

Die Bäuerinnen

ZUM
HERAUS-
NEHMEN



Starke Frauen für den ländlichen Raum

Die Themen der vierten Ausgabe der Kärntner Bäuerin reichen von Porträts über Bäuerinnen und Generationskonflikten bis hin zu persönlichen Erfahrungsberichten.

Astronautin mit Entdeckergeist



Seiten 4 und 5

Nachhaltigkeit am Speiseplan

Weniger Lebensmittelverschwendung, weniger Plastik, das ist derzeit voll im Trend. Besinnen wir uns wieder mehr auf unsere heimischen Produkte.

Seite 6

Brücken zwischen Generationen bauen



Seite 19

Marketing mit Social Media

Steffi Presslauer nutzt Social-Media-Kanäle, um zu informieren, bewahrt jedoch auch gesunde Distanz zu den Medien.

Seite 15

Vorwörter

Starke Bäuerinnen – starkes Land



Paul Gruber

Mit Stolz präsentieren wir heuer bereits die 4. Auflage der Sonderbeilage „Die Kärntner Bäuerin“. Kompetent, vielfältig und modern zugleich zeigen sich unsere Bäuerinnen in ihren Betätigungsfeldern am Hof, in der Familie,

der Gemeinde, im Ehrenamt, in der Kirche und vielen weiteren mehr.

Diese vielfältige Rolle der Bäuerinnen war auch das Motto beim Bundesbäuerinnentag in Villach im April dieses Jahres, wo mehr als 1000 Bäuerinnen aus ganz Österreich die Gelegenheit nutzten, um sich auszutauschen und ihre Anliegen gegenüber der Politik zu formulieren. Ich danke allen Bäuerinnen, die daran teilgenommen und zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben!

Für mich ist klar – ohne starke Bäuerinnen werden die Herausforderungen der Zukunft für die Land- und Forstwirtschaft nicht zu meistern sein. Sie sind in ihrer Rolle als kompetente Lebensmittelproduzentinnen und authentische Botschafterinnen einer modernen, nachhaltig-bäuerlichen Landwirtschaft unverzichtbar. Diese Sonderbeilage soll die wichtige Rolle und die großartigen Leistungen unserer Bäuerinnen sichtbar machen. Zum Weltbäuerinnentag einen herzlichen Dank an alle Bäuerinnen Kärntens für ihren Beitrag zu einem starken Land!

LK-Präsident Siegfried Huber

Liebe Kärntner Bäuerinnen, liebe Leserinnen und Leser!

Mit Freude dürfen wir auf ein erfolgreiches 2024 zurückblicken. Es war ein ganz besonderes Jahr für uns, mit vielen Highlights und bereichernden Begegnungen. Der Höhepunkt des Jahres war der Bundesbäuerinnentag in Villach, den wir nach fast 20 Jahren wieder in Kärnten ausrichten durften. Die Organisation war eine große Herausforderung, doch gemeinsam haben wir eine unvergessliche Atmosphäre geschaffen, geprägt von wertvollen Gesprächen, neuen Impulsen und einem starken Zeichen für die Landwirtschaft und die Rolle der Frauen in diesem Bereich.

Mit dem an Bundesminister Norbert Totschnig überreichten Positionspapier haben wir zentrale Forderungen zur Stärkung der Frauen in der Land- und Forstwirtschaft sowie agrarpädagogische Maßnahmen festgehalten. Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns bei den Vorbereitungen unterstützt und den Bundesbäuerinnentag besucht haben! In Erinnerung bleiben wird uns auch die rege Teilnahme an den diesjährigen Bezirksbildungstagen zum spannenden Thema „Eing'heirat.“ Diese Tage boten wertvolle Möglichkeiten zum Diskutieren und Reflektieren über ein Thema, das viele betrifft und gleichzeitig sehr viel Diskussionsstoff bietet. Die Landwirtschaft in Kärnten zeichnet sich durch ihre große Vielfalt aus und steht vor zahlreichen Herausforderungen. Die Bäuerinnen spielen dabei eine zentrale Rolle – ihr Einsatz und Engagement prägen den Erfolg und die Zukunftsfähigkeit der Höfe maßgeblich. Neben unseren umfangreichen Bildungs- und Beratungsangeboten ist es uns ein Anliegen, immer wieder neue Schwerpunkte zu setzen. Zunehmend rücken dabei auch Themen wie psychische Hilfestellung und Beratung in den Fokus, wo wir bestmöglich unterstützen und weiterhelfen möchten.



Mirion

Am 22. Oktober 2024 laden wir Sie herzlich zum Kärntner Bildungstag ins Bildungshaus Schloss Krastowitz ein. Das Thema „Vorsorge für die Zukunft“ beleuchtet wichtige Aspekte der rechtlichen Absicherung, der finanziellen Planung und der Pensionsvorsorge. Wir freuen uns darauf, Sie persönlich oder online begrüßen zu dürfen.

Für die verbleibende Zeit in diesem Jahr wünsche ich Ihnen alles Gute und freue mich schon jetzt auf ein Wiedersehen bei einer der kommenden Veranstaltungen – insbesondere bei der Landeswallfahrt am 3. Mai 2025 in Ossiach. Es wäre mir eine Ehre, Sie bei diesem besonderen Anlass begrüßen zu dürfen und gemeinsam einen inspirierenden Tag zu erleben.

Herzlichst,
Astrid Brunner
Landesbäuerin und Vizepräsidentin der LK Kärnten

Vielzahl von Aufgaben in Bäuerinnenhand

Mit der speziellen Ausgabe „Kärntner Bäuerin“ wollen wir wieder einmal den Fokus auf die für die meisten bäuerlichen Haushalte wichtigste Person richten, nämlich die Bäuerin.

Ich weiß schon, dass viele Bauern mit meiner Feststellung nicht ganz einverstanden sind, aber für die überwiegende Zahl der Betriebe stimmt das.

Die Bäuerin ist am Hof sehr oft für die Bewirtschaftung von Feld und Flur, für die Pflege und Versorgung der Tiere, fürs Melken und oft auch für die Verarbeitung der Ernten bei Direktvermarktungsbetrieben und für vieles mehr an betrieblicher Arbeit wichtig. Wo sie jedoch meist

unersetzlich ist, das ist die Familien- und Haushaltsarbeit, die mit Sicherheit zu über 75 % noch von den Frauen getragen wird. Dazu zählen alle Arbeiten der Lebensmittelgewinnung sowie der Be- und Verarbeitung selbiger zur Ernährung der Familie. Dann kommt noch das gesamte Haushaltsmanagement dazu, die Kindererziehungsarbeit, oft noch die Pflege der älteren Generation am Hof – eine Vielzahl von Aufgaben, die von Bäuerinnen gestemmt werden. Und neben all diesen Aufgaben und Arbeiten sorgen die Bäuerinnen noch sehr oft für ein funk-



Paul Gruber

tionierendes soziales Gefüge am Hof, für bäuerliche Traditionen, für ländliche Kulturarbeit und, und, und.

Deshalb ein ganz, ganz herzliches Dankeschön dafür! Es ist Erntedank – und die schönste Ernte ist wohl die, wenn die Beziehung und die Familie funktioniert, wenn am Hof Harmonie, Freude, Wohlwollen und Dankbarkeit herrschen. Alle wirklich wichtigen Dinge im Leben

kann man sich nicht kaufen, man muss sie sich täglich aufs Neue gemeinsam erarbeiten!

Dipl.-Ing. Hans Mikl

„Landwirtinnen können den Klimawandel greifbarer machen“

Auf die Bedeutung widerstandsfähiger Ökosysteme und entschlossenen Handelns geht Geowissenschaftlerin, Theologin und ORF-Moderatorin Christa Kummer im Interview ein.

Von Michaela Geistler-Quendler

„Selbst, wenn wir heute den CO₂-Ausstoß auf null reduzieren würden, hätte unsere Erde eine ziemlich lange Bremsspur“, lautet ein Zitat von Ihnen. Ist der Klimawandel noch zu bremsen?

Bei der derzeitigen Entwicklung ist eher Schadensbegrenzung angesagt. Treibhausgase wie CO₂ haben eine lange Lebensdauer in der Atmosphäre. Es ist aber nicht egal, wie wir Land nutzen und mit Natur umgehen. Ein Gebot der Stunde lautet, die Widerstandsfähigkeit von Ökosystemen zu stärken. Dazu gehören eine nachhaltige Landwirtschaft, der Schutz natürlicher Lebensräume, Infrastrukturmaßnahmen, die helfen, die Folgen von Extremwetterereignissen zu mindern, und der technologische Fortschritt. Wenn mehr Menschen ihre Gewohnheiten ändern, haben kollektive Anstrengungen große Auswirkungen. Ein entschlossenes Handeln ist auf individueller, gemeinschaftlicher und globaler Ebene nötig.

Bäuerinnen und Bauern bekommen die Folgen des Klimawandels hautnah zu spüren. Birgt diese schmerzliche Erfahrung auch die Chance, andere Menschen zum Handeln bewegen?

Absolut. Wenn Bäuerinnen und Bauern ihre Beobachtungen der ökologischen Veränderungen und der Auswirkungen auf die Landwirtschaft und die Nahrungsmittelproduktion teilen,



Zur Person

Geboren in Wien, absolvierte Christa Kummer ein Dissertationsstudium der Geographie mit Schwerpunkt Geochemie und Geophysik. Von 1993 bis 1994 leitete sie das Konferenzsekretariat der Wiener Internationalen Zukunftskonferenz. Sie ist nicht nur Klimatologin und Hydrogeologin, sondern auch studierte Theologin. Seit 1994 wirkt sie in der ORF-Wetterredaktion mit und hatte als erste Frau 1995 ihren Wetterauftritt.

Nachhaltigkeit erfordere eine tiefgreifende Umstellung des Lebensstils und der Wirtschaftsweise, ist Klimatologin Christa Kummer überzeugt.

privat

können sie den Klimawandel greifbarer machen. Landwirtinnen und Landwirte genießen oft ein hohes Maß an Vertrauen in ihrem Umfeld. Sie können innovative landwirtschaftliche Praktiken, nachhaltige Anbaumethoden und lokale Lösungen präsentieren, die zur Bewältigung des Klimawandels beitragen. Die schmerzliche Erfahrung der Landwirte kann eine Brücke zwischen dem wissenschaftlichen Verständnis des Klimawandels und den alltäglichen Erfahrungen der Menschen schlagen.

Was kann jeder/jede zum Schutz des Klimas und damit der Menschen im Alltag konkret beitragen?

In den letzten Jahren haben uns die gestiegenen Energiepreise gezwungen, sparsamer mit Energie umzugehen, es tat nämlich weh – bei der Abrechnung zum Jahresende. Ich

würde mir wünschen, dass wir mehr darauf achten, was wir essen und woher unsere Nahrung kommt. Wir sollten vielleicht den Fleischkonsum auf ein vernünftiges Maß reduzieren – unserer Gesundheit zuliebe. In weiterer Folge ergibt sich der positive Effekt aufs Klima. Verwenden wir saisonale und lokale Produkte, schieben wir der Verschwendung von Lebensmitteln einen Riegel vor, reduzieren wir Abfall, vermeiden wir Einwegprodukte, trennen wir Müll, sparen wir Wasser, geben wir Recyclingprodukten eine Chance, überdenken wir das Heizungssystem, verändern wir Mobilität etc.

Welche kurzfristigen Auswirkungen auf Lebensgrundlagen befürchten Sie, wenn der Ernst der Lage nicht erkannt wird?

Hitzewellen und Überschwemmungen prägten unser Sommerbild – ebenso wie Schä-

den an der Infrastruktur und an Wohngebäuden, von landwirtschaftlichen Verlusten gar nicht zu reden. Das verursacht enorme Kosten, verschlechtert Lebensbedingungen und beeinträchtigt die Gesundheit. Die Landwirtschaft wird durch veränderte Witterung und häufigere Dürreperioden, die Ernteauffälle und steigende Lebensmittelpreise nach sich ziehen werden, gefährdet. Das wirkt sich auf die Ernährungssicherheit und die wirtschaftliche Stabilität von Regionen aus, die stark von der Landwirtschaft abhängen. Wasserknappheit könnte sich, global betrachtet, verschärfen, da Gletscher schmelzen und Wasserquellen austrocknen. Dies würde die Trinkwasserversorgung und die Bewässerung landwirtschaftlicher Flächen beeinträchtigen und Konflikte um Ressourcen auslösen.

Der Papst widmete dem Umweltthema eine Enzyklika. Welche Bedeutung hat für Sie als Theologin die Verantwortung für die natürlichen Ressourcen künftiger Generationen?

Auf der einen Seite steht die Schöpfungsverantwortung. In der Enzyklika Laudato si' ist aber auch das Thema „soziale Gerechtigkeit“ prominent: Der Schutz der Umwelt sollte eng damit verbunden sein. Es gibt jedoch soziale Ausbeutung und ökologische Desaster auf Kosten der Ärmsten. Nachhaltigkeit erfordert eine tiefgreifende Umstellung des Lebensstils, Konsumverhaltens und der Wirtschaftsweise. Papst Franziskus ruft dazu auf, eine „ganzheitliche Ökologie“ zu entwickeln, die wirtschaftliche, soziale und kulturelle Aspekte integriert. Das ermutigt dazu, eine langfristige, gerechte Entwicklung anzustreben.



Dieses Foto zeigt Carmen Possnig in der Antarktis und ziert das Cover ihres lesenswerten Buches „Südlich vom Ende der Welt“.

Marco Buttu PNRA/IPEV

Der Entdeckergeist ist in uns allen drinnen

Carmen Possnig ist eine von elf Reserveastronautinnen der Europäischen Weltraumorganisation. Ein Interview mit einer Kärntner Ärztin, die ihrem Kindheitstraum folgt.

Von Michaela Geistler-Quendler

Sie haben sich gegen über 22.500 Bewerber aus ganz Europa durchgesetzt und zählen zu elf ESA-Reserveastronauten.

Wie wird man Astronautin?

Das war ein Kindheitstraum. Als wir in der Volksschule gefragt wurden, was wir werden wollen, habe ich spontan „Astronautin“ geantwortet. Ich war als Jugend-

liche von den Entdeckungsreisen Robert Falcon Scotts, Roald Amundsens und Ernest Shackletons in die Antarktis begeistert. Mich hat fasziniert, wie Wissenschaft, Entdeckergeist und Abenteuer miteinander verschmelzen. Ich habe mein Leben nicht danach designt, Astronautin zu werden. Da war viel Glück dabei. Es gibt kein eindeutiges Rezept, sondern viele Wege dorthin.

Zur Person

Die Klagenfurterin Dr. Carmen Possnig ist Allgemeinmedizinerin und zählt zu elf ESA-Reserveastronauten. Sie verbrachte 13 Monate als Forschungsärztin in der Concordia-Station in der Antarktis, wo sie biomedizinische und psychosoziale Experimente durchführte. Ihre Erfahrungen schildert sie in dem spannenden Buch „Südlich vom Ende der Welt“. Possnig forscht im Bereich Raumfahrtphysiologie an der Uni



Carmen Possnig

Innsbruck. Sie zählt u. a. Bergsteigen, Bouldern, Weitwandern, Laufen, Yoga, Schreiben, Klavierspielen und Hobbyfotografie zu ihren Hobbies.

Sie sind Ärztin, Forscherin, Sportlerin und spielen Klavier. Qualifiziert Sie diese Vielseitigkeit für einen Flug ins All?

Ja. Das Profil eines Astronauten hat sich in den letzten Jahrzehnten geändert. Bei den Apollo-Mondmissionen suchte man nach heldenhaften Kampfpiloten, die sich, egal, was passiert, auf eine Rakete setzen und in Richtung Mond schießen lassen. Jetzt geht es nicht mehr um Kurzzeitmissionen. Man braucht Menschen, die nicht Spezialisten in einer Sache sind, sondern viele Dinge gut können, Teamplayer, die unter Stress ruhig bleiben, gerne mit anderen Menschen sechs Monate allein in einer kleinen Raumstation zusammenleben und arbeiten, Leute, die Experimente durchführen, aber auch Technologie verstehen, das Raumschiff gut kennen und die Raumstation reparieren können.

Im Buch „Südlich vom Ende der Welt“ beschreiben Sie Ihren 13-monatigen Forschungsaufenthalt mit zwölf anderen Wissenschaftlern in der Antarktis, in Isolation, vier Monate ohne

Sonne und bei bis zu –80 Grad. Was nahmen Sie daraus für Ihr Leben mit?

Man lernt sich gut kennen, weil man durch wenige Dinge abgelenkt wird. Das Handy klingelt nicht, man bekommt keine Nachrichtenflut oder kann schnell etwas im Internet nachschauen. Man sagt, dass einem die Antarktis einen Spiegel vorhält. Es ist psychologisch keine einfache Situation, man lernt, wo die eigenen Grenzen sind, einen Perspektivenwechsel zu vollziehen, wenn es eine Konfliktsituation gibt, das Ganze von außen zu betrachten und Lösungen zu finden, damit es allen besser geht. Dass wir das als Gruppe gut überstanden haben, war für mich eine positive Erfahrung.

Was war es für ein Gefühl, an diesem Ort als Ärztin für das Wohl der Gruppe verantwortlich zu sein?

Ich war für die Forschung zuständig, ein italienischer Notarzt für medizinische Fragen. Aber hätten wir einen Notfall gehabt, hätten wir das gemeinsam lösen müssen. Wäre dem anderen Arzt etwas pas-

siert, hätte ich das allein machen müssen. Das ist ein gewisser Druck im Hinterkopf.

Hat der Kärntner Speck, den Sie im Gepäck hatten, beigetragen, die Gemüter zu beruhigen?

Ja, wir hatten zwar extrem viel Essen auf Lager, aber es war immer schön, wenn etwas für Abwechslung gesorgt hat. Es ist gut angekommen, wenn ich Speck, harte Würstel oder Mannerschnitten hervorgezogen habe.

Weltraumforschung hat immer Fortschritte erzielt, die konkret im Lebensalltag Anwendung fanden, z. B. durch die Entwicklung von Materialien. Was könnte sie aus medizinischer Sicht in Zukunft Neues bringen?

Es wird zu neuen Medikamenten, z. B. gegen Alzheimer, geforscht. Bei Alzheimer lagern sich Proteine, Eiweiße, im Gehirn ab, man vermutet, dass das der Ursprung der Krankheit ist. Wenn ich diese Kristalle in einem Labor auf der Erde züchte, erlangen sie nur eine gewisse Größe, sind fragil und zerfallen leicht. In Schwerelosigkeit gezüchtet, werden sie riesig und sind extrem stabil. Daraufhin kann man Medikamente viel einfacher testen. Findet man ein solches Medikament, wäre das ein enormer Fortschritt. Diese Proteine stellen auch bei anderen Krankheiten ein Problem dar. Man könnte auch die Wirkung von Medikamenten in Schwerelosigkeit erforschen und so Tierversuche umgehen. Und möchte man in einem Labor auf der Erde z. B. eine Niere herstellen, dann wird sie derzeit

noch nicht dreidimensional. Aber wenn keine Schwerkraft auf die Zellen wirkt, bilden sie sich schön aus, und man hat das Potenzial, ein ganzes Organ zu erhalten. Das Problem ist, es wieder zurück auf die Erde zu bekommen. Derzeit ist das nicht möglich, denn die Astronauten landen in einer Kapsel im Wasser oder in der Steppe, da herrschen hohe Schwerkraften. Das Organ würde bei der Landung wieder zerstört werden. Aber wenn man eines Tages ein Space Shuttle hat, das wie ein Flugzeug landet, könnte das funktionieren.

Um den Zusammenhang zwischen Schwerelosigkeit und den Alterungsprozess geht es in Ihren Forschungen an der Uni Innsbruck. Worin besteht dieser?

Wir machen Betruhestudien, wo Menschen für Tage, so wie bei uns in Innsbruck, oder bis zu Wochen und Monate im Bett liegen. Die Veränderungen, die in diesen Studien passieren, sind ähnlich jenen, die Astronauten in der Schwerelosigkeit erleben. Gleichzeitig ähneln die Veränderungen jenen bei einem normalen Alterungsprozess auf der Erde, nur altern Astronauten im All aufgrund der Anstrengung ihres Körpers zehnmal so schnell. Würden sie keinen Sport machen, wären sie ziemlich inaktiv, denn sie schweben nur, und benutzen z. B. die Beinmuskeln nicht. Die Muskeln werden sehr viel schwächer. Man würde bis zu 2 % Knochendichte pro Monat verlieren, wenn man im All keinen Sport betreiben würde.

Gleichzeitig ist das Herz-Kreislauf-System sehr viel schwächer, weil es nicht gegen die Schwerkraft arbeiten muss, es gibt also viele Parallelen zum Altern.

Was reizt Sie an einer Mission zum Mond oder gar Mars? Wohin geht es für Sie als nächstes?

Das Schöne an der Weltraumforschung ist, dass wir nicht wissen, wie viele neue Fragen es da draußen gibt, die wir uns stellen können. Die Internationale Raumstation ist im Moment das Ziel aller ESA-Astronauten. Die Artemis-II-Crew, drei US-Amerikaner und ein Kanadier, werden im nächsten Jahr einmal rund um den Mond und dann auf die Erde zurückfliegen. Bei der Artemis-III-Mission, die 2026, 2027 starten wird, wird vermutlich die erste Frau am Mond arbeiten. Bis zur Marsmission kann es noch ungefähr 25 Jahre dauern.

Sie haben sich sehr ambitionierte Ziele gesetzt. Was raten Sie Frauen, die ihre Träume verwirklichen möchten?

Man sollte mehr Dinge wagen, die man sich nicht zutrauen würde. Es ist wichtig, darüber nachzudenken: Was fasziniert mich? Was ist meine Leidenschaft? – und dann den ersten Schritt zu machen. Man realisiert gar nicht, was daraus alles werden kann. Ich hätte mir nie erträumt, dass ich zur Antarktis reisen, ein Buch schreiben und mich als Astronautin bewerben werde. Das Leben kann einen auf so viele Wege führen, es gibt nie nur eine Einbahnstraße. Das finde ich schön.

Im Film Marsianer baut ein Astronaut und Botaniker in einer Notlage Kartoffel am Mars an. Gibt es bei all der Fiktion in diesen Filmen für Sie auch realistische Aspekte?

Die Kartoffelernte hätte nicht funktioniert, denn in der Erde am Mars sind zu viele Giftstoffe drin, aber abgesehen davon ist gerade der „Marsianer“ gut recherchiert. Das Beschreiben der Mission, des Ziels, der Teamzu-



Carmen Possnig mit Arnaud Prost, ebenfalls ESA-Reserveastronaut, beim Raketenstart in Florida. Possnig (2)

sammensetzung, der psychologischen Dynamik finde ich gut. Der Autor hat sich lange mit NASA-Ingenieuren unterhalten, wie so eine Mission ausschauen würde.

Was ist erforderlich, damit Österreich die erste Frau in den Weltraum schickt?

Österreich muss sich dafür entscheiden, eine Weltraummission zu wollen. Wenn ein Land das tut, kann es die Experimente und Technologien aussuchen, die getestet werden sollen. Und natürlich wäre das eine große Inspirationsquelle für Menschen. Man sieht das am Beispiel Schweden. Ein schwedischer Reservekollege ist im Jänner auf die ISS geflogen. An den Unis, die sich mit dem Weltraum beschäftigen, hat ständig das Telefon geklingelt, weil sich viele junge Menschen engagieren wollen. Natürlich ist das auch für die Weltraumfirmen, für die Wirtschaft in Österreich von Vorteil, weil sich dann auch mehr Menschen einbringen.

Sie sehen in einer Weltraummission etwas Verbindendes.

Ja, denn es gibt wenige Astronauten. Ich sehe es als Aufgabe, dass ich nicht für mich ins All fliege, sondern möglichst viele Menschen Schritt für Schritt auf diese außergewöhnliche Reise mitnehmen kann.



13 Monate arbeitete die Reserverastronautin in der Forschungsstation Concordia, wo die Nacht vier Monate dauert und ein warmer Tag -50 °C hat.

Carmen Possnig + Cyprien Verseux ESA/PEV/PNRA

Nachhaltigkeit auf unserem Speiseplan

Weniger Lebensmittelverschwendung, weniger Plastik, weniger von allem – das ist derzeit in aller Munde und voll im Trend. Besinnen wir uns wieder mehr auf unsere heimischen Produkte.

Von Ilse Wolf

Allein im Bereich der täglichen Versorgung mit Nahrungsmitteln gibt es unzählige Möglichkeiten, um Nachhaltigkeit in seinen Alltag einzubauen. In der Lebensmittelherstellung fängt diese bei der Produktion im Garten, am Feld oder auf der Fensterbank an. Wer Nahrungsmittel selbst anbaut, bekommt einen Blick für die Abläufe der Natur und den natürlichen Jahreskreislauf. Durch die Globalisierung ist der Bezug zu saisonalen Angeboten nicht mehr ganz so präsent, da ja fast immer alles verfügbar ist. Zusätzlich steigt der Wert der



Nachhaltigkeit bedeutet, auf heimische, regionale Lebensmittel zurückzugreifen. Damit können z. B. schmackhafte Chutneys zubereitet werden.

DC Studio/stock.adobe.com

Nahrungsmittel bei Eigenanbau, und sie bekommen einen höheren Stellenwert. Was ich selbst geschaffen habe, hebt mein Selbstwertgefühl und ist immer mehr wert, als das, was ich kaufen kann. Regionale, sonnengereifte, ohne weite Transportwege produzierte

Nahrungsmittel tragen gleich in mehreren Bereichen zur Nachhaltigkeit bei. Beim Einkaufen auf regionale und saisonale Produkte zurückzugreifen reduziert Transportkosten, erhält und fördert Arbeitsplätze in der Region, und der gesundheitliche Wert der Produkte ist meist auch höher.

Ein weiterer Beitrag zur Nachhaltigkeit kann eine saisonale Ernährung sein. Die Natur hat mit Nahrungsmitteln, die im Jahreskreislauf produziert werden, eine perfekte Grundlage für uns Menschen geschaffen. In der westlichen Welt ist dieser Kreislauf durch die Globalisierung durchbrochen. Dies wirkt sich auf die Natur und in weiterer Folge auch auf uns Menschen und unsere Gesundheit aus. Die Vorteile einer saisonalen Ernährung liegen auf der Hand – sei es der Reifegrad bei Obst und Gemüse

und der damit verbundene bessere Geschmack oder die große Vielfalt. Von einer saisonalen und somit auch nachhaltigen Ernährung profitieren die Erzeuger (wir selbst, Landwirte, Gärtner, Direktvermarkter) und die Konsumenten. Unser heimisches Superfood schont zusätzlich auch noch unseren Geldbeutel, da Produkte, die gerade Saison haben, preiswerter sind als andere. Weitere nachhaltige Vorteile bei der Verwendung heimischer Produkte sind eine clevere Vorratshaltung, das Einkochen saisonaler Köstlichkeiten sowie eine gute und richtige Lagerhaltung. Nahrungsmittel zu konservieren ist die perfekte Möglichkeit, saisonale Produkte auch außerhalb der Saison zur Verfügung zu haben. Hier sind dem Geschmack und der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Vom Fermentieren (die älteste Haltbarmachungsmethode überhaupt) bis zum Haltbarmachen mit Essig, Öl, Zucker, Salz oder Alkohol ist alles möglich und nachhaltig. Im Sinne der Nachhaltigkeit geht es darum, dass wir uns wieder etwas mehr auf unsere heimischen regionalen Produkte besinnen.

Apfel-Chili-Chutney

Die Briten haben die Spezialität „Chutney“, eine fruchtig-würzige Sauce, aus Indien mitgebracht. Der ursprüngliche Name „Chanti“ bedeutet: „scharf gewürzt“. Die Sauce wird ähnlich wie Marmelade eingekocht. Ob Früchte oder Gemüse, beides ist die ideale Grundlage für die Herstellung von Chutneys. Als Begleiter zu Fleisch, Fisch, Käse oder Gemüse sind sie hervorragend geeignet und auch als Mitbringsel im Glas ein tolles Geschenk.

Zutaten für vier Portionen:

1000 g säuerliche Äpfel, 300 g gelbe Zwiebeln, 2 El Rapsöl, 2 Stk. Chilis, 300 ml Apfelessig, 350 g Kristallzucker, 1 TL Salz, 1 TL Pfefferkorn, 0,5 TL Senfkörner, 2 Stk. Lorbeerblätter, 1 TL Thymian, 1 TL Ingwer, 1 Msp. Cayennepfeffer

Zubereitung: Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Chilischoten fein hacken. Zwiebeln in Öl anschwitzen und ein Drittel der Zuckermenge darin karamelisieren lassen, mit Essig ablöschen, und die vorbereiteten Äpfel begeben. Nun die restlichen Zutaten einrühren und bei schwacher Hitze ca. eine halbe Stunde einkochen lassen, bis die Masse eine dickliche Konsistenz hat. Chutney kochend heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.

Tipp: Wer es nicht so scharf haben möchte, kann einfach die Chilischoten weglassen und anstelle von Cayennepfeffer normalen Pfeffer verwenden. Anstatt der Äpfel können auch Birnen verwendet werden.



stock.adobe.com

Kuhmilch versus Pflanzendrinks

Landwirtinnen und Landwirte werden oft mit Fragen rund um Lebensmittel konfrontiert. Fachlich fundierte Antworten liefern Wissenskarten der ARGE Österreichische Bäuerinnen.

Von Ing. Heidemarie Freithofnig, MA,
Bundesprojektleiterin LFI-Projekt IBAK

Warum ist die Bezeichnung „Hafermilch“ falsch? Was steckt wirklich in der Heumilch, und welche Auswirkung haben Kühe auf das Klima? Das sind einige jener Fragen, mit denen Bäuerinnen und Bauern konfrontiert werden. Gute und vor allem fachlich fundierte Antworten zu liefern, ist nicht immer einfach. Für die ARGE Österreichische Bäuerinnen ist der Dialog mit der Gesellschaft seit Jahrzehnten ein großes Anliegen. Daher wurden auf ihre Initiative in den letzten Jahren praktische Kommunikations- und Argumentationshilfen gestaltet. Diese liegen nun bundesweit in den Landwirtschaftskammern auf bzw. stehen auf der Webseite der ARGE Bäuerinnen zum Download bereit. Das neueste Produkt sind Wissenskarten zu Milch und Pflanzendrinks. Ernährungsexpertinnen der LK Steiermark haben diese fachlich umgesetzt. Milch ist seit über 8000 Jahren ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Inzwischen gibt es eine große Auswahl an pflanzlichen



Milch durchläuft im Vergleich zu Pflanzendrinks nur eine geringe Anzahl von Verarbeitungsschritten, ehe sie im Kühlregal landet.

LK Steiermark/Zöhrer

Alternativen, und viele Menschen denken in Bezug auf Umwelt, Gesundheit und Tierwohl über ihre Essgewohnheiten nach. Als „Milch“ wird ausschließlich ein durch Melken gewonnenes Erzeugnis bezeichnet, und dies ist ein rechtlich geschützter Begriff. Unter Milch ohne Artenbezeichnung wird Kuhmilch verstanden. Milch anderer Tierarten wird entsprechend benannt: z.B. Schafmilch. Für pflanzliche Erzeugnisse aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen gibt es keine einheitliche Bezeichnung. Der Begriff „Milch“ ist nicht zulässig. Üblicherweise wird für Produkte auf pflanzlicher Basis die Bezeichnung Drink oder Getränk verwendet – z.B. Haferdrink. Eine Ausnahme ist die Kokosmilch. Starke Unterschiede weisen die zwei verschiedenen Produktgruppen in Hinblick auf ihre Herkunft auf. In heimischen Regalen findet man bis auf wenige Aus-

nahmen ausschließlich Milch aus Österreich. Diese wird zu 100 % gentechnikfrei produziert. Der Bioanteil liegt bei ca. 30 %. Das AMA-Gütesiegel oder das AMA-Biosiegel auf der Verpackung garantieren, dass die Milch aus Österreich kommt. Rund 85 % der heimischen Milchviehbetriebe sind im Berggebiet angesiedelt. Die heimischen Almen, Wiesen und Weiden werden von den Kühen „gepflegt“ und bleiben als Erholungsraum erhalten. Gleichzeitig verwandeln Rinder das für den Menschen nicht verwertbare Gras in das Lebensmittel Milch. Rund ein Drittel der im Handel angebotenen Pflanzendrinks ist ohne Herkunftsangabe. Etwa zwei Drittel der angebotenen Produkte wird biologisch produ-

ziert. Der Hafer in Haferdrinks kommt meist aus der EU, die Produktion dieses Pflanzendrinks erfolgt vorwiegend in Österreich und in Deutschland. Die Sojabohnen der angebotenen Sojadrinks werden vorrangig in Österreich bzw. der EU angebaut. Überwiegend aus Italien und Spanien kommen die Mandeln der Mandel-drinks. Während Milch von Natur aus einen Mix aus wichtigen Nährstoffen enthält, werden diese den Pflanzendrinks häufig zugesetzt. Wie gut diese zugesetzten Stoffe im Körper aufgenommen werden und verfügbar sind, ist häufig unklar. Milch durchläuft im Vergleich zu Pflanzendrinks nur eine geringe Anzahl von Verarbeitungsschritten, ehe sie im Kühlregal landet.

LFI-Projekt

Im LFI-Bundesprojekt IBAK (Innerlandwirtschaftliche Bildungsinitiative für Agrarkommunikation) werden Unterlagen zum erfolgreichen Dialog der Landwirtschaft mit der Gesellschaft produziert. Die Wissenskarten, eine Broschüre zur

erfolgreichen Agrarkommunikation und Argumentationskarten sind auf der Homepage der ARGE Österreichische Bäuerinnen downloadbar. Das Kartenset liegt auch in der LK Kärnten bzw. in den Außenstellen auf.



Kurzfilme zur digitalen Kommunikation sind am Youtube-Kanal der ARGE Bäuerinnen zum Nachsehen hochgeladen.
www.baeuerinnen.at



Wissenskarten



Argumentationskarten für den Dialog mit der Gesellschaft



Broschüre „Zuhören-Wissen-Reden“



Dialogisch – Videos zeigen, wie digitale Kommunikation funktioniert

Bundesbäuerinnentag wirkt noch nach

Wann ist der nächste Bundesbäuerinnentag? Das werden wir in unserer täglichen Arbeit mit den Bäuerinnen sehr häufig gefragt.

Von Mag. Friederike Parz

Viele Bäuerinnen, die heuer beim Bundesbäuerinnentag in Villach dabei waren, wollen rechtzeitig planen, um beim nächsten Bundesbäuerinnentag wieder dabei sein zu können. Voraussichtlich wird er 2026 im Internationalen Jahr der Bäuerin veranstaltet. Bäuerinnen müssen sich regelmäßig treffen, um sich weiterzubilden, zu vernetzen und ihre Gemeinschaft zu stärken. Wissen und Erfahrungen auszutauschen sowie berufliche und persönliche Entwicklung zu fördern

sind in der Bäuerinnenarbeit Schwerpunkte. Diese Vernetzung ermöglicht es, unsere Interessen besser zu vertreten, Zugang zu Ressourcen zu erhalten und Gleichberechtigung in der Landwirtschaft voranzutreiben. Zudem fördert der Austausch Innovation, Anpassungsfähigkeit und soziale Unterstützung, was die Position und Sichtbarkeit der Frauen stärkt.

Auf der Website der Bäuerinnen (www.baeuerinnen.at) findet man mit dem Stichwort: Bundesbäuerinnentag alle Fotos, Filme und Sonderausgaben.



Sonderbeilage der Bäuerinnen Kärnten vom Bundesbäuerinnentag 2024 | baeuerinnen.at –
Nachlese Bundesbäuerinnentag 2024



Beim Bundesbäuerinnentag in Villach konnten sich Frauen austauschen, vernetzen und weiterbilden.

LKÖ/Reichmann

Jubiläumswallfahrt im Mai 2025

Einige wenige Bäuerinnen hatten 1995 die Idee, gemeinsam auf Wallfahrt zu gehen. Was im Kleinen begann, mobilisiert mittlerweile zahlreiche Teilnehmerinnen.

Zur traditionellen Bäuerinnenwallfahrt machen sich jedes Jahr einige hundert Bäuerinnen aus ganz Kärnten gemeinsam auf den Weg. Das Wallfahren bietet den Bäuerinnen und Bauern nicht nur die Gelegenheit, einmal innezuhalten und zu danken, sondern gemeinsam positiv nach vorne zu schauen und für den Schutz der Familie sowie ein gutes und fruchtbringendes Jahr zu beten.

Die erste Wallfahrt wurde am 24. Mai 1995 in Guttaring, Maria Hilf, veranstaltet. Mittlerweile haben bereits 24 Wall-

fahrten stattgefunden, und am 3. Mai 2025 ist die Jubiläumswallfahrt in der Stiftskirche Ossiach geplant. Die Bezirke haben die Wallfahrten abwechselnd organisiert, je drei Wallfahrten in den einzelnen Bezirken. Es ist ein Fixtermin für viele geworden, zu dem sie sich mit anderen Bäuerinnen treffen, austauschen und gemeinsam für das bevorstehende Jahr für eine gute Ernte beten. Auch unterstützen die Ereignisse dabei, von den Gedanken des Alltags abzulenken und gestärkt wieder nach Hause zu gehen.



Organisiert werden die Wallfahrten von den Lebenswirtschaftsberaterinnen der Landwirtschaftskammer gemeinsam

mit den Bildungsreferentinnen und -referenten des Bezirkes.

Mag. Friederike Parz

„Ja, ich will mich absichern!“

Kärntner Bildungstag 2024 greift ein wichtiges Thema auf: Frauen haben das Recht, auch in Krisenzeiten juristisch, finanziell und sozial geschützt zu sein.

Von Mag. Friederike Parz und Ing. Margit Drobesch

Frauen sind in der Landwirtschaft manchmal in finanzieller und sozialer Hinsicht unzureichend abgesichert. Jede Frau soll sich rechtzeitig mit ihrer Situation auseinandersetzen und Maßnahmen ergreifen, um sich abzusichern. Ziel ist eine gerechte Verteilung von Aufgaben und Risiken – für eine sichere und gemeinsame Zukunft“, erklärt Landesbäuerin Astrid Brunner. In landwirtschaftlichen Familienbetrieben arbeiten alle zusammen – das ist selbstverständlich, denn die tägliche Arbeit auf einem Hof ist vielfältig und geht nie aus. Dabei sollten jedoch alle,



Anmeldungen für den Bildungstag am 22. Oktober sind noch möglich.

freepik

die ihren Beitrag leisten, nicht nur anerkannt, sondern auch entsprechend entlohnt und abgesichert werden. Besonders Frauen übernehmen auf Bauernhöfen häufig unterstützende Aufgaben, ohne jedoch immer als gleichberechtigte Partnerinnen wahrgenommen zu werden. Dies sollte sich ändern, denn auch Frauen tragen wesentlich zum Erfolg des Betriebs bei und haben ein Recht auf Absicherung. Wichtig ist, dass sich sowohl Frauen als auch Männer mit ihrer rechtlichen, finanziellen und sozialen Absicherung beschäftigen. Dies gilt insbesondere für den Fall von Krankheit, Trennung, Scheidung oder Tod des Betriebsleiters.

Solche Themen werden oft vermieden, solange alles harmonisch verläuft, doch genau dann ist der richtige Zeitpunkt, um sich abzusichern und unangenehme Überraschungen in Krisenzeiten zu vermeiden.

Gemeinsam vorsorgen

„Rund 90 % der landwirtschaftlichen Betriebe werden nach wie vor von Familien geführt. Das zeigt, dass die Verbindung zwischen der Familie und dem Sektor einzigartig ist. Familienrecht betrifft die ganze Familie und muss gemeinsam besprochen werden“, erläutert Rechtsanwältin Margot Tonitz. „Auch im Umgang mit Geld gibt es sie, die Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Es ist gerade für Frauen enorm wichtig, sich mit den



Rechtsanwältin Dr. Margot Tonitz



Sylvia Kubicek von Raiffeisen Capital Management



Dr. Markus Kastrun, Leiter der Pensionsversicherungsanstalt Kärnten

Themen Vorsorgen und Veranlagen zu beschäftigen“, führt Sylvia Kubicek von Raiffeisen Capital Management aus.

Weiters gilt es auch rechtzeitig an die Pension zu denken, wie Dr. Markus Kastrun, Leiter der Pensionsversicherungsanstalt Kärnten, betont. Es ist wichtig, darüber Bescheid zu wissen, wie sich Teilzeitarbeit auf die Pension auswirkt und was die Anhebung des Pensionsalters mit einem zu tun hat. All diese Themen werden beim Kärntner Bildungstag 2024 aufgegriffen, und es wird umfassend darüber informiert.



Wallfahrt

Am 3. Mai 2025 feiern wir in der Stiftskirche Ossiach gemeinsam den Ökumenischen Gottesdienst zur 25. Landesbäuerinnenwallfahrt. Dieser wird von Diözesanbischof Msgr. Dr. Josef Marketz, Superintendent Pfr. Manfred Sauer und Stiftspfarrer Dechant Kons. Rat Mag. Erich Aichholzer feierlich gestaltet. Erleben Sie eine inspirierende Prozession zur historischen Stiftskirche, die von den Feldkirchner Bildungsreferentinnen mit der Landesbäuerin Astrid Brunner organisiert wird, und tanken Sie bei einer feierlichen Andacht vor der malerischen Kulisse des Ossiacher Sees neue Kraft. Tauschen Sie sich anschließend bei einem gemütlichen Beisammensein aus, und genießen Sie die besondere Atmosphäre dieses Jubiläums.

Bildungstag

Der Kärntner Bildungstag am 22. Oktober wird als Hybridveranstaltung angeboten. Sie haben die Wahl, entweder vor Ort im Bildungshaus Schloss Krastowitz (beschränkte Plätze) oder online teilzunehmen. In beiden Fällen ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Wichtig: Für die Anmeldung gibt es separate Links, je nachdem, ob Sie sich für die Präsenz- oder die Online-Teilnahme entscheiden. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist in beiden Formaten kostenfrei.



Präsenz



Online

„Es macht Sinn, Bäuerin zu sein“

„Motivierend und bereichernd“: Die Bäuerin Marianne Jop aus Feistritz/Bleiburg schildert, wie der ZAMM-Lehrgang ihren Beruf und Alltag beeinflusst hat.

Von Elke Fertschey

Für die unüberhörbare, fröhlich stimmende Begrüßung sorgen die zwölf schneeweißen Gänse, die sofort schnatternd zum Zaun kommen, wenn sie einen Besuch sehen. Mitten im von Säulenpappeln

umrahmten und von einem großen Nussbaum dominierten Grün haben sie einen Teich, ebenso wie die Fische, die neben Katzen, Hühnern unterschiedlicher Rassen, den 20 Fleckviehkühen und dem Charolaisstier auf der Weide zur bunten Vielfalt am Schur-

nig-Hof in Hof/Dvor in der Gemeinde Feistritz ob Bleiburg gehören. Dass die Idylle, die rund um den 200 Jahre alten, liebevoll restaurierten Hof mit Blick auf Dorfkirche und Petzen das Auge erfreut, täglich erarbeitet werden muss, wird sofort klar, wenn man Bäuerin Marianne Jop kennenlernt. Die dreifache Mutter, Bildungsreferentin und Bezirkssprecherin der Landwirtschaftskammer, die 2021 den Zertifikatslehrgang „Professionelle Vertretungsarbeit ZAMM“ absolviert hat, sprüht vor Begeisterung und Tatendrang, wenn sie von ihren Aufgaben in der Gemeinde und auf dem Biobetrieb, der 2007 von Milchvieh auf Mutterkuhhaltung umgestellt wurde, erzählt. (Anmerkung: Der Lehrgang heißt offiziell „Professionelle Vertretungsarbeit im ländlichen Raum“ – ZAMM steht für das Gesamtprojekt, und wird in der Umgangssprache so als Kurzbezeichnung verwendet.) So erfährt man, dass die Reinzuchtkälber mit Fleckvieh-Eltern für die Nachzucht am Hof bleiben und die Kälber mit einem Charolaisvater als Bioeinsteller verkauft werden und dass man gerne auch Mutterkühe mit Kälbern auf die nahe Techmaalm auftreiben würde, das aber wegen der eventuellen Gefahr für unvernünftige Wanderer nicht machen könne.

Wichtiges Element sei die tägliche „Beobachtung“ der Mutterkühe, die gemeinsam mit dem Stier „friedlich zusammenleben“ und ab Herbst Heu und Silage und eine tägliche Ration Schrot aus Getreide, das in Fruchtfolge am Hof angebaut und gemahlen wird, als Futter erhalten. „Ich schaue jeden Tag, ob etwas auffällig ist, ob eine Kuh zurückbleibt, sich absondert oder nicht fressen will“,

sagt Marianne Jop. Der Tierarzt müsse früh genug gerufen werden. In den Umgang mit den Rindern ist die Quereinsteigerin, die 2009 der Liebe wegen auf den Hof kam und bis zum ersten Kind in der Kreditabteilung einer Bank gearbeitet hatte, „hineingewachsen“.

Offen für Neues sein

Mit Offenheit für Neues sei das nicht schwer gewesen, erzählt sie, die es sehr schade gefunden hätte, wenn man die Bewirtschaftung des schönen, bestehenden Hofes mit den Tieren aufgeben hätte müssen: „Es war keine schwere Entscheidung, Bäuerin zu werden.“ Sie übernahm die administrativen und bürokratischen Aufgaben inklusive der Buchhaltung, der ÖPUL-Anträge und der Rechnungen für die jährlichen Biokontrollen, wobei ihr die HAK-Ausbildung zugutekam. Ihr Mann Alexander übt seinen Beruf als Zimmermann nebenbei aus. Das Zusammenspiel funktioniert gut – auch mit den noch jungen Schwiegereltern, die ebenfalls am Hof leben und es ihr erleichtert haben, den ZAMM-Lehrgang zu besuchen, freut sich die lernwillige Bäuerin, die sich durch Kurse laufend weiterbildet.

Hört man ihr zu, wenn sie in der geräumigen, von den Jägern im Haus mit Geweihen geschmückten „Labm“ von ihren Aktionstagen als Bildungsreferentin erzählt, ist man überzeugt, dass Bewusstseinsbildung ihre Mission ist. So begeistert sie Kinder, indem sie ihnen durch einen Blick hinter die Kulissen bäuerlicher Betriebe Erlebnisse bietet und sie beim Apfelpressen oder Brotbacken Hand anlegen lässt. Für Erwachsene organisiert sie Ausflü-

„Die Wertschätzung bäuerlicher Arbeit und Produkte muss gefördert werden.“



Marianne Jop mit der Schauspresse beim Repica-Fest in St. Michael ob Bleiburg. Der Schwiegervater (hinten rechts) hilft mit.

ge mit Betriebsbesichtigungen, die gerne angenommen werden. „Der Bezug zur Landwirtschaft darf nicht verloren gehen, die Wertschätzung bäuerlicher Arbeit und Produkte muss gefördert werden“, betont sie. Noch mehr Rüstzeug für ihre publikumswirksamen Tätigkeiten konnte sie im ZAMM-Lehrgang, der fünf Module und einen Besuch in Wien oder Brüssel beinhaltet, erwerben. Das Ziel, ihre Kompetenzen zu erweitern, habe sie erreicht, resümiert sie. „Es war sehr interessant.“ So verlor sie ihre Scheu vor Kamera und Mikrophon, was sie bei TV-Interviews in „Kärnten heute“ oder beim Bundesbäuerinnentag in Villach auf der Bühne unter Beweis stellen konnte: „Das war am Anfang eine echte Herausforderung.“ Im Modul Agrarpolitik wurden ihr durch Vermittlung vieler Hintergründe die Schwierigkeiten einer Interessenvertretung verdeutlicht: „Man versteht die zweite Seite und blickt über den Tellerrand hinaus, begreift leichter, wie Politik und Preise gemacht werden oder wie Lobbying funktioniert“. Es sei entwicklungs-fördernd gewesen, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und manchmal um-zudenken.

„Wir haben im Lehrgang sehr viel voneinander gelernt, unterschiedliche Lebensgeschichten und Problembewältigungsstrategien kennengelernt“, erwähnt Jop noch einen wertvollen Aspekt. Im Umgang mit Menschen sei sie sicherer geworden und könne Vernetzung noch besser für ihre Ziele einsetzen, versichert die Schriftführerin der örtlichen Trachtengruppe, die aus vielen Gesprächen viel Motivation für ihren Alltag mitgenommen und „Lust auf mehr“ bekommen hat. Sie sei nun noch mehr davon überzeugt, dass ihre Tätigkeit als Bäuerin Sinn mache. Die gegenseitige Stärkung



Marianne Jop und die Töchter Melanie und Anna sowie Sohn Manuel freuen sich über die Vielfalt am Biohof, zu der auch Bioweidegänse gehören.



und die ansteckende Freude über das Bäuerinnen-Sein wirke immer noch nach. „Ich bin sehr froh und auch stolz, dass ich in meinem Bereich an der Entwicklung des ländlichen Lebens und am Weiterbestand der Landwirtschaft mitwirken kann“, betont die ZAMM-Absolventin, die den Lehrgang mit den Adjektiven „bewusstseins-erweiternd, spannend, informativ, motivierend und bereichernd“ beschreibt. „Ich würde ihn nicht missen wollen.“

Weitere Infos:
www.zamm-unterwegs.at



Im Sommer Weidegras, ab Herbst frisches Heu: Den Fleckviehkühen geht es gut.

Fertschey (4)



Seminarbäuerinnen bringen unter anderem Kindern in Schulen den Wert der heimischen Lebensmittel näher. carletto

Wir suchen Sie!

Zertifikatslehrgang für Seminarbäuerinnen startet im Jänner.

- Sie sind aktive Bäuerin/Bauer?
- Lebensmittel sind Ihre Leidenschaft?
- Ständige Weiterbildung ist Ihnen wichtig?
- Sie haben Zeit, die Sie gerne sinnvoll nutzen möchten, um Öffentlichkeitsarbeit für die heimische Landwirtschaft und Lebensmittel zu betreiben?
- Sie haben Zeit, um nach der Ausbildung zur Seminarbäuerin/zum Seminarbauer Konsumenten von heute und morgen den Wert heimischer Lebensmittel und deren Verarbeitung näherzubringen (Schuleinsätze, praktische Kurse, Vorträge, Präsentationen auf Messen, Gesundheitstagen, regionale Veranstaltungen etc.)
- Sie möchten sich als Seminarbäuerin/-bauer ein zusätzliches Einkommensstandbein aufbauen?

Dann informieren Sie sich über die Ausbildung zur Seminarbäuerin/zum Seminarbauer und über das mögliche Betätigungsfeld.

Informationsvormittag zum Zertifikatslehrgang Seminarbäuerin/Seminarbauer am 2. Dezember 2024 von 9 bis 11 Uhr, online, Starttermin für den ZFL: Jänner 2025, Infos und Anmeldung bei Manuela Pichler, manuela.pichler@lk-kaernten.at oder über unsere Homepage: www.seminarbaeuerinnen.at

SONDERTHEMA „KÄRNTNER BÄUERIN“

REDAKTION: Wilfried Pesentheiner (Leitung), Michaela Geistler-Quendler, Kerstin Mittinger, Alfred Vorwalder

PROJEKTLÉITUNG: Mag. Friederike Parz

GRAFIK: Styria Media Design

Bäuerinnen im Rampenlicht

Es ist erfreulich, dass Bäuerinnen in öffentlichen Funktionen eine wichtige Rolle spielen und ihre vielfältigen Beiträge zur Landwirtschaft und Gesellschaft anerkannt werden.

Von Ing. Anneliese Wachernig

■ Vielfalt und Perspektiven

Bäuerinnen bringen ihre Erfahrungen und Sichtweisen in politische Entscheidungsprozesse ein. Ihre Rolle auf dem Bauernhof ist vielfältig – von der Buchführung über die Stallarbeit bis hin zur Familienorganisation. Durch ihre unterschiedlichen Aufgaben haben sie somit auch Kenntnisse als Organisationsmanagerin, Ernährungsmanagerin, Familienseelsorgerin, Kreativgestalterin und Botschafterin für nachhaltige Landwirtschaft. Bäuerinnen schaffen es dabei auch noch, den Überblick gut zu bewahren. Durch ihre Teilnahme in öffentlichen Bereichen tragen sie dazu bei, wichtige Themen und Programme besser auf die Bedürfnisse von Frauen abzustimmen.

■ Gleichstellung und Repräsentation

Obwohl Bäuerinnen einen erheblichen Teil der landwirtschaftlichen Arbeit leisten, sind sie oft unterrepräsentiert. Ihre Präsenz in öffentlichen Ämtern ist ein Schritt zur Geschlechtergleichstellung und verdeutlicht, dass Frauen in der Landwirtschaft eine bedeutende Rolle spielen.

■ Bildung und Bewusstsein

Bäuerinnen sind hervorragende Expertinnen für die heimischen Lebensmittel. Sie können ihr Fachwissen in Bildungsinitiativen fachlich einbringen und das Bewusstsein für eine ressourcenschonende Landwirtschaft und Ernährungssicherheit stärken. Ihre Arbeit trägt dazu bei, die Gesellschaft fachlich zu informieren und zu sensibilisieren.

Frauen, seid mutig! Die starke Stimme der Bäuerinnen ist ein wichtiger Beitrag zur Gesellschaft. Sie bringen den heute dringend nötigen Hausverstand mit. Je besser Bäuerinnen im Vorfeld über politische Prozesse und Themen, informiert sind, desto maßgeblicher können sie auch mitentscheiden. Die ARGE Bäuerinnen bietet hier ein vielfältiges Angebot wie z. B. den ZAMM-Lehrgang. Es ist ermutigend zu sehen, wie sich Frauen in der Landwirtschaft engagieren und ihre Expertise einbringen, um positive Veränderungen zu bewirken. Bürgermeisterin Dr. Andrea Feichtinger-Sacherer, Bürgermeisterin Gabriele Dörflinger und KR Maria Irrasch schildern, wie sie die Anliegen der Bäuerinnen vertreten.

Info: www.baeuerinnen.at



KR Maria Irrasch

Irrasch

Anliegen lautstark darlegen

Maria Irrasch ist Kammerärztin der LK Kärnten und führt ihren Bauernhof in Meiselding, unterstützt von ihren Eltern und ihren Kindern. Es ist ihr als Betriebsführerin ein Anliegen, dass der Hof und die Arbeit so organisiert werden, dass der land- und forstwirtschaftliche Betrieb zukunftsfit bleibt, sie als Familie davon leben können und auch Zeit für Privat- und Familienleben bleibt.

Wie ermutigen Sie Bäuerinnen, sich in Entscheidungsprozessen stärker einzubringen?

Dazu braucht es in erster Linie weibliche Vorbilder und sehr viel Geduld. Es ist wichtig, dass nicht nur wir Frauen lernen, unsere Anliegen und Meinungen lautstark darzulegen, sondern, dass unsere männlichen Berufskollegen, Partner und Väter lernen, uns ernst zu nehmen. Die Bäuerinnen sind sehr gut ausgebildet und haben einen

individuellen und realistischen Blick auf die Betriebe. Ich empfehle, am ZAM-Lehrgang teilzunehmen, da dieser mir das Selbstvertrauen gab, um gefestigt in meinen Funktionen aufzutreten. Des Weiteren rate ich, an Gemeinderatsitzungen teilzunehmen. Dort bekommt man einen sehr guten Eindruck davon, wie Politik gemacht wird. Es braucht mutige Bäuerinnen, um die Landwirtschaft von heute in die Zukunft zu führen.

Frauen vor Vorhang holen

Als Bürgermeisterin der Gemeinde Kappel am Krappfeld hat Mag. Dr. Andrea Feichtinger-Sacherer stets ein Ohr für die bäuerliche Bevölkerung. Mit ihrem Ehemann hat sie sich mit ihrem Bauernhof auf den biologischen Anbau von Kräutern spezialisiert. Feichtinger-Sacherer arbeitet gerne am Kräuteracker mit. Dies ist ein willkommener Ausgleich zu ihrem von sozialen Kontakten dominierten Alltag. Beruflich ist sie zudem als Apothekerin in Althofen tätig.

Gibt es Möglichkeiten, wo Sie sich konkret für die Bäuerinnen einsetzen können?

Durch meine Funktion als Bürgermeisterin bekomme ich ständig viele Einblicke in die Tätigkeiten, Anliegen sowie Problemzonen und natürlich auch Inputs für Verbesserungen mit. Meiner Meinung nach gehören gerade die Bäuerinnen stärker vor den Vorhang geholt, da sehr oft untergeht, welchen wertvollen Beitrag sie leisten. Da ich selbst auf einem Neben-

erwerbsbetrieb aufgewachsen bin, weiß ich, was von unseren Bauern und Bäuerinnen tagtäglich geleistet wird. In unserer Gemeinde wird im kommenden halben Jahr das Thema Frauengesundheit stark forciert. Dabei arbeiten wir in einzelnen Workshops auch mit Bäuerinnen zusammen, um eben ihr Wissen und Können in den Vordergrund zu stellen.



Dr. Andrea Feichtinger-Sacherer

Maria Taferner



Gabriele Dörflinger

Dörflinger

Hilfe für soziales Umfeld

Gabriele Dörflinger ist Bürgermeisterin der Marktgemeinde Klein St. Paul und bewirtschaftet mit ihrer Familie einen Bauernhof am Sittenberg. Ihr ist es sehr wichtig, dass jeder Mensch sein eigenes „Lebensumfeld“ auch gestaltet. Das heißt, Bäuerinnen haben die Erdverbundenheit durch Grund und Boden, die Verbundenheit mit ihrem Betrieb und somit auch mit ihrer Gemeinde und ihren Vereinen.

Was ist Ihnen im sozialen Bereich für die Bäuerinnen wichtig?

Als Bürgermeisterin ist es mir wichtig, die Straßen am Land als Lebensnerven für bäuerliche Familien zu erhalten und für Kinder Bildung vor Ort zu bieten. Mit unserem neuen „Baby“-Go-Mobil innerhalb dreier Gemeinden bleibt auch im Alter die Selbstbestimmung erhalten. Um Einsamkeit im Alter vorzubeugen, gibt es eine Tages-

stätte, die zu Pflegenden entlastet und die Gemeinschaft fördert. Durch die Pflegenahversorgung des Landes Kärnten werden Schritte eingeleitet, damit Menschen so lange wie möglich im häuslichen Umfeld bleiben können. Es braucht Bäuerinnen in Führungspositionen nicht nur als Botschafter gesunder Nahrungsmittel, sondern auch, um die Hilfe für das soziale Umfeld zu regeln.

Motorsäge, Traktor und Schreibtisch fest im Griff

Im Hause Tischler in Podlanig bei Hermagor ist Martina Eder die Bäuerin. Hier werden Aufgaben nach Kompetenzen und nicht nach Klischees verteilt.

Von Mag. Iris Jaritz

Von Klein auf war es so: Im Zweimäderlhaus hat sich Martina Eder an der Seite ihres Vaters für die unterschiedlichsten Tätigkeiten in der Landwirtschaft interessiert, auch für die körperlich anstrengenden oder maschinellen Arbeiten. Ihr Vater und auch das Dorf machten da keinen Unterschied, ob man ein Mädchen oder ein Bub ist. Bei der Feuerwehr in Mitschig ist Martina ein wichtiges Mitglied. Sie ist Atemschutzträgerin und bei schwierigen Einsätzen selbstverständlich an vorderster Front mit dabei.

Der passende Deckel auf diesen heißen Topf heißt Tom Eder, und er kommt aus Stra-

nig. Er ist der einzige Bursche, der in der Ortschaft ohne elterliche Landwirtschaft aufgewachsen ist, aber seit seinem achten Lebensjahr sehr aktiv beim Nachbarbauernhof mitgeholfen hat. Besser könnte es nicht passen, dachte sich wohl Martina, als sie ihn kennenlernte. Und tatsächlich: Das passt perfekt. „Bei uns macht jeder das, was er kann. Wir verteilen die Aufgaben nach unseren Kompetenzen und Interessen und nicht nach Klischees“, betont das Ehepaar. Besonders wichtig war es für die beiden, selbst entscheiden zu dürfen, ob und wie die Landwirtschaft der Eltern weitergeführt werden soll.

Die Kommunikation innerhalb der Großfamilie wird



Martina Eder ist bei schwierigen Einsätzen der Feuerwehr vorne mit dabei.



Bei der Gailtaler Bäuerin ist auch die Motorsäge in guten Händen.

Eder (3)

großgeschrieben: Die Haushalte der beiden Generationen werden komplett getrennt geführt, beim morgendlichen Meeting in der Küche werden

der Tagesablauf und die To do's besprochen. Martinas Vater ist weiterhin der beste Lehrmeister, jeder Schritt wird genau erklärt, sodass Martina z.B. heuer die Ballenpresse selbst bedienen kann. „Mädchenbonus gibt es bei uns keinen“, betont Thomas. Martina möchte Bäuerin sein, und das bedeutet, dass sie alle Arbeiten angreift: die körperlich anstrengenden, die, wobei man schmutzig wird, die bürokratischen sowie die Arbeiten im Haushalt. Martina ist studierte Sozial- und Integrationspädagogin. Ihre Berufstätigkeit außerhalb der Landwirtschaft hat sie im Vorjahr an den Nagel gehängt. „Auch mein Tag hat nur 24 Stunden, und das Opfer war einfach zu groß. Ich hatte kaum noch Zeit, mit meinem Mann zu sprechen. Da habe ich mich für die Landwirtschaft, für meine Familie und mein Wohlbefinden entschieden“, sagt Martina und lächelt dabei glücklich.



Martina Eder hat sich für ihre Familie und die Landwirtschaft entschieden.

Social Media: mein Freund und Helfer

1850 Follower auf Facebook und 400 auf Instagram hält Steffi Presslauer mit dem „Biobauernhof Presslauer vlg. Jaga in Stranig“ über ihre Landwirtschaft am Laufenden.

Production Perig/stock.adobe.com



Von Mag. Iris Jaritz

Social Media ist aufwändig, aber der Erfolg steht dafür“, sagt die Bäuerin Steffi Presslauer. „Ich betreibe die SocialMedia-Kanäle vorwiegend, um bestehende Kunden über Neuigkeiten zu informieren und um neue Kundschaft zu gewinnen. Es hilft uns, die Produkte zu vermarkten“, erklärt sie, während wir gemütlich bei einer Tasse Kaffee vor dem Bauernhaus über ihre Aktivitäten im digitalen Universum sprechen. Es fühlt sich sehr vertraut an, hier am Hofbankerl beim Kühlschrank, mit den mir so gut bekannten Inhalten und Aufschriften, und dem Verkaufsraum mit den neuen Aufklebern zu sitzen, obwohl ich das noch nie zuvor gemacht habe. Tatsächlich ist es so, dass ich durch die Fotos und Reels vom Hof eine völlig klare Vorstellung hatte, die ich in der Realität eins zu eins vorfand.

Und anscheinend geht es nicht nur mir so. Steffi Presslauer erzählt, dass sie vor kurzem von belgischen Urlaubsgästen angesprochen worden sei, die mit dem QR-Code auf der Eierschachtel schon lange dem Facebook Account folgen und daher nun hier zum Hofladen gefunden hätten. „Sie waren über die Geschehnisse auf unserem Hof bestens informiert

und deckten sich mit unseren Bioprodukten für den Urlaub ein“, berichtet die Bäuerin lachend.

Bestens funktioniert es auch, Angebote auf den WhatsApp-Status zu stellen. Beispielsweise wird im Sommer wöchentlich frischer Almschotten im Hofladen angeboten. „Ich stelle das auf den WhatsApp-Status, und spätestens zwei Stunden später sind wir ausverkauft. Einige Leute haben sich deswegen meine Telefonnummer eingespeichert“, so Steffi Presslauer.

Es funktioniert also wunderbar, aber: Es steckt auch eine Menge Arbeit hinter dieser vermeintlichen Spielerei. Steffi hat ihr Smartphone eigentlich immer dabei und ist mehr oder weniger ständig auf der Suche nach passendem Content. „Ich halte nichts davon, langweilige Inhalte zu posten, nur, damit wieder etwas online geht. Es kann durchaus vorkommen, dass ich zwei Wochen lang nichts und dann in einer Woche dreimal etwas poste. Ich mache mir da keinen Plan und versuche, es auch gelassen zu sehen“, sagt Steffi. Und natürlich hat sie recht: Stress ist gerade bei kreativer Arbeit sehr hinderlich.

Auf der Suche nach Inhalten gibt Steffi z. B. bei Youtube „lustiges Huhn“ ein und erhält so neue Ideen für Reels. Ganz un-



Steffi Presslauer nutzt Social-Media-Kanäle, um bestehende Kunden über Neuigkeiten zu informieren und neue zu gewinnen. Storymanufaktur/Anna Gastinger



kompliziert werden dann Fotos und Videos mit dem eigenen Smartphone produziert: „Sehr hilfreich waren für mich die Kurse der Landwirtschaftskammer, in denen ich gelernt habe, mit dem Smartphone umzugehen.“ Die drei Kinder von Steffi und Richard sind oft die Hauptdarsteller in den Geschichten vom Jagahof. „Die Kinder wissen natürlich, wofür ich die Videos verwende, und ihre Klassenkameraden finden das auch cool. So erreichen wir auch die junge Generation und gewinnen sie als Fürsprecher für die Landwirtschaft und als Kunden.“

Sehr interessant ist auch die Wirkung von Videos oder Geschichten, die problematische Themen behandeln, z. B. über den Angriff eines Fuchses auf

die gut eingezäunte Freiland-Hühnerschar. Als bald wurde der Beitrag (vermutlich aufgrund der Verwendung von #Fuchs) von Fuchsfreunden gefunden. Es wurde mit über 40 Kommentaren diskutiert: Sowohl Mitgefühl für die Hühner und die Landwirte als auch Kritik an der Haltung von Nutztieren wurde geäußert. Steffi hat sich in diesem Fall aus der Diskussion rausgehalten und wiederum mit Gelassenheit reagiert: „So ist es eben auf der Welt: Es gibt immer mindestens zwei Seiten einer Medaille.“

Info: Die LK Kärnten bietet laufend Kurse über Videoerstellung, Fotografie mit dem Smartphone und Social Media an. Die Veranstaltungen werden im Terminteil des Kärntner Bauer veröffentlicht.

Mental Load oder „Eine für alles“

80.000 Gedanken begleiten Frauen laut Statistik pro Tag. Kein Wunder, dass uns das schnell zu viel werden kann. Lesen Sie, wie wir es trotzdem schaffen können, den Überblick zu bewahren.

Von **Kathrin Steiner**,
Lebenswirtschaft Wolfsberg

Montagsmorgen und die Gedanken kreisen – was steht heute an? Erst einmal muss die Jause gerichtet werden. Kein Käse mehr ... das muss auf die Einkaufsliste. Draußen beginnt es zu regnen. Haben wir noch passende Regenjacken nach dem Sommer, oder sind sie jetzt schon zu klein? Ich darf nicht vergessen, den Tierarzt anzurufen. Und auch unseren Termin beim Kinderarzt nächste Woche muss ich verschieben, denn da findet der Elterntreff im Kindergarten statt. Dem Älteren muss ich dann noch sagen, dass er an diesem Tag nicht mit dem Bus fährt, sondern in den Kindergarten nachkommt.

Wer kennt sie nicht? Die vielen Denkarbeit, die wir tagtäglich leisten und die kein Ende nimmt. Der Begriff der „mental Last“ bezeichnet die Bür-

de der ständigen unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt, Familie, Betrieb sowie das ganze Drumherum an sozialer Verantwortung. Während es bei Männern meist die „Financial Load“ ist, sind häufig Frauen von der „Mental Load“ betroffen. Denn auch sie sind es, die größtenteils die gesamte Familie – nebst der normalen Arbeit zusätzlich managen. Sämtliche Care-Arbeit wird dabei als selbstverständlich betrachtet – Haushalt, Kindererziehung, vielleicht noch die Pflege von Angehörigen. Dass diese vielen Tätigkeiten unentlohnt sind, kommt noch hinzu. Vieles, was zu tun und zu „behirren“ ist, bleibt im Verborgenen und kann dann für Unmut sorgen. Damit alles rund läuft, müssen wir sehr viel Energie investieren. Schnell laufen wir Gefahr, in einen Overload zu schlittern.

5 Tipps

- **Unsichtbares sichtbar machen:** Schreiben Sie auf, welche Aufgaben anfallen. Einerseits wird so die Verantwortung sichtbar, gleichzeitig ist die Gefahr gering, etwas zu vergessen. Ein schöner Nebeneffekt ist auch, dass Erledigtes abgehakt weAvden kann – das tut gut!
- **Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen:** Versuchen Sie, vorausschauend zu sein. Ein Beispiel: Ob das Wintergewand der Kinder noch passt, kann jetzt schon überprüft werden. Sobald dann Wintersachen verfügbar sind, stehen wir im Geschäft und wissen schon die Größe und was genau gebraucht wird!
- **Erwarten Sie sich nicht, dass Ihr Gegenüber Ihre Gedanken lesen kann!** Wenn der Partner etwa die Zuständigkeit für Arzttermine übernehmen soll, dann muss das auch so kommuniziert werden.
- **Hilfe annehmen:** Überlegen Sie, welche Aufgaben verteilt werden können. Was können andere Familienmitglieder machen, damit man selbst entlastet ist?
- **Me-Time darf und muss sein:** Jede(r) braucht Auszeiten. Das eigene Wohlbefinden steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden der restlichen Familie.

Wenn das Schicksal am Bauernhof zuschlägt

Unglück ist leider nicht vorhersehbar. So schlimm es auch klingt, es kann immer und überall etwas passieren. Wo es Unterstützung für Betroffene gibt, erfahren Sie hier.

Von **Ing. Roswitha Plösch**

Jährlich veröffentlichte Statistiken machen deutlich, dass sich am Arbeitsplatz Bauernhof besonders häufig Unfälle ereignen, die das Leben von heute auf morgen verändern können. Die Arbeit vor Ort zu haben, das Aufwachen der Kinder mit in das Geschehen am Hof einbinden zu können und die vielfältigen Möglichkeiten der Selbstversorgung sprechen für ein Leben am Hof. Unglücklicherweise lauern hier

auch sehr viele, meist versteckte Gefahren. Aufgrund der Routine kommt es oft zur Betriebsblindheit. Eine schwere Krankheit, ein Unfall oder sogar der Tod eines Familienangehörigen können das Leben grundlegend verändern. In solch schwierigen Zeiten ist es entscheidend, zu wissen, wo man Hilfe findet, welche rechtlichen Rahmenbedingungen es zu beachten gilt und welche Auswirkungen solch ein Ereignis haben kann. Schicksalsschläge bringen die Betroffenen häufig psychisch und phy-

Beratung und Hilfe

- Bäuerliches Sorgentelefon: österreichweit, anonym, Montag bis Freitag von 8.30 bis 12 Uhr, 0810/67 68 10
- Lebensqualität Bauernhof in der LK Kärnten, Ansprechpartner: Mag. Werner Ruppig und Mag. Dr. Christina Steiner-Stanitznig, 0463/58 50-13 94
- Psychiatrischer Not- und Krisendienst, Kärnten West: 0664/30 090 03, Kärnten Ost: 0664/300 70 07
- Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge.at, Notruf 142
- Krisenintervention Rotes Kreuz, Notruf 144
- Kärntner Beratungshotline für Frauen, 0660/244 24 01
- Frauenhelpline Österreich, 0800/22 25 55
- Männerberatung Kärnten, 0463/59 95 00 oder 0676/589 60 51
- Männernotruf, 0800/24 62 47

Selbsthilfegruppen

- Klinikum Klagenfurt, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie, 0463/53 83 51 50
- Psychosoziales Beratungszentrum Klagenfurt, 0463/512 035-20 80
- Psychosoziale Dienste/PSD: St. Veit, 04212/64 91-34 00
Völkermarkt, 0664/832 74 82,
0664/832 79 24, 0664/803 27 63 02
Wolfsberg, 0664/832 78 29
Villach, 04242/57 5 11
Spittal, 04762/61 1 82;
Feldkirchen, 04276/60 22
Hermagor, 04282/25 1 55-42 02



Bei schwierigen Lebenssituationen sollte man sich nicht scheuen, externe Hilfe in Anspruch zu nehmen. MR Kärnten

Erste Schritte

- Unterstützung der SVS in Anspruch nehmen, Sprech-tage beachten, www.svs.at
- Externe Arbeitskräfte bzw. Leistungen über den Maschinenring anfordern
- Mitarbeit eines Zivildieners überdenken
- Rechtsberatung der LK nutzen – ebenso eine Beratung beim Notar. Es ist auch wichtig, Vorkehrungen zu treffen, um im Ernstfall abgesichert zu sein. Hierzu gehören etwa Vorsorgevollmachten und Testamente.
- Meldefristen bei der AMA und sonstigen Behörden beachten
- Antrag zur Kärntner Bauernhilfe über die zuständige LK-Außenstelle stellen

sich an die Grenzen der Belastbarkeit. Man darf aber trotzdem nicht vergessen, dass das Leben weitergeht und man von der Familie, den Freunden, Bekannten und Verwandten gebraucht wird. Die Familie selbst ist natürlich die allergrößte Hilfe. Doch es ist unbedingt notwendig, den Mut aufzubringen und professionelle externe Unterstützung zu suchen und anzunehmen.

Externe Hilfe annehmen

Besonders zu erwähnen ist an dieser Stelle psychosoziale Beratung. In Rahmen dieser Sitzungen hat man die Möglichkeit, mit einer externen Person über die schwierige Situation zu sprechen, diese aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, professionell aufzuarbeiten und eine Lösung zu finden. Die Initiative „Lebensqualität Bauernhof“ der Landwirtschaftskammer Kärnten bietet hier persönliche und vertrauliche Beratung zu allen Themen rund um das Leben und Arbeiten auf dem Bauernhof an. In dieser schwierigen und oft aussichtslosen Zeit darf

man sich selbst nicht ausbeuten und mit dem Körper und der Psyche Raubbau betreiben. Gerade bei einem Unglück oder Todesfall wird die Kraft gebraucht, um klar denken zu können und wichtige Entscheidungen, medizinische und betriebliche Angelegenheiten betreffend, zu fällen.

Unterstützung durch LK

Die Landwirtschaftskammer Kärnten ist mit ihren Außenstellen in den Bezirken der erste Ansprechpartner, wenn es um Beratungs- und Hilfestellungen sowie Betriebsführung, Einhaltung von Meldefristen

und sonstige mögliche Unterstützungen geht. Im Rahmen der Beratung wird die Situation völlig neutral und von allen Ebenen und Perspektiven beleuchtet. Als kompetenter Wegbegleiter wird mit der betroffenen Familie gemeinsam nach Lösungen gesucht.

Daran sollten Sie denken ...

- 1** SVS-Sicherheitscheck am Hof.
- 2** Webinar der SVS: „Prävention ist alles – Sicherheit am Bauernhof und auf der Alm“.
- 3** Forstfacharbeiterkurs an der forstlichen Ausbildungsstätte Ossiach.
- 4** Stiegen und Geländer haben einen Handlauf, Stiegen eine Kindersicherung (Schutzgitter).
- 5** Mobile Leitern werden nach der Arbeit weggeräumt oder gegen einen Aufstieg gesichert.
- 6** Gefahrenstellen werden abgedeckt, z. B. bei Bodenöffnungen (Jauche-, Güllegruben); Absturzstellen sind gesichert.
- 7** Teich, Biotop, Schwimmbecken etc. sind durch einen Zaun mit abgesperrter Tür gesichert.
- 8** Reinigungsmittel, Lacke, Lösungsmittel usw. sind versperrt und in der Originalpackung aufbewahrt.
- 9** Maschinen und Geräte sind sicher abgestellt (Giterräder können nicht umfallen, Startschlüssel aller Fahrzeuge werden abgezogen).
- 10** Schutzabdeckungen bei gefährlichen Maschinenteilen sind vorhanden (z. B. Mähwerk, Gelenkwellen).
- 11** Spitze und scharfe Gegenstände wie Sense, Heugabel, Werkzeuge etc. werden sicher aufbewahrt.
- 12** Schutzausrüstungen bei akustischen Belastungen (viel Lärm) und Staubentwicklung sind bereitgestellt.
- 13** Bei starker Sonneneinstrahlung eine luftige Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille tragen.
- 14** Erste-Hilfe-Kästen für die Notfallversorgung sind gut sichtbar angebracht, ebenso die Notfallnummern für den Ernstfall.
- 15** Für einsatzbereite Feuerlöscher sorgen.

Mit Worten Positives bewirken

„Nicht g’schimpft ist g’lobt genug“, heißt es vielfach. Dabei kann ein Kompliment oder ein Dankeschön Missverständnisse verringern und die Beziehungen am Hof stärken.

Von **Michaela Sandmayr**
und **Ines Jernej**,
Lebensqualität Österreich

Unsere Sprache hat eine überaus große Macht und kann beeinflussen, wie wir die Welt sehen. Jedes Wort wird im Gehirn mit Bildern verknüpft. Diese sehen wir vor unserem inneren Auge und verbinden sie mit dem Gesagten. Was in den meisten Fällen hilfreich ist und zu einem tieferen Verständnis führt, hat aber auch eine Kehrseite: Wörter können verletzen oder zu falschen Annahmen führen. Auf der persönlichen Ebene sind die Auswirkungen der Betonung und des richtigen „Wordings“, also der Formulierung, deutlich zu erkennen. Ein Beispiel dazu: Die Tochter übernimmt spontan das Melken, damit die beiden Betriebsführenden ausschlafen können. Ein ehrliches und bestätigendes „Danke dir! Das hat uns gut getan“ erzeugt eine andere Wirkung als „Siehst, wir machen das jeden Tag“.

Obwohl Letzteres nicht unbedingt böse gemeint ist, wird es anders ankommen. Formulierungen entscheiden, ob sich das Gegenüber respektiert und wahrgenommen fühlt. Ein einfaches „Dankeschön“ kommt oft schwer über die Lippen, was sehr schade ist. Den absoluten Klassiker in dieser Hinsicht findet man in der Aussage „Nicht g’schimpft ist g’lobt genug.“ Dieser Satz sollte spätestens am Ende des Artikels aus unserem Kopf gestrichen sein.

Vier Ebenen

Ein Beispielsatz und eine unterschiedliche Betonung können zeigen, wie ein und derselbe Satz unterschiedlich gemeint und interpretiert werden. Mit dem Vier-Seiten-Modell nach Schulz von Thun können die meisten Missverständnisse und Formulierungsprobleme erklärt werden. Dabei sind vier Ebenen von Bedeutung.

Auf der Sachebene geht es um Zahlen und Fakten wie etwa in



dem Satz: „Der Altbauer arbeitet täglich am Hof mit.“ Wenn die Bäuerin erzählt, dass „der Altbauer ‚täglich‘ am Hof mitarbeitet“, bewegen wir uns auf der Selbstoffenbarungsebene. Die Betonung von „täglich“ könnte auf Frust über die Mitarbeit schließen lassen. Diese Ebene sagt viel über die Ansichten des Sprechers aus. Die Beziehungsebene spiegelt sich vor allem in der Körpersprache wider. Wenn die Bäuerin stolz sagt, dass der Altbauer täglich mitarbeitet, sieht man die gute Beziehung zueinander und dass sie sich über die Hilfe freut. Abschließend gibt es noch die Appellebene: Wenn die Bäuerin ihrem Sohn erklärt, dass „der Altbauer täglich mitarbeitet“, dann meint sie womöglich: „Das solltest du aber auch tun!“

Diese vier Ebenen sind immer vorhanden, und sofern das Gesagte von allen richtig einge-

ordnet wird, kann Missverständnissen vorgebeugt werden. Das sollte man sich gut einprägen und beim nächsten Gespräch im Hinterkopf behalten. Das Bewusstsein, dass in der Kommunikation verschiedene Ohren mithören, ist bereits die halbe Miete. Die andere Hälfte ergibt sich durch eine einfache Übung: Versuchen Sie, jeden Tag jemandem ein ehrliches Kompliment oder Lob auszusprechen. Versuchen Sie dabei, statt „Gut, dass der Geschirrspüler schon ausgeräumt ist“ persönliche Formulierungen zu verwenden: „Danke, dass du den Geschirrspüler ausgeräumt hast“ oder: „Es hilft mir sehr, dass du daran gedacht hast.“ Innerhalb einer Woche werden Sie bemerken: Missverständnisse verringern sich, die Beziehungen am Hof werden gestärkt, und vielleicht kommt auch ein kleines Kompliment zurück. Das wäre doch was!



Lebensqualität Bauernhof

ktn.lko.at/beratung

Wir beraten Menschen bei Entwicklungs- und Veränderungssituationen, Krisen und Konflikten. Wir unterstützen, wenn Sorgen plagen, Konflikte unlösbar erscheinen, es nicht mehr rund läuft und die Lebensqualität leidet.

lkberatung
Kärnten

STARKER PARTNER
KLARER WEG

Die Macht der Worte

Wichtig ist: Worte können verletzen oder trösten. An manche Formulierungen erinnert man sich sein ganzes Leben lang. Daher ist der bewusste Umgang mit der Sprache ein wichtiger Schritt hin zu einem gelungenen Miteinander am Hof.

Weitere Informationen

finden Sie unter www.lebensqualität-bauernhof.at





Jeder kleine Fortschritt im Zusammenleben von Generationen ist ein Baustein für ein besseres Miteinander.

Patrick Lohmüller/stock.adobe.com

Brücken zwischen Generationen bauen

Immer Ärger mit der Schwiegermutter oder der Schwiegertochter? Über die Frauen am Hof und wie sie die Distanz, die zwischen ihnen herrscht, abbauen können.

Von Dr. Christina Steiner-Stanitznig

Die Beziehung zwischen Schwiegermutter und Schwiegertochter ist eine ganz besondere – und oftmals eine schwierige. Das gilt nicht nur, aber ganz besonders für das bäuerliche Umfeld. Manchmal ist es nicht einfach, zusammen zu sein, miteinander zu reden, zusammen zu wohnen, zusammen zu arbeiten – wenn man doch so völlig unterschiedliche Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche hat. Trotz oder gerade wegen der räumlichen Nähe im familiären Leben und Betrieb und der gleichartigen oder gemeinsamen Aufgaben entsteht und besteht oft eine große Distanz zwischen Alt- und Jungbäuerin. Ein Beispiel von zwei Frauen und Tipps für ein besseres Miteinander.

M., 25 Jahre, Yogalehrerin und Jungbäuerin: Ich fühle mich nicht ernst genommen

„Mein Mann hat den Hof vor kurzem übernommen, seine Eltern helfen voll mit. Für

mich ist die Situation vor allem mit meiner Schwiegermutter schwierig. Ich möchte mich bei der Arbeit am Hof gerne einbringen, mich aber nicht ständig bevormunden lassen. Ich habe das Gefühl, nichts, was ich mache, ist gut oder gut genug. Bei manchen Dingen habe ich es schon aufgegeben – sie weiß eh immer alles besser. Vieles erledigt sie, bevor ich eine Chance habe, es zu tun. Dabei macht sie die Dinge immer auf ihre Art, obwohl sie ganz genau weiß, dass ich oder wir es jetzt anders haben möchten. Dass ich nebenbei arbeite und mein eigenes Geld verdienen möchte, ist sowieso nicht gern gesehen, und mein Beruf wird belächelt.“

A., 59 Jahre, Altbäuerin: Meine Arbeit am Hof wird nicht geschätzt

„Mein Mann und ich unterstützen unseren Sohn noch immer tatkräftig am Hof. Die Schwiegertochter kommt halt nicht aus der Landwirtschaft, und wegen ihrer Turn-

stunden ist sie die halbe Zeit nicht da. Wenn ich ihr zeigen will, wie die Arbeiten am Hof funktionieren, ist sie unwillig und ungeduldig. Sie möchte ständig alles irgendwie anders oder neu machen und hat kein Interesse daran, Familientraditionen weiterzutragen – das macht mich traurig. Vieles bliebe ewig unerledigt oder würde gar nicht erst gemacht, wenn ich es nicht in die Hand nehmen würde. Und der Dank dafür sind dann erst nur Vorwürfe und Anfeindungen.“

Zwei Frauen, zwei Perspektiven. Den Raum zwischen diesen beiden Positionen gilt es zu adressieren, zu überbrücken. Genau dort ist ein aufeinander Zugehen nötig, um ein besseres Miteinander möglich zu machen.

Auch wenn es nicht sofort, nicht immer und nicht überall gelingt – mit jedem Schritt, mit jeder Geste, mit jedem kleinen gemeinsamen Fortschritt und Erfolg wird ein Baustein gelegt. So kann mit Zutun beider Seiten eine Brücke entstehen –

Kleine Schritte

- Miteinander reden – klar, offen, ehrlich und niemals respektlos.
- Bitte und Danke, die kleine Zauberworte des wertschätzenden Miteinanders, großzügig verwenden.
- Direkt miteinander kommunizieren! Nicht andere als Vermittler oder Überbringer von Botschaften nutzen.
- Aufgaben-/Kompetenzbereiche vereinbaren, in denen jede für sich autonom agieren darf.
- Erfahrung und altes Wissen gelten lassen und wertschätzen. Lernbereitschaft und neue Ideen anerkennen.
- Geduld mit sich selbst und dem Gegenüber haben – wenn etwas nicht gleich klappt oder verstanden wird etc.
- Einander individuellen Freiraum sowie eine Rückzugsmöglichkeit lassen und diese respektieren.
- Akzeptieren, dass man grundverschieden ist, und versuchen, herauszufinden, warum man sich gerade deshalb gut ergänzen kann.
- Bereit sein, auch einmal den eigenen Stolz runterzuschlucken und sich zu fragen: Was ist wirklich das Beste für die Familie, für den Betrieb?

zwischen den beiden Perspektiven, zwischen den beiden Frauen. Mit jedem Baustein wird diese stärker und stabiler.

„Die Brücke der Begegnung heißt: Entgegenkommen“, lautet ein Zitat von Alfred Rademacher. Mit gutem Willen und kleinen Veränderungen kann allmählich ein Verständnis füreinander entwickelt und die Distanz zwischen einander überwunden werden. Wesentlich dabei ist: Genau so, wie immer zwei dazu gehören, um sich nicht zu verstehen, gehören auch immer zwei dazu, um aufeinander zuzugehen. Fangt an, Brücken zu bauen!

Vom Gartentraum zum Traumgarten

Tipps für Ihre grüne Oase gibt Landschaftsarchitektin Dipl.-Ing. (FH) Signe Fischer-Teuffenbach. Eine durchdachte Planung ist das A & O bei der Umsetzung eines solchen Projektes.

Von Ing. Monika Huber

Wer träumt nicht von einem Garten, der Erholung, Natur und Genuss miteinander vereint? Ob kleiner Balkon, Vorgarten oder großes Grundstück – mit der richtigen Planung und etwas Kreativität lässt sich jeder Außenbereich in ein persönliches Paradies verwandeln. Wie man seinen Gartentraum Schritt für Schritt realisieren kann, verrät Landschaftsarchitektin Dipl.-Ing. (FH) Signe Fischer-Teuffenbach. „Am Anfang steht immer die Frage: Was will ich?“, erklärt sie. Ob Rückzugsort, Nutzgarten oder ein Ort für gesellige Stunden – die Wünsche und Bedürfnisse sollten klar definiert sein. Die Größe des Gartens spielt dabei

„Ein sinnvoll gegliederter Garten bietet für jede Aktivität den passenden Raum.“

Fischer-Teuffenbach

natürlich eine Rolle: Für kleine Balkone bieten sich gemütliche Sitzbereiche und Pflanzgefäße an, während größere Flächen Raum für vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten wie Terrassen, Obstgärten oder Spielbereiche öffnen. „Eine durchdachte Planung ist das A und O“, betont die Expertin. Ein Garten ist ein lebendiger Raum, der sich ständig verändert. Da-



Mit einer klaren Vision, sorgfältiger Planung und gezielten Maßnahmen kann jeder seinen Traumgarten verwirklichen.

Signe Fischer-Teuffenbach



her ist es wichtig, langfristig zu denken und Prioritäten zu setzen. Wer in Etappen vorgeht, kann seinen Garten Stück für Stück entwickeln und behält so auch finanziell den Überblick. Für eine harmonische Gestaltung empfiehlt Fischer-Teuffenbach, auf die Natur zu achten: „Ebnen Sie Flächen, schaffen Sie klare Strukturen, und setzen Sie Highlights wie gemütliche Sitzplätze in ruhigen Ecken.“ Besonders praktisch: Kräutergärten in Küchennähe erleichtern die Nutzung im Alltag, während eine barrierefreie Terrasse für Komfort sorgt. Naturmaterialien wie Holz oder Stein fügen sich nahtlos in das Gesamtbild ein und verleihen dem Garten eine natürliche Ästhetik.

„Ein sinnvoll gegliederter Garten bietet für jede Aktivität den passenden Raum“, so Fischer-Teuffenbach. Typische Bereiche wie Balkon, Vorgarten, Terrasse und Wohngarten können voneinander abgegrenzt bzw. mit sanften Übergängen

gestaltet werden. Ein Nutzgarten mit Kräutern, Gemüse und Obst ist nicht nur funktional, sondern liefert auch optische Abwechslung. „Die Auswahl der Pflanzen sollte immer zum Standort passen“, rät die Expertin. Dabei spielt der Boden eine zentrale Rolle – ebenso wie der Platzbedarf der Pflanzen im ausgewachsenen Zustand. Harmonische Pflanzengesellschaften sorgen nicht nur für ein gesundes Wachstum, sondern reduzieren auch den Pflegeaufwand.

Wie verwandelt man einen bestehenden Garten in eine Wohlfühlzone? Wer einen bestehenden Garten umgestalten möchte, sollte zunächst den Bestand analysieren. „Geben Sie dem Garten eine klare Struktur, planen Sie aber auch ge-

zielt Sitzplätze, Lichtquellen und dekorative Elemente ein“, rät Fischer-Teuffenbach. Mit der richtigen Mischung aus Nutz- und Zierpflanzen, kreativen Gestaltungsideen und nachhaltigen Lösungen wird jeder Garten zu einem echten Hingucker. Ob kleiner Balkon oder weitläufiges Grundstück: Mit einer klaren Vision, sorgfältiger Planung und gezielten Maßnahmen kann jeder seinen Traumgarten verwirklichen. „Ein Garten ist ein Ort der Entspannung, Kreativität und Lebensfreude – es lohnt sich, ihn mit Bedacht zu gestalten“, fasst Fischer-Teuffenbach zusammen. Wer dabei die richtigen Prioritäten setzt und den natürlichen Charakter des Gartens betont, schafft eine grüne Oase, die Jahr für Jahr Freude bereitet.



Eine Schlossherrin erzählt

Das historische Familien-schloss Schlossgut Gundersdorf lädt gerne Hochzeitsgäste. Dipl.-Ing. Alexandra Horner-Köchel hat sich voll der biologischen Landwirtschaft verschrieben.

Von Ing. Monika Huber

Was macht das Schlossgut Gundersdorf so besonders? „Es ist die einzigartige Kombination aus Historie, moderner Biolandwirtschaft und echter Gastfreundschaft“, erklärt Alexandra Horner-Köchel, die das Gut zusammen mit ihrem Mann Stefan führt. Nur wenige Kilometer von Klagenfurt entfernt lädt das Schloss, das seit dem 16. Jahrhundert inmitten grüner Felder thront, zu erholsamen Tagen ein. Die beiden leben hier nicht nur, sie betreiben das Gut mit voller Hingabe und führen die Familientradition fort. „Wir möchten, dass unsere Gäste sich wie in eine andere Zeit versetzt fühlen“, sagt Mag. Stefan Köchel.

Feiern im Schloss

Das Schloss hat einen spätbarocken Stil, und ein beeindruckender Arkadengang verbindet die beiden Flügel des Gebäudes. Die Zimmer und Ferienwohnungen sind mit antiken Möbeln eingerichtet, jedes mit seinem eigenen Charme. „Das ‚Carolinen-Zimmer‘ zum Beispiel ist nach meiner Urgroßmutter benannt“, erzählt Alexandra. „Für Schlossliebhaber ist es ein Traum! Man kann bei uns aber auch feiern und im besonderen Sinne beste Produkte aus dem eigenen Hofladen genießen. Vor allem für Hochzeiten oder Feiern von 50 bis 75 Personen bieten wir den idealen Platz. Den Hofladen haben Ste-



Schlossgut Gundersdorf steht für gelebte Gastfreundschaft.

hornerköchel



Dipl.-Ing. Alexandra Horner-Köchel und Mag. Stefan Köchel betreiben das Gut mit voller Hingabe.

hornerköchel



Im hofeigenen Laden werden Produkte von Speck und Salami bis hin zu frischem Gemüse, Brot und Käse verkauft.

Huber

fan und ich selbst gebaut“, berichtet die Schlossherrin stolz. Kulinarische Höhepunkte gehören dazu: „Im hofeigenen Laden verkaufen wir Produkte aus unserer biologischen Landwirtschaft – von Speck und Salami bis hin zu frischem Gemüse, Brot und Käse. Besonders beliebt sind die Grill- oder Pizaaabende, welche die Gäste im wunderschönen, blühenden Hofgarten erleben können. Es

gibt nichts Besseres, als ein saftiges Steak aus unserer eigenen Produktion, kombiniert mit Kräutern aus unserem Biogemüsegarten.“ Das Schlossgut Gundersdorf ist sehr familienfreundlich. „Unsere Gäste reisen oft mit Kindern an, die sich hier richtig austoben können. Der große Garten ist kindersicher und der Pool umzäunt. Die Kleinen sind immer von unseren Tieren begeistert – ob Ziegen, Schwei-

ne oder Hühner, es gibt hier so viel zu entdecken“, weiß Stefan Köchel. Die Aufenthalte in der Idylle sind auch sehr lehrreich. „Wir zeigen unseren Gästen gerne, was es bedeutet, ein solches Gut zu betreiben“, sagt Stefan. „Oft nehmen wir sie mit in den Stall, besonders die Kinder finden das spannend. Unsere Bioschweine, darunter die Rassen Duroc und Mangalitza, sind ein besonderes Highlight.“

Mach mal eine Pause

Urlaub zu machen ist nicht nur eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, sondern auch eine Notwendigkeit für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Familie.



Zeit für Partnerschaft und Familie ist die beste Investition in ein gesundes und glückliches Leben. pexels.com

Von Ing. Daniela Merl

Urlaub ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, der oft unterschätzt wird. Bei der täglichen Arbeit am Hof, wo Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit stetig zunehmen, wird die Bedeutung von Pausen und Erholung immer wichtiger. Dies kann für die bäuerliche Familie eine besondere Herausforderung darstellen. Tiere müssen gefüttert, Felder bewässert, Pflanzen gepflegt und Ernten eingeholt werden. Die Arbeit auf einem Bauernhof ist meist

saison- und wetterabhängig, was die Planung eines Urlaubs zusätzlich erschwert. Dennoch ist es auch für Bäuerinnen und Bauern wichtig, sich Zeit für Regeneration zu nehmen.

Urlaub ist aber auch für die betriebliche Gesundheit wichtig. Die hohe tagtägliche Belastung, lange Arbeitszeiten, körperliche Anstrengungen und Produktionsdruck führen – trotz der Leidenschaft für Tier und Hof – zu Stress und können langfristig zu gesundheitlichen Problemen wie z. B. Schlafstörungen, Bluthochdruck etc. führen. Bäuerinnen

und Bauern fühlen sich ausgebrannt oder haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Ein Urlaub bietet die Möglichkeit, mental abzuschalten und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Diese Zeit der Entspannung kann helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und neue Perspektiven zu gewinnen. Frische Eindrücke und Erlebnisse im Urlaub regen die Kreativität an und fördern die Problemlösungsfähigkeiten. Ein entspannter Geist ist offener für neue Ideen und Ansätze, die für die Zukunft von Hof und Familie wichtig sein können. Von großer Bedeutung ist auch die gemeinsame Zeit mit der Familie, die im Alltag oftmals zu kurz kommt. Gemeinsame Erlebnisse, sei es beim Wandern, beim Erkunden neuer Orte oder einem schönen gemeinsamen Essen schaffen Erinnerungen, die verbinden. Sie fördern den Zusammenhalt und das Verständnis füreinander und stärken das Vertrauen innerhalb der Familie.

Auszeiten bauen Stress ab

Schon kurze Auszeiten von ein paar Tagen oder verlängerte Wochenenden eröffnen die Chance, regelmäßig über das Jahr verteilt Stress abzubauen und kleinen Pausen vom Alltag zu bekommen. Viele Studien zeigen, dass ein Urlaub von etwa zwei Wochen die optimale Länge für eine umfassende Erholung bietet, da erst in der zweiten Woche ein Maximum

an Entspannung und Regeneration erreicht wird.

Durch gute Planung und Organisation, in der Vorbereitungen getroffen und Aufgaben verteilt werden, ist auch ein Urlaub für die bäuerliche Familie möglich, ob im Sommer, nach der Ernte oder in den Wintermonaten. Entscheidend hierfür ist eine zuverlässige Vertretung, die in der Regel mit Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn oder Mitarbeitern abgedeckt werden kann. Es gibt mittlerweile auch gut funktionierende Kooperationen unter Landwirten, die sich gegenseitig im Urlaub vertreten. Das ist eine effektive und kostengünstige Lösung, setzt jedoch Vertrauen und eine gute Zusammenarbeit voraus. Unterstützung bei der Überwachung des Hofes bieten auch die modernen landwirtschaftlichen Technologien, wie Überwachungskameras, automatische Fütterungssysteme und Bewässerungssysteme, die per Fernzugriff gesteuert werden können und zusätzlich Sicherheit geben.

Auch wenn ein Urlaub für die bäuerliche Familie eine Herausforderung darstellt, ist er keineswegs unmöglich. Denn Ferien zu machen ist keine Luxusentscheidung, sondern eine Notwendigkeit für das Wohlbefinden. In einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist es wichtiger denn je, sich Zeit für sich selbst, die Partnerschaft und die Familie zu nehmen und damit die beste Investition in ein gesundes und glückliches Leben zu tätigen.



Gemeinsame Erlebnisse verbinden und stärken die bäuerliche Familie. pexels.com



Die Hände richtig pflegen

Der häufige Kontakt mit Feuchtigkeit trocknet die Haut unabhängig vom Alter aus und macht sie für Risse anfällig.

pixabay

Raue, rissige und gereizte Haut ist keine Seltenheit. Wie man sie am besten schützen und damit auch Infektionen vorbeugen kann, lesen Sie hier.

Von Dipl.-Ing. Lena Goritschnig BEd

Unsere Hände sind in allen Bereichen unseres Alltags unverzichtbare Werkzeuge. Insbesondere aber in der Landwirtschaft sind die Hände der Bäuerin widrigen Wetterbedingungen und dem direkten Kon-

takt mit Erde, Wasser und Chemikalien ausgesetzt. Das beansprucht die empfindliche Haut stark. Ein weit verbreitetes Problem in diesem Berufsfeld sind folglich raue und rissige Hände, die nicht nur unangenehm, sondern auch gesundheitlich bedenklich sein können.

Ursachen

Kalte Temperaturen entziehen der Haut Feuchtigkeit, was zu Trockenheit und Rissen führen kann. Auch Wind und UV-Strahlung tragen zur Schädigung der Hautbarriere bei. Insbesondere bei der Arbeit im Freien, die bei Bäuerinnen alltäglich ist, sind die Hände diesen Einflüssen kontinuierlich ausgesetzt. Der häufige Kontakt mit Wasser, etwa beim Reinigen, kann die Haut aus-

trocknen und für Risse anfällig machen. Auch das Tragen von Handschuhen kann die Haut aufrauen und zu Juckreiz oder Brennen führen. Dadurch wird sie für Entzündungen, Krankheitserreger und Allergien anfälliger. Fehlender Schutz und unzureichende Pflege können zudem ernsthafte Hautprobleme verursachen. Um größere Schäden zu vermeiden, ist eine spezielle Pflege notwendig.

4 Tipps zum Hautschutz

Mit gezielten Maßnahmen können Hände wirksam vor Hautirritationen und -schäden geschützt werden:

1 Richtige Reinigung
Gründliche und regelmäßige Reinigung der Hände ist wichtig, kann aber auch die Haut reizen. Gewaschen werden soll so oft wie nötig, aber so selten wie möglich, um den natürlichen Hautschutz zu bewahren. Verwendet werden soll lauwarmes Wasser. Die Reinigungsprodukte müssen immer gründlich abgespült werden. Intensives Schrubben soll vermieden werden, die Hände sollen gründlich abgetrocknet werden, insbesondere zwischen den Fingern. Nutzen Sie ein weiches, sauberes Handtuch. Empfohlen wird, die Hände lieber zu desinfizieren, als sie zu oft zu waschen. Geachtet werden muss

aber darauf, dass das Desinfektionsmittel nicht auf verletzte Haut aufgetragen wird.

2 Regelmäßiges Eincremen
Eine regelmäßige Verwendung einer Handcreme wird empfohlen, insbesondere bei trockener Haut. Vorzugsweise sollen Produkte mit Urea, Glycerin, Milchsäure, Ölen oder Fetten gewählt werden. Produkte mit Inhaltsstoffen wie Farb- und Duftstoffe sowie ätherische Öle und Alkohol sollen vermieden werden. Für die Nacht eignet sich eine fetthaltige Creme besser. Im Winter sollte die Haut vor Kälte geschützt werden, indem eine reichhaltige Creme

aufgetragen wird und wärmende Handschuhe getragen werden.

3 Arbeitshandschuhe richtig verwenden
Handschuhe schützen vor Feuchtigkeit, Reizstoffen, Verletzungen und Infektionen. Sie können aber die Haut belasten, insbesondere bei häufiger Nutzung oder bei Allergien. Es soll darauf geachtet werden, Handschuhe in der richtigen Größe aus dem Materialen Nitril, Polyethylen oder Vinyl zu kaufen. Gepuderte und Latexhandschuhe, die Allergien auslösen können, sollen vermieden werden. Einmalhandschuhe sollten nie mehrmals verwendet werden, da sie oft unentdeckt be-

schädigt sein können. Handschuhe sollen immer nur auf trockene und saubere Hände angezogen werden.

4 Hausmittel für gestresste Hände
Nach einem anstrengenden Arbeitstag können Sie Hände mit Hausmitteln verwöhnen. Ein warmes Ölbad, beispielsweise mit Olivenöl, hilft, der Haut Feuchtigkeit zu spenden und sie vor Umwelteinflüssen zu schützen. Die Hände sollen mindestens fünf Minuten in das Ölbad gelegt werden. Das Öl soll dann weitere fünf Minuten einwirken. Trocknen Sie die Hände anschließend sanft mit einem Tuch ab, ohne sie zu waschen.

Zruck g'schaut und drauf g'schaut!

Drei charismatische Bäuerinnen erzählen von Er- und Durchlebtem. Ihre Erfahrungen sind für gegenwärtige und nächste Generationen von Frauen auf den Höfen inspirierend.

Von Ing. Maria-Luise Kaponig

Ladypower am Hof

„Gerlinde Grischenig wurde 1942 als älteste Tochter einer Bergbauernfamilie am Zwenberg in der Gemeinde Reißeck geboren. Ihre ersten Lebensjahre in der Nachkriegszeit waren von harter Arbeit und kargen Verhältnissen, aber auch

von viel Lebensfreude und Liebe geprägt. „Ich war die Erstgeborene von sechs Mädchen und musste früh Verantwortung übernehmen.“ „Schau' auf deine Schwestern, koch ein Essen“, meinte die Mutter nur zu oft, bevor sie in den Stall ging. Diese Rolle sorgte da-

für, dass die junge Frau Verantwortung mit Selbstverständnis trug, und gab ihr Selbstbewusstsein. „Eigentlich wurden Mädchen damals bewusst klein gehalten oder klein gemacht. Mir aber widerstrebte diese Rolle, war ich doch anders erzogen worden“, so Grischenig. Auf die Frage, ob denn der Vater enttäuscht gewesen sei, weil sich ein männlicher Hofnachfolger nicht einstellen wollte, meinte sie schmunzelnd: „Nein! Denn nach der Geburt des fünften Mädchens schrieb mein Vater ein Telegramm mit den Worten nach Hause: Hurra, das fünfte Mädchen ist da!“ „Meine Tochter Tina führt den Bergbauernhof weiter, und sie liebt diesen Job!“, sagt Grischenig. Über zwei Jahrzehnte stemmten sie und ihre Tochter die Arbeit allein, denn der Mann von Gerlinde Grischenig ist seit einem Schlaganfall nicht mehr dazu in der Lage. „Tina ist im Umgang mit dem Vieh, mit den Maschinen im Berghang, aber auch mit der Motorsäge

geschickt“, erzählt sie. „Nur zu oft begleiten sie meine sorgenvollen und ängstlichen Blicke, wenn sie die Gerätschaften startet. Denn es ist Schwerstarbeit für eine Frau, all diese Arbeiten allein zu bewerkstelligen. Und der Richtige für meine Tina wollte und wollte sich nicht finden.“ Aber jetzt hat er sich gefunden, und es gibt Kindergeschrei und Schnulleralarm im Haus. In Demut und großer Dankbarkeit schauen mir die blitzblauen Augen von Frau Grischenig entgegen. „Mein Leben war fordernd und bewegt, heute bin ich einfach nur unsagbar dankbar für alles“, sagt sie. „Und meine Reise ist noch lange noch nicht zu Ende, denn ich möchte 100 werden, um noch viel Zeit mit meinen Enkeln zu verbringen!“



Gerlinde Grischenig



Mutmacherin

„Viele kennen Kathi Walter. Ihre Persönlichkeit hinterlässt Eindruck. „Ich mach' klare Aussagen, und ich weiß auch, dass ich mein Umfeld mit meiner direkten Art immer wieder fordere“, charakterisiert sie sich. „Ich war Quereinsteigerin – als langjährige und anerkannte Friseurin habe ich mich Hals über Kopf in einen Landwirt verliebt, und der Bauernhof hat mich vor unerwartete Herausforderun-

gen gestellt“, erzählt sie. „Mir hat meine Art, Dinge direkt anzusprechen, sehr geholfen. Das Gespräch ist für ein erfülltes Familien- und auch Arbeitsleben am Bauernhof wesentlich.“ Sie habe immer geglaubt, alles noch besser machen zu müssen. „Um mir auf unserem Hof auch eine Existenz zu sichern, habe ich dann die Leidenschaft fürs Brotbacken entdeckt und viele Kunden gewonnen“, berichtet sie. „Mit selbst hergestell-



Kathi Walter

ten Lebensmitteln habe ich viel Wertschätzung erfahren.“ Jungen Bäuerinnen möchte Kathi Walter Folgendes sagen: „Für mich ist unser Hof nicht nur Arbeitsplatz ist, sondern auch ein Platz, der mich mit Leben und Energie erfüllt. Ja, unser Bauernhof gibt mir Kraft – hier bin ich angekommen! Viel Erfolg bei der Suche nach dem Platz am Hof, aber auch Geduld und Verständnis für alle im Miteinander!“

Als junge Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht und sich mitten im Studium in Wien befindet, stelle ich mir oft die Frage: Könnte ich mir ein Leben als Bäuerin vorstellen? Einerseits fasziniert mich die Vorstellung, auf einem landwirtschaftlichen Betrieb zu leben und zu arbeiten – in einer Welt, die ich seit meiner Kindheit kenne. Andererseits gibt es auch viele Gründe, die mich zögern lassen.

Was mich an der Landwirtschaft begeistert, ist die Nähe zur Natur. Die Möglichkeit, täglich im Freien zu arbeiten, die Jahreszeiten hautnah

Bäuerin sein: Eine junge Frau wägt ab

Natur, Freiheit und die Arbeit am Wohnort machen ein Leben in der Landwirtschaft attraktiv. Der Wunsch nach finanzieller Sicherheit und guter Infrastruktur erschweren die Entscheidung dafür.

mitzuerleben und zu wissen, dass meine Arbeit sichtbar und greifbar ist, erfüllt mich mit Freude. Außerdem schätze ich die Nähe zur Familie, da Wohnort und Arbeitsplatz meist direkt miteinander verbunden sind. Die Selbständigkeit, die mit der Arbeit auf einem Hof einhergeht, ist ein weiteres Plus – man hat die Freiheit, seinen Alltag selbst zu gestalten, auch wenn die Realität oft von festen Abläufen und vielen Verpflichtungen geprägt ist.

Doch trotz all dieser schönen Aspekte gibt es auch Herausforderungen, die nicht zu unterschätzen sind. Das Zusammenleben

Ein Leben am Bauernhof können sich viele junge Frauen vorstellen, die Rahmenbedingungen erschweren oft die Entscheidung. stock.adobe.com

von mehreren Generationen kann zu Spannungen führen, besonders, wenn ältere Familienmitglieder schwer loslassen können und Veränderungen am Betrieb kritisch gegenüberstehen. Für jemanden, der neu auf den Hof kommt, kann es herausfordernd sein, sich in bestehende Familienstrukturen einzufügen, akzeptiert zu werden und sich Gehör zu verschaffen. Ein weiterer Punkt, der mich von einem Leben als Vollzeitbäuerin abhält, ist meine Ausbildung. Nach mehreren Jahren Studium habe ich mir ein Fachwissen erarbeitet, das mir gute berufliche Möglichkeiten bietet, die oft besser bezahlt sind und weniger finanzielle Unsicherheiten als die Landwirtschaft mit sich bringen. Ein sicherer Job mit fixem Einkommen ist für mich attraktiv, besonders, wenn ich ihn mit flexiblen Arbeitsmodellen, wie Teilzeit oder Homeoffice, verbinden kann. Allerdings

ist es im ländlichen Raum teilweise noch nicht üblich, dass gewisse Berufe auch in Remote angeboten werden. Ein Ausbau dieser Chancen würde das Leben am Betrieb spannender für mich machen, da ich mein Berufsleben mit der Arbeit am Hof sowie dem Familienleben leichter kombinieren könnte. Auch die ländliche Infrastruktur spielt in meinen Überlegungen eine Rolle. Die teilweise weiten Wege zu guten Kindergärten, Schulen, Ärztinnen und Ärzten oder ins nächste Zentrum machen das Leben am Land nicht einfacher. All das sind Faktoren, die meine Entscheidung, sich voll und ganz auf ein Leben als Bäuerin einzulassen, erschweren würden.

Die Liebe zum Partner, der vielleicht in einen landwirtschaftlichen Betrieb eingebunden ist, kann vieles verändern. Wenn die Beziehung stark ist, lassen sich viele Herausforderungen gemeinsam bewältigen. Ein Leben als Bäuerin ist für mich also eine spannende, aber auch herausfordernde Vorstellung. Die Entscheidung hängt von vielen Faktoren ab, nicht zuletzt vom Partner und den gemeinsamen Werten. Und wer weiß, vielleicht findet man genau dort, wo man es am wenigsten erwartet, seine Erfüllung.

(Autorin der Redaktion bekannt)



Weg zum Glück

„Johanna Sommeregger, die bekannte Biobäuerin aus St. Peter, blinzelt mit einem breiten Grinsen auf ihre neue, sehr schicke Sonnenbrille. „Hab' ich mir heute gegönnt!“, strahlt sie. „Ich arbeite immer noch viel, da darf ich mich auch belohnen!“ Sie rät jungen Bäuerinnen: „Vergesst nicht, Frau zu sein! Macht eine Pause, wenn ihr verschnaufen müsst, oder nehmt euch eine Auszeit.“



Johanna Sommeregger

Macht euch hübsch, oder leistet euch immer wieder ein neues Teil für den Kleiderschrank. Wer fest arbeitet, soll sich auch etwas gönnen!“ Mit ihrem Rudi habe sie den Hof immer partnerschaftlich geführt. Das Schicksal habe auch bittere Attribute gefordