rotter**
und Mitglieder der Gemeinschaft Gebet und Wort;



**Kein Kursbeitrag!**
**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Infos unter:** 0676/96 06 409
(täglich bis 19.30 Uhr) bei Marietta Penz.

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der **Gemeinschaft Gebet und Wort** durchgeführt.

ZISTERZIENSER
STIFT ZWETTL
1138



## EHESEMINAR

**… für Paare, die sich auf die kirchliche Trauung vorbereiten.**

**Samstag, 23. Jänner (9.00 – 17.00)**



**Wir laden ein**
- zum Gespräch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin,
- zum Austausch mit anderen Paaren,
- zum Erleben von Kirche.

**Es begleiten Sie** ein Ehepaar und ein Priester.

**Anmeldung** unter folgendem Link:
www.dsp.at/portal/glauben/sakramente/ehe

**Kosten:**
**Kursbeitrag pro Paar:** € 85,00
Mittagessen: € 16,00 pro Person

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem **Ressort Pfarren und Lebenswelten / Team Familie** der Diözese durchgeführt.

DIÖZESE SANKT PÖLTEN

## HEILPFLANZEN, DIE SICH POSITIV AUF HERZ UND KREISLAUF AUSWIRKEN UND BESCHWERDEN IM BEREICH DER HARNWEGE LINDERN

**Informationsabend**

**Freitag, 29. Jänner (19.00)**



Heilpflanzen begleiten uns seit Jahrhunderten und können einen wertvollen Beitrag zu unserem Wohlbefinden leisten. Doch welche Pflanzen unterstützen Herz und Kreislauf, und welche Kräuter werden traditionell zur Förderung der Harnwegsgesundheit eingesetzt?

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über bewährte Heilpflanzen und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit. Entdecken Sie die Kraft der Natur und lernen Sie heimische Pflanzen und ihre Wirkungen kennen. Die Heilkräuter werden in detaillierter Form anhand von Übersichtsbildern, sowie makro- und mikroskopischen Aufnahmen erläutert.

Freuen Sie sich auf einen informativen und spannenden Einblick in die Welt der natürlichen Heilmittel.

**Referent:**
**Ao. Univ.-Prof. Dr. Josef Neumüller,** Oberedlitz;



**Kosten:**
**Kursbeitrag:** € 10,00

**Anmeldeschluss: 26. Jänner!**





## SECHS ABENDE FÜR EIN LEBEN LANG!

**Schönstatt Ehevorbereitungskurs**

**Sonntag, 7. Februar (17.00 – 20.00)**
**Sonntag, 14. Februar (17.00 – 20.00)**
**Sonntag, 21. Februar (17.00 – 20.00)**
**Sonntag, 28. Februar (17.00 – 20.00)**
**Sonntag, 7. März (17.00 – 20.00)**
**Sonntag, 14. März (17.00 – 20.00)**

traut euch
SCHÖNSTATT EHEVORBEREITUNG

### Die Themen der Abende:

- **Geglückte Gespräche – was den Unterschied macht**
  Ich will dich verstehen. Zuhören und heraushören.
- **Wie bist du, wie bin ich, wie ergänzen wir uns?**
  Wir nehmen einander tiefer wahr.
- **Eins in der Liebe – unsere Sexualität**
  Den Weg der Liebe mit Leib und Seele entdecken.
- **Ehesakrament – etwas vom Geschenk und Geheimnis verstehen**
  Unsere Ehe – eine Berufung
- **Wir gestalten unseren Weg zu zweit – Beruf, Familie, Kinder, gemeinsame Ziele**
  Wir werden Familie und gehen unseren eigenen Weg.
- **Die Feier unserer Hochzeit – Liturgie und Anregungen zur Festgestaltung**
  Wir sagen „JA“ zu unserer Berufung. Liturgie- und Festgestaltung.

Nach dem Vortrag und der Pause haben die Paare die Möglichkeit, sich im Paargespräch über das Gehörte auszutauschen:

- Was ist für uns beide wichtig?
- Was möchten wir gemeinsam tun?
- Welches Profil wollen wir für unsere Partnerschaft?

