



# ***SIGLESSER***

## ***PFARRBLATT***

### ***OSTERN 2023***



**DIE LIEBE VON JESUS FÜR MICH**

**Größere Liebe  
kann niemand haben  
als die,  
dass er sein Leben  
für seine Freunde hingibt.“**

**JOHANNES KAPITEL 15, VERS 13**

*Ein frohes Osterfest  
wünschen Pater Kuruvila, Pater Jacob,  
Diakon Andreas Grieszler,  
der Pfarrgemeinderat und der Wirtschaftsrat.*

<b>Samstag 01. April</b>	14.00 Uhr	Messe im Kulturhaus für ältere Pfarrangehörige
<b>Palmsonntag</b>	08.30 Uhr	Segnung der Palmzweige und Heilige Messe
<b>Gründonnerstag</b>	19.30 Uhr danach	Messfeier vom Letzten Abendmahl Ölbergstunde für Jugend, Frauen und Männer
<b>Karfreitag</b>	15.00 Uhr 18.00 Uhr	Kreuzwegandacht Karfreitagszermonien
<b>Karsamstag</b>	09.00 Uhr 19.00 Uhr	bis 15.00 Uhr: Gebet beim „Heiligen Grab“ (Kirche) Die Feier der Osternacht (Speisensegnung)
<b>Ostersonntag</b>	05.00 Uhr 08.30 Uhr	„Herrgottsuchen“ Treffpunkt Pieta vor der Kirche OSTERN Feier der Auferstehung des Herrn
<b>Ostermontag</b>	10.00 Uhr	Messfeier FAMILIENMESSE Musikalische Gestaltung Gruppe „Immanuel“

Informationen über unsere Pfarre finden Sie auf unserer Website: [pfarre-sigless.at](http://pfarre-sigless.at)

## Fastenzeit und Ostern

Wir sind schon mitten drinnen in der Fastenzeit. Viele von uns haben einige Fastenvorsätze oder wichtige Entscheidungen als ein Teil unserer Vorbereitung auf das Osterfest. Möge Jesus, der uns auf seinen Leidensweg begleitet, alle unsere Wünsche und Vorsätze in Erfüllung bringen. Dadurch werden wir auch das neue Licht und Leben der Auferstehung in der Osternacht tief im Herzen erleben.

Die Feier der Osternacht ist eine einzigartige Liturgie und beginnt mit der Lichtfeier, bei der das Feuer gesegnet, die Osterkerze bereitet und feierlich am Osterfeuer entzündet wird. Die Osterkerze hat eine herausgehobene symbolische Bedeutung. Sie ist ein Symbol für Licht und Leben. In den katholischen Kirchen werden in der Osternacht die Osterkerze als Symbol des auferstandenen Herrn angezündet. Diese Kerzen werden mit vielen Symbolen und in verschiedenen Formen hergestellt. Einige wichtige Symbole, die wir oft verwenden und ihre Bedeutung werden im Folgenden ganz kurz erklärt.

**Das Kreuz** erinnert an den Kreuzestod Jesu. Christus, der Gekreuzigte, hat durch seine Auferstehung den Tod besiegt. Die beiden Kreuzesbalken symbolisieren zudem die Verbindung von Gott mit uns Menschen. **Alpha und Omega** – als Alpha und Omega, Erster und Letzter, Anfang und Ende bezeichnet sich Jesus in der Offenbarung des Johannes (Offb. 22,13). Auch Gott sagt: „Ich bin das Alpha und das Omega, spricht Gott, der Herr, der ist und der war und der kommt, der Herrscher über die ganze Schöpfung.“ (Offb. 1,8). Der erste und letzte Buchstabe des griechischen Alphabets stehen für Gott und Christus als Schöpfer und Vollender, der das Leben der ganzen Welt vom Anfang bis zum Ende umfasst. **Die Jahreszahl** weist auf das Hier und Jetzt hin. **Die Wachsnägel** stehen für die fünf Wundmale Jesu, für die durchbohrten Hände und Füße und das Herz. Es gibt noch weitere Zeichen, die zusätzlich verwendet werden können: **Das Christusmonogramm XP** ist ein urchristliches Zeichen mit den griechischen Buchstaben, die als Abkürzung für Christus stehen. **Das Osterlamm** mit der Siegesfahne nimmt Bezug auf das „Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt“ (Joh. 1,29). **Der Fisch, griechisch Ichthys**, aus zwei gekrümmten Linien diente den Urchristen als geheimes Erkennungszeichen. Ichthys steht für eine Kurzform des Glaubens: Jesus Christus, Gottes Sohn, Erlöser.

**Ein Baum oder Zweig** deutet mit den jährlich neu grünenden Blättern den Sieg des Lebens über den Tod an. **Kelch und Hostie** erinnern an die Eucharistie, in der Jesus in den Gaben von Brot und Wein gegenwärtig wird (Lk. 22,19–20). **Der Regenbogen** steht als Zeichen für den Bund Gottes mit den Menschen. Gott gab es Noah nach der Sintflut (Gen. 9,13-16). **Eine Taube** hat mehrere Bedeutungen: Sie steht für die Taufe, für den Heiligen Geist (Mk. 1,10), für den Frieden (Gen. 8,11). **Das Wasser** steht für das Leben und die Taufe. Ohne Wasser wäre kein Leben möglich. Gott schenkt uns in der Taufe ein neues Leben. Die Segnung des Taufwassers und die durchstoßene Seite. Die roten oder goldenen Wachsnägel werden mit einem Korn Weihrauch in Kreuzform eingesetzt. Tauferneuerung in der Osternacht nehmen Bezug darauf.



Die Osterkerze ist sehr bedeutend und bringt uns so viele Gesichter unseres Glauben. Gehen wir ganz bewusst auf in dem Osterfest. Ostern gibt uns Hoffnung: Es ist der Auferstandene, der uns die Kraft dazu gibt, das Leben und den Sieg über den Tod zu feiern. Der Herr lädt uns ein, unsere Herzen zu öffnen.

So wie das Osterfeuer den Abend erleuchtet und wie die Sonne morgens neu mit ihrem hellen Licht aufgeht, so möge dieser Osterglaube an den Auferstandenen in unseren Herzen aufgehen und Licht in diese Welt bringen.

Wir wünschen allen von Herzen noch eine gute, gesegnete, besinnliche österliche Bußzeit und das Erlebnis der Auferstehung in Jesus Christus

P. Jacob Parambanattu CSsR



P. Kuruvila Marottickal CSsR



# **Gott, das Erdbeben und der Krieg**

## **Wie kann man da noch an einen guten Gott glauben?**

Gottes Antwort ist keine theoretische Antwort. Theoretische Antworten findet man in dicken Büchern. Aber die Frage nach dem Leid lässt sich nicht theoretisch lösen.

Denken wird gebraucht und ist wichtig. Es erklärt und klärt. Zum Beispiel, dass Gott die Welt in ihr Eigenes freigesetzt hat, dass der Mensch einen eigenen Willen hat, eigene Entscheidungen trifft. Die Welt läuft nach ihren (Natur-) Gesetzmäßigkeiten ab und Gott greift da nicht einfach so ein.

### **Zwei praktische Antworten Jesu auf Leid**

Die Antwort Gottes ist eine praktische, keine theoretische, und die lesen wir am besten an Jesus Christus ab. Und Jesus gibt zwei praktische Antworten auf das Leid.

Das Erste, was Jesus tut, ist, Kranke zu heilen, Hungernden zu essen zu geben, das Böse wegzutreiben. Das ist das Erste und das muss auch immer das Erste bleiben. Kampf gegen das Leid! Und Jesus tut das, weil es Gottes Antwort ist. Leiden soll und muss gelindert werden. Und das ist darum auch in dieser Situation in der Türkei, in Syrien und in der Ukraine die erste Antwort. Und sie wird auch gegeben, nicht nur von Christen. Von allen, die da vor Ort gegen das Leid kämpfen. Aber auch von allen, die es von zu Hause aus tun.

Und das ist die zweite Antwort, die Gott in Christus auf das Leid gibt. Jesus geht selbst da hinein. Er geht mit hinein und ist bei jedem, der da leidet. Jesus identifiziert sich mit jedem der Geringsten und Leidenden. „Was ihr dem Geringsten, der Geringsten getan habt, das habt ihr mir getan“ (Mt 25,40). Und das wird dann am Kreuz am deutlichsten. Er nimmt dieses schmerzvolle Leiden auf sich. In der Mitte von Verbrechern rechts und links. Und selbst in der Erfahrung von Gottverlassenheit. Er schreit es heraus: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen!“ (Mk 15,34).

Jesus ruft das als ein Gebet. Er weiß, dass Gott da ist und ihn hört, auch wenn er sich selbst völlig verlassen fühlt. Das ist die Hölle. In die ist Jesus in seinem Sterben hinabgestiegen, um in diese letzte und schlimmste Stelle seine Liebe und sein Erbarmen hinabzubringen.

### **Trost und Beistand**

Darum: Niemand ist völlig verlassen, auch wenn er Gott und seinen Trost und Beistand nicht spürt und sich so verlassen fühlt wie Jesus. Wir glauben, Gott ist wirklich da. Er hat Jesus nicht verlassen, sondern er hat ihn herausgeholt aus der Hölle und dem Tod und ins Leben, in ein neues Leben hineingeführt in der Auferweckung von den Toten. Und wie Gott, der Vater, Jesu Leiden und Tod in Freude und Leben gewandelt hat, so glauben wir, wird es Gott auch bei uns und mit uns tun. Die Wunde wird zur Quelle werden. Die Nacht zum Licht. Das Leid zur Freude. Die Verlassenheit zur neuen Gemeinschaft.

So stellt sich Jesus den trauernden Jüngern als Auferstandener vor. Und das verwandelt diese Jünger. Das macht sie zu neuen Menschen. Und das erfahren auch wir schon hier manchmal. Hilfe, Gemeinschaft, Rettung und Heilung erfahren jetzt schon viele in den Erdbebengebieten. Freilich nicht nur. Nein, Tod, Leiden, Schmerz und daraus auch Wut und Hass, Zweifel und Verzweiflung sind genauso Wirklichkeiten.



Aber eben auch jetzt Hilfe und Beistand und Trost durch Menschen und durch Gott.

(Quelle: Newsletter [www.update-seele.de](http://www.update-seele.de)  
In: Pfarrbriefservice.de Thomas Gertler SJ)

## **Gebet um Frieden in der Ukraine und in der ganzen Welt**

Allmächtiger und barmherziger Gott, Vater aller Menschen. Du schaust in Liebe auf uns. Um deinen Frieden zu bringen in unsere Welt voll Feindschaft, Ungerechtigkeit und Gewalt, hast du uns deinen Sohn als Retter und Heiland gesandt. Er hat sein Leben für uns gegeben, damit wir Versöhnung finden und als Geschwister füreinander da sind. Dein Heiliger Geist verbindet uns über alle Unterschiede hinweg in unserem Bemühen um Freiheit, Gerechtigkeit und Wohlergehen unter den Völkern und für alle Menschen der einen Erde.

Erschüttert, verstört und tief getroffen stehen wir vor dir und rufen dich an. Du bist unsere Zuflucht in Zeiten der Not. Du bist unsere Hoffnung im Angesicht eines Krieges, mit dem ein ungerechter Machthaber die Menschen des freien Volkes der Ukraine überzieht und den Frieden in ganz Europa bedroht. Erhebe dich, Herr, komm uns zu Hilfe, wir rufen zu dir:

Schenke Kraft und Zuversicht den Menschen in der Ukraine und ihren Regierenden. Entreiß sie bald der kriegesischen Gewalt. Sieh die Not aller, die dort unter den Folgen von Unfrieden und Hass leiden. Sie die vielen, die aus Angst und Verzweiflung aus ihrer Heimat geflüchtet und deren Familien nun getrennt sind. Erbarme dich derer, die im Unrecht des Krieges bereits ihr Leben verloren haben. Gott, der du alles vermagst, falle den Kriegstreibern in die Arme und wende ihr Herz dem Dialog und der Verständigung zu. Stärke den Geist der Friedfertigkeit und der Ehrfurcht vor dem Leben. Lenke die Gedanken und das Handeln aller in Europa und bei den Vereinten Nationen, die Einfluss nehmen können.

Erwecke Mut und Glaubenskraft in den Geschwistern der verschiedenen christlichen Konfessionen in der Ukraine und weltweit damit sie mit einer Stimme das Evangelium bezeugen mitten im Schrecken dieser Tage. Mach ein Ende diesem furchtbaren Krieg, Herr, unser Gott, mach ein Ende allen Kriegen und Auseinandersetzungen, die wie zerstörerische Feuer an vielen Orten dieser Erde alles vernichten. Schenke uns Frieden und Zukunft.

Und mach uns selbst zu Werkzeugen deines Friedens. Vergib uns, wo wir gegen die Freiheit und Würde von Brüdern und Schwestern gefehlt haben. Nimm Streit

und Zwietracht aus unserer Mitte. Lenke uns hin zu allem, was Menschen verbindet. Lehre uns, die Wahrheit zu bezeugen, die Hoffnung neu zu wecken, die Liebe zu leben, die dein Sohn Jesus Christus geschenkt hat.

Und du, Maria, Mutter Gottes, Schwester der Menschen, du Königin des Friedens, bitte für uns.

„Gedenke, o gütigste Jungfrau Maria, es ist noch nie gehört worden, dass jemand, der zu dir seine Zuflucht nahm, deinen Beistand anrief und um deine Fürbitte flehte, von dir verlassen worden ist. Von diesem Vertrauen beseelt, nehmen wir unsere Zuflucht zu dir, o Jungfrau der Jungfrauen, unsere Mutter zu dir kommen wir, vor dir stehen wir als sündige Menschen. O Mutter des ewigen Wortes, verschmähe nicht unsere Worte, sondern höre sie gnädig an und erhöhe uns.“

Ehre sei dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist.



Gebet um Frieden in der Ukraine und in der ganzen Welt am Anbetungstag in unserer Kirche, 23. Februar 2023 gelesen von Diakon Andreas Grieszler

### **Gebet für den Pfarrgemeinderat**

Gott, du hast uns verschiedene Gaben geschenkt. Keinem gabst du alles – und keinem nichts. Jedem gibst du seinen Teil. Hilf uns, dass wir einander dienen mit dem, was du einem jeden zum Nutzen aller gibst. Zeige uns, worauf es für unsere Pfarrgemeinde ankommt. Festige unsere Gemeinschaft mit dir und untereinander. Schenke uns deinen Heiligen Geist, der das Werk deines Sohnes auf Erden weiterführt. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

## Familienmesse mit Immanuel

In den Familienmessen, die wir in der Regel am letzten Sonntag des Monats feiern, werden die Themen des Evangeliums kindgerecht aufbereitet und anstatt der Predigt, den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erläutert. Umrahmt wird die Familienmesse jeweils von der Gruppe „Immanuel“.

In diesem besonderen Familiengottesdienst stellten sich unsere 13 Firmandinnen und Firmanden vor. Sie werden am Samstag, den 13. Mai das heilige Sakrament der Firmung empfangen.

Als Motto der Firmvorbereitung haben sie gewählt: „Gott hat mich in seine Hand geschrieben“. Das heißt: Gott kennt mich, liebt mich bedingungslos und ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Mit ihrer Bereitschaft, sich firmen zu lassen, haben die jungen Menschen klargelegt, dass sie in der Gemeinschaft der Christinnen und Christen etwas bewegen wollen, dass sie ihre individuellen Talente einbringen wollen. Gerade in diesem Sonntagsevangelium hörten wir von jenen, denen es nicht gut geht und die TROTZDEM von Jesus als „selig“ – also „glücklich“ bezeichnet werden. Als gefirmte Christinnen und Christen sind wir dazu aufgerufen, uns mit diesen Menschen solidarisch zu zeigen. Dazu gehört auch ein Besuch bei der Gemeinschaft Cenacolo in Kleinfrauenhaid, ein Kuchenverkauf (um damit unsere ukrainischen Gäste zu unterstützen, die bei uns im Dorf leben), regelmäßige Firmtreffen, die den Glauben vertiefen und die Gemeinschaft stärken sollen. In dieser Messe haben sich die jungen Menschen selbst vorgestellt und hatten dabei einen Gegenstand mit, der für sie gerade wichtig ist. Da sah man einen Fußball, weil für dieses Mädchen Fußball eine große Rolle spielt, man sah ein Zaumzeug, weil ein Pferd für ein junges Mädchen zum Leben gehört. Wir sahen noch eine Taucher Preßluftflasche, einen Spiegel und noch viele andere Gegenstände. Die Erklärungen der jungen Menschen zu den mitgebrachten Gegenständen waren jedenfalls sehr aufschlussreich.

In der Auslegung des Evangeliums hörten wir dann von den Seligpreisungen im Rahmen der Bergpredigt. Jesus verkündigt sie von einem Berg, wie Mose die Zehn Gebote vom Berg Sinai.

Die Seligpreisungen sehen die Welt vom Ende her. Sie zeigen uns das Ziel und erlauben dabei einen Blick in

jenen „neuen Himmel und eine neue Erde, in denen Gerechtigkeit herrscht“ (3 Petr 3,13).

Freuen dürfen sich alle, **die barmherzig sind**; denn Gott wird auch mit ihnen barmherzig sein.

Freuen dürfen sich alle, **die ein reines Herz haben**; denn sie werden Gott sehen.

Freuen dürfen sich alle, **die Frieden schaffen**; denn sie werden Gottes Kinder sein.

## Bibel und Wein

Eine Veranstaltung der Katholischen Männer Bewegung Mattersburg am 07. Feber 2023 in der Weinwirtschaft Lassl.

Vierundvierzig Männer aus unserem Dekanat Mattersburg waren gekommen um von den drei Vortragenden Mag. Hannes ARTNER, Mag. Mario BACHHOFER und Mag. Erich UNGER zu erfahren, wie Bibel und Wein zu unserem Leben gehören.

Wein ist ein Geschenk Gottes ...

Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben ...

Der Samariter goss Öl und Wein auf seine Wunden ...

Wein auf dem Tisch beim „Letzten Abendmahl“ ...

Trinket alle daraus und tut dies zu meinem Gedächtnis ...

Die Verwandlung von Wasser in Wein bei der Hochzeit von Kanaan ...

Wein stiftet Gemeinschaft ...



Zwischen den einzelnen Impulsen der Vortragenden konnten die Teilnehmer Weine aus dem Weingut Lassl genießen und dabei begleitende Erklärungen von Stefan Lassl erfahren.

Die Wörter Wein oder Weinstock kommen in der Bibel 640 mal vor. Viel öfter als das Wort Sünde ...

JZ

## Fotogalerie



Die Sternsinger im Pfarrgarten.

Motto in diesem Jahr: Millionen Schritte für eine gerechtere Welt.

Wir haben es geschafft mit ungefähr 200.000 Schritten die Botschaft der Sternsinger und Weihrauch zu den Menschen in Sigleß zu bringen.

Die Sternsinger wurden freundlich aufgenommen und wir bedanken uns für 4.550,04 Euro an Spenden. Danke auch für die Süßigkeiten und Zuwendungen die wir von lieben Menschen erhalten haben.

Ihre Spende gibt Hoffnung. Herzlichen Dank!

Wegen der Klimakrise bleibt im Norden Kenias der Regen aus. Die Tierherden der Hirtenvölker finden weder Wasser noch Futter, viele verenden. Familien leiden deshalb Hunger und ohne sauberes Trinkwasser entstehen Krankheiten wie Cholera oder Typhus. Medizinische Behandlung ist weit entfernt und kaum leistbar. Kinder sind besonders von Unter-ernährung und fehlender Schulbildung betroffen.

Es werden Wasserstellen eingerichtet sodass Mensch und Tier überleben kann. Es werden trockenresistente Pflanzen und Bäume angeschafft und es wird damit die Nahrung und Gesundheit der Menschen sicher-gestellt. Bildung wird in Abendschulen ermöglicht und Haustiere wie z.B. Hühner werden angekauft. Abendschule deshalb, weil die Kinder tagsüber auf die Herden aufpassen.

Die Frauen erhalten als Soforthilfe Maismehl, Bohnen und Öl zum Kochen.

Mit Hühnerzucht und der Herstellung von Perlenketten oder Flüssigseife versuchen die Frauen das Familieneinkommen nachhaltig zu steigern.

Sternsingen. Der Zukunft eine Stimme geben. Rund 500 Sternsingerprojekte werden jährlich mit Ihre Spenden unterstützt. VIELEN DANK!



Messfeier am 6. Jänner mit den Sternsingern.



Messe mit älteren Pfarrangehörigen im Kulturhaus. Pater Jacob feierte mit dem Kirchenchor und den Frauen am Samstagnachmittag die heilige Messe. Nach der heiligen Messe servierten die Frauen des Pfarrgemeinderates Kuchen Kaffee und Tee. Die Teilnehmerinnen und Pater Jacob ließen sich Kaffee, Tee und Kuchen gut schmecken und plauderten noch eine Weile miteinander.

Diese heilige Messe im Kulturhaus wird es auch am Samstag vor dem Palmsonntag geben. Pfarrgemeinderat und Katholische Frauenbewegung kfb) laden dazu jetzt schon herzlich ein.



Familienmesse am letzten Sonntag im Feber, musikalisch gestaltet von der Gruppe Immanuel. Die Ministrantinnen verlesen die Fürbitten

## Fotogalerie



Wir danken Pater Andreas der aus Wien zu uns nach Sigleß gekommen war um die Familienmesse mit uns zu feiern. Pater Andreas ist Redemptorist und ein Mitbruder von Pater Kuruvila und Pater Jacob.



Vorstellung der Erstkommunionkinder am ersten Adventsonntag. Die Kinder haben mit ihren Eltern einen Regenbogenbaum gebastelt und ihre Bilder daran festgemacht.

Viele schöne Adventkränze wurden von den Gläubigen gebracht und von den Priestern gesegnet.



„Turmblasen“ am Heiligen Abend vor der Christmette nicht am Kirchturm sondern vor dem Kirchturm. Sehr stimmungsvoll und sehr schön anzuhören.

Vielen Dank Kapellmeister Franz Peter Neumann, seinen Enkelkindern und Freunden.



Anbetungstag 23. Feber 2023

Pater Kuruvila und Diakon Andreas Grieszler feierten mit der Pfarrgemeinde.



Die Herz Jesu Kapelle im Friedhof. Jetzt in der warmen Jahreszeit am Sonntag geöffnet. Ein Ort zum Nachdenken.

### **Gedanken in der Herz Jesu Kapelle:**

Lieber Gott,  
es gibt vieles in unserer Welt, das wir nicht verstehen können. Wir Menschen wollen aber gerne immer alles erklären können.

Wenn uns das nicht gelingt, passiert es leicht, dass wir sagen: „Das gibt es nicht.“

Stärke in uns den Mut, auch an solche Worte von Jesus zu glauben, die wir nicht verstehen können.



Die Starnsinger mit ihren Betreuerinnen, Betreuern und Pater Jacob.

JZ

## Hildegard von Bingen

Hildegard wurde im Jahr 1098 als Tochter des Edlen Hildebert von Bernersheim geboren und von ihrer Verwandten, der seligen Jutta von Sponheim, in einer klosterähnlichen Gemeinschaft erzogen.

In den Jahren 1147–1150 gründete Hildegard ihr eigenes Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen und 1165 das Tochterkloster in Eibingen bei Rüdesheim.

Hildegard verfasste nicht nur geistliche Dichtungen sondern auch naturwissenschaftliche und medizinische Werke, die ihr den Ruf als „erste deutsche Ärztin“ eintrugen. Sie unternahm Reisen nach Süddeutschland, Köln und Trier und predigte auf Marktplätzen zur Buße auffordernd.

Sie starb am 17. September 1179 als Äbtissin der Benediktinerinnen auf dem Rupertsberg, denen sie über vierzig Jahre vorgestanden war, und wurde auch dort begraben.



Hildegard beschäftigte sich mit der Heilkraft von Edelsteinen und mit gesunder Ernährung.

**Zuerst** kommt jedoch die Nahrung für die Seele, wie das Meditieren und ein Leben aus dem Glauben.

**Ebenso** wichtig ist eine gesunde Ernährung für den Körper. Ebenso wie bei den Heilpflanzen gibt es auch in der Ernährung kühlende oder wärmende Nahrungsmittel.

**Drittens** ist eine ausgewogene Ernährung anzustreben. Da dies aber nicht immer möglich ist, beinhaltet die Hildegard-Therapie die Entgiftung des Körpers und das Heilfasten. In der 40-tägigen Fastenzeit bereiten wir uns auf das Osterfest vor.

**Viertens** spielt die Stärkung der seelischen und körperlichen Abwehrkräfte eine wichtige Rolle bei Hildegard.

**Wichtig** ist auch das Vertrauen auf die Nähe und Hilfe Gottes im Leben. Letztlich geht es um eine gewisse innere Balance von Gebet und Arbeit.

**Hildegard** definiert auch Lebensmittel nach ihrem Heilwert.

**Gesunde Lebensmittel** (Bohnen, Butter, Dinkel, Edelkastanien, Fenchel, Hafer, Häuptelsalat, Hanföl, Honig, Karotten, Kürbis, Mandelöl, Kren, Rettich, Rote Rüben, Sellerie, Steinsalz, Zwiebel.

**Gesundes Fleisch** (Huhn, Pute, Strauß, Lamm, Rind, Hirsch, Reh, Ziege.

**Gesunde Fische** (Äsche, Bachforelle, Barsch, Hecht, Rotaugen, Wels, Zander.

**Gesunde Früchte** (Apfel, Birne gekocht, Datteln, Brombeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Maulbeere, Mispel, Quitte, Schlehe, Weintrauben, Orange, Zitrone,

**Gesunde Getränke** (Bier, Dinkelkaffee, Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt, Tee mit Fenchel, Hagebutte, Salbei, Wein, Ziegenmilch.

**Gesunde Gewürze** (Bachminze, Beifuß, Fenchel, Brunnenkresse, Brennessel, Enzianwurzel, Nelken, Lavendel, Galgantwurzel, Liebstöckel, Petersilie, Melde, Mohn, Muskatnuss, Minze, Quendel, Rainfarn, Salbei, Schafgarbe, Süßholzwurzel, Zimt, Weinraute.

**Ein guter Tag** beginnt nach Hildegard von Bingen mit einer warmen Mahlzeit. Und diese warme Mahlzeit entscheidet darüber, wie der Magen über den weiteren Tagesverlauf seine Funktion ausüben kann.

## EINLADUNG

**zum Fastensuppen Essen  
am Sonntag, 26. März 2023  
ab 11.00 Uhr im Pfarrhaus**



Katholische Frauenbewegung (kfb) und  
Pfarrgemeinderat laden herzlich ein.

**Der Erlös, die Spenden werden zum Ankauf von  
Geräten und Maschinen verwendet, damit Frauen  
ihre Familien mit der Arbeit ihrer Hände versorgen  
können.**

*JZ*

Impressum. Medieninhaber, Eigentümer und Herausgeber:  
Pfarrgemeinderat Pfarre Sigleß  
Für den Inhalt verantwortlich: Redaktionsteam PGR Sigleß  
Fotos: Doris Hödl, J.M. Zaritsch