Die Erfahrung daraus: Die Freude und Sehnsucht an der gemeinsamen Zukunft wächst!

### Leitung:

**Doris und Walter Heider,** Werschenschlag;



**Infos und Anmeldung:**
Doris und Walter Heider
Begleitfamilie
0670/608 53 13
familie.heider@wvnet.at

**Kosten:**
**Kursbeitrag:** € 150,00 pro Paar

**Gruppengröße:** 3 bis 6 Paare
**Anmeldeschluss: 4. Februar!**

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit **Schönstatt-Familien der Diözese St. Pölten** durchgeführt.

Schönstatt-Familien
Diözese St. Pölten
www.familienstpoeltenschoenstatt.at



## DER HERR IST MEIN LICHT UND MEIN HEIL, VOR WEM SOLLTE ICH MICH FÜRCHTEN. PS 27,1

**Einladung zum Evangelisierungs-seminar nach Prof. Dr. Tomislav Ivančić**

**Freitag, 19. Februar (15.00) bis**
**Sonntag, 21. Februar (12.00)**
Die Anreise ist von 13.00 bis 14.30 Uhr möglich.

„Eine Welt, in der es Gott nicht gibt, wird in jedem Fall eine Welt der Willkür und des Egoismus. Nur wenn Gott da ist, gibt es Licht, gibt es Hoffnung. Unser Leben hat einen Sinn, den nicht wir schaffen müssen, sondern der uns vorausgeht, der uns trägt“, Benedikt XVI.

Wer Gott „gefunden“ hat, hat alles gelöst, so Prof. Ivančić. Ziel des Seminars ist es, DEM zu begegnen, der von sich sagt: Ich bin das Licht der Welt, ohne mich könnt ihr nichts. Und weiter sagt dieser: Wer mir nachfolgt wird die Werke vollbringen, die ich vollbracht habe und noch größere! Welch großes Hoffnungslicht leuchtet vor uns!

In einer Welt, in der der Mensch nicht mehr weiß, wer er ist – Stichwort: Genderwahn – in einer Welt, in der wir nicht mehr wissen, was wahr und was falsch ist, wo Fake-Meldungen zur Tagesordnung gehören, ist es umso wichtiger, sein inneres Licht an diesem Licht anzuzünden, womit Heil in unsere „allseits verwundete Geistseele“ (Prof. Ivančić) fließen kann. Der Mensch ist in eine Ordnung hineingestellt, die er mit seinem freien Willen annehmen kann oder auch nicht. Weil wir den Hl. Geist vergessen haben, deshalb haben wir im Leben so viele Schwierigkeiten.
Das Seminar hilft mir, mich im Licht Gottes zu sehen und mich von SEINER göttlichen Gnade erfassen zu lassen.

**Leitung:**
**P. Markus Stark OCist,**
Stift Heiligenkreuz
und Mitglieder der GGW



**Impuls:**
**P. Bernhard Prem OCist,**
Stift Zwettl;



**Kosten:**
**Kursbeitrag:** € 40,00
Pensionskosten Seite 22

**Gruppengröße:** max. 30 Personen
**Anmeldeschluss: 11. Februar!**

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der **Gemeinschaft Gebet und Wort** statt.

GEMEINSCHAFT GEBET UND WORT

**Klosterladen Stift Zwettl**

**Besuchen Sie unseren Web-Shop!**
**https://shop.stift-zwettl.at**

Bei uns finden Sie:
- Wein aus dem Stiftsweingut Schloss Gobelsburg zu Ab-Hof-Preisen
- Tee, Gewürze und Allerlei der “Zwettler Stiftsschätze”
- Mohnprodukte und Honig
- Duft- und Pflegeprodukte
- Geschenke und Bücher

**Wir freuen uns auf Ihren Einkauf!**

Zisterzienserstift Zwettl
Klosterladen
Stift Zwettl 1
3910 Zwettl

(T) +43(0)2822 20202-51
(F) +43(0)2822 20202-40
klosterladen@stift-zwettl.at









## EINSTIMMUNG AUF DAS OSTERFEST

**Gründonnerstag, 25. März (12.00) bis Ostersonntag, 28. März (9.00)**



An Ostern feiern wir Christen die Quelle unseres Glaubens, das Fest der Auferstehung Jesu Christi. Die Tage von Gründonnerstag bis Ostern bilden den Höhepunkt des ganzen Jahres. Als Einstimmung in dieser Zeit wollen wir mit Hilfe der Hl. Gertrud von Helfta, beginnend mit einem ersten Impuls am Gründonnerstagnachmittag, durch diese Tage gehen. Am Karfreitag und Karsamstag gibt es je einen Impuls. So können dann alle, die diese Zeit in klösterlicher Umgebung, verbunden mit der Teilnahme am Gebetsleben der Mönche und der Liturgie der Heiligen Tage, verbringen wollen, weitere geistliche Nahrung mitnehmen.

**Leitung:**
**Prior P. Paulus Nüss OCist,**
Vikar der Pfarren Stift Zwettl und Friedersbach;



**Kosten:**
**Kein Kursbeitrag!**
Pensionskosten Seite 22

**Anmeldeschluss: 17. März!**

## ERHOLUNGSTAGE FÜR BÄUERINNEN

**Montag, 5. April (18.00) bis Samstag, 10. April (13.00)**



Urlaub vom Bauernhof bringt Erholung, gute Laune, neuen Schwung…
Nützen Sie die Chance, zu einem günstigen Preis bei einem bunten, abwechslungsreichen und informativen Programm zu entspannen.

- **Gesundheit:** Gymnastik und Entspannungsübungen. Probieren Sie einmal Schwimmen und Sauna im Hallenbad Zwettl.
- **Lebensbegleitung** und berufliches Umfeld: Information und Gespräche zu aktuellen Themen, Exkursionen.
- **Orientierung:** ein Stift kennen lernen, Gottesdienste, Christ sein heute.
- **Freizeit:** die nähere Umgebung entdecken, Spaziergänge und Wanderungen, kegeln, Ausflug und vor allem
- **Erholung** und Zeit für all das, wozu sonst keine Zeit bleibt!

**Kosten:**
**Pensionskosten:** € 395,00
(Basis Zweibettzimmer mit Dusche/WC)
Einbettzimmerzuschlag: € 45,00
**Kursbeitrag:** richtet sich nach den in Anspruch genommenen Angeboten.
**Anmeldeschluss: 22. März!**

*Vorschau April*

*Anmeldungen sind bereits möglich!*

ZISTERZIENSER
STIFT ZWETTL
1138



## VOM MÄDCHENSEIN ZUM FRAUWERDEN

**Mutter-Tochter-Wochenende**
**für Mädchen im Alter von 9-11 Jahren**

**Samstag, 10. April (14.00) bis**
**Sonntag, 11. April (12.30)**

Der Übergang vom Mädchensein zum Frauwerden ist eine besondere, oft auch herausfordernde Lebensphase. Dieses Wochenende bietet einen geschützten und liebevollen Raum für Mädchen und ihre Mütter, um diese besondere Zeit gemeinsam zu erleben und zu gestalten.

Ich lade dich ein zu einer spannenden Erkundungsreise:

- körperliche und seelische Veränderungen beim Erwachsenwerden
- meinen Zyklus verstehen
- die Entstehung neuen Lebens
- den Übergang bewusst gestalten

**Exklusive Mutter-Tochter-Zeit** mit **Stationenbetrieb** zum Vertiefen, Basteln und Rätseln!
Mit wachem Blick für die Genialität des weiblichen Körpers und schönen Materialien zum Be-Greifen möchte ich dir helfen, mit Freude ins Frausein hineinzuwachsen. Wichtig ist mir ein achtsames, altersadäquates und wertschätzendes Vorgehen.

**Referentin:**
**Magdalena Maderthaner, BA;** zert. INER-Referentin, Bindungsanalytikerin, 3-fache Mama.
www.schwangerschafft.at


© Michael Holzweber

**Kosten:**
**Kursbeitrag:** € 95,00 (für Mutter und Tochter)
**Materialkosten:** € 23,00
Pensionskosten Seite 22
**Gruppengröße:** 4 bis 10 Mädchen mit Müttern
**Anmeldeschluss: 1. April!**

## UNSERE PENSIONSPREISE

für die in dieser Programmzeitung genannten Veranstaltungen:

**1 Tag Vollpension**
im Zimmer mit DU/WC € 79,00
im Zimmer mit Etagendusche/-WC € 74,00
Einbettzimmer-Zuschlag € 9,00
Zuschlag für nur 1 Nächtigung € 6,00

1 Frühstück € 11,00
1 Mittagessen € 16,00
1 Abendessen € 11,00

Die Nächtigungstaxe in der Höhe von € 2,70 ist im Pensionspreis enthalten.

**1 Tag Vollpension für Kinder**
von 3–5 Jahren € 25,00
von 6–11 Jahren € 35,00
von 12–14 Jahren € 47,00

Für Kinder bis zu 3 Jahren verrechnen wir nichts.

Diese Preise sind ermäßigt. Für Gastveranstaltungen und private Aufenthalte von Einzelpersonen gelten gesonderte Preise.

## WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG:

**Bildungshaus Laudato si' Stift Zwettl**
Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl
T: +43 (0) 2822 202 02-25 oder 26
E: bildungshaus@stift-zwettl.at
I: www.stift-zwettl.at







## HINWEISE ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN / AGBS



Melden Sie sich rechtzeitig zu den Veranstaltungen an! – Für Abendtermine ist keine Anmeldung notwendig, außer, es ist ausdrücklich vermerkt. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung keine weitere Verständigung.

Wenn Sie sich angemeldet haben und verhindert sind, teilen Sie uns das auf jeden Fall mit. Wenn Sie verhindert sind und uns nicht verständigen, wird Ihnen der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.
Wenn Sie sich nach dem Anmeldeschluss abmelden, verrechnen wir Ihnen bis zum Tag vor der Veranstaltung € 25,00 Manipulationsgebühr, am Tag der Veranstaltung wird der gesamte Kursbeitrag fällig.

Viele Bildungshaus-Veranstaltungen werden über längere Zeiträume geplant. Aus organisatorischen Gründen kommt es im Lauf dieser Zeit manchmal zu Programmänderungen. Ebenso ist es möglich, dass die Mindestteilnehmerzahl einer Veranstaltung nicht erreicht wird und diese daher nicht zustande kommt. Das Bildungshaus behält sich daher eventuelle Veranstaltungsabsagen vor.

Sollten öffentlich-rechtliche Regelungen bestehen, die die Durchführung der Veranstaltungen in der zum Anmeldezeitpunkt vorgesehenen Form unmöglich machen (z.B. aufgrund von Epidemien), behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen oder die Veranstaltungsform zu ändern (z.B. Online statt Präsenz). Sollte dies bei einer von Ihnen gebuchten Veranstaltung der Fall sein, werden wir Sie rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigen. Es können daraus jedenfalls – soweit gesetzlich möglich - keine Ersatzansprüche für entstandene Aufwendungen oder sonstige Ansprüche dem Bildungshaus gegenüber abgeleitet werden.

Nach Möglichkeit berücksichtigen wir Ihren Zimmerwunsch: Bitte wählen Sie entweder Zimmer mit Dusche/WC oder Zimmer mit Etagendusche/-WC.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie am Anreisetag, wenn der Kurs abends beginnt, ein Abendessen wollen.
Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige und wir gestehen Ihnen diesen Titel gerne zu! Bitte halten Sie die Beginnzeiten pünktlich ein und reisen Sie entsprechend zeitgerecht an.

Die nächste Nummer von „laudato si'" erscheint im März und enthält alle wichtigen Termine von April bis Juni.

Bitte werben Sie bei Freunden und Bekannten für unsere Veranstaltungen: Wir senden allen Interessierten gerne die Zeitschrift „laudato si'" – kostenlos – zu.

Unser Sekretariat ist Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 und von 13.00 bis 17.00 geöffnet, an Wochenenden nach Bedarf.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung.
Änderungen sind möglich und uns vorbehalten.
Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Veranstaltungsbedingungen.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen können Fotos und/oder Videos aufgenommen werden. Mit Ihrer Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erteilen Sie Ihr Einverständnis, dass Fotografien und Videomaterialien, auf denen Sie abgebildet sind, zur Presse-Berichterstattung wie z.B. kathpress verwendet und in verschiedensten (Sozialen) Medien, Publikationen und auf der Website des Zisterzienserstiftes Zwettl veröffentlicht werden können.

Österreichische Post AG
MZ 02Z030925 M
Zisterzienserstift Zwettl, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

ZISTERZIENSER
STIFT ZWETTL
1138

IMPRESSUM: Medieninhaber: Zisterzienserstift Zwettl, 3910 Zwettl. Österreich. Hrsg.: Bildungshaus Stift Zwettl, 3910 Zwettl. Österreich. 02822/20202, DW 25 oder 26, bildungshaus@stift-zwettl.at, www.stift-zwettl.at; Redaktion: Gerlinde Hackl; Fotos: Stift Zwettl, www.stock.adobe.com; Druck: KASTNER Grafik, Zwettl. Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz. Das Zisterzienserstift Zwettl ist zu 100 % Inhaber (Verleger) der Zeitschrift „laudato si“. Diese ist das Kommunikationsorgan des Bildungshauses des Stiftes Zwettl.

Raiffeisen Niederösterreich
Wir macht's möglich.

140 Jahre Fortschritt



Für alle, die hoch hinauswollen, ist Raiffeisen in Niederösterreich seit 1886 der starke Partner, um Erfolge für die Region umzusetzen. Wir wissen auch: Wenn ein guter Start gelingt, heben Ideen am besten ab.

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG, F.-W.-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien. Stand: Mai 2026

noe.raiffeisen.at/140Jahre

KASTNER Grafik
Einfach gute **Werbung.**

KASTNER Grafik – Ihr Partner für Werbung und Druck!

Hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck mit guter Werbung. Unser Grafik-Team erwartet Sie mit frischen Ideen – von einfachen Gestaltungen über Logodesigns bis hin zu kompletten Werbelinien.



Karl Kastner-Straße 1 · 3910 Zwettl
Tel. +43 2822 9001-422
grafik@kastner.at · kastnergrafik.at




Bauen & Sanieren mit dem MeisterCenter

Gut beraten im Lagerhaus.

- Planung & Baumeister
- Baustoffhandel
- Holzbau
- Bauspengler & Dachdecker
- Fenster & Türen & Tore
- Elektrotechnik
- Sanitär & Heizungstechnik
- Fliesenhandel
- Fliesenleger
- Maler & Beschichtungstechnik
- Gartengestaltung
- Schlosserei & Stahlbau

WE MASSIV

MEISTER BETRIEB

Tel. 02822 506
lagerhaus-zwettl.at




Kulturschätze klingen über Grenzen hinaus.
**Aber nicht ohne unsere Unterstützung.**

Kultur, Kunst, Bildung und soziales Engagement machen unsere Welt um vieles reicher. Die Zuwendung durch Unterstützer ermöglicht die Verwirklichung und Fortführung zahlreicher gesellschaftlicher Anliegen und trägt zur Vielfalt des Lebens bei. Die Erhaltung gesellschaftlicher Werte hat bei uns eine lange Tradition – eine Tradition, die sich auch in der Förderung des Stiftes Zwettl widerspiegelt.

**wst-versicherungsverein.at**
**wienerstaedtische.at**

WIENER STÄDTISCHE VERSICHERUNGSVEREIN

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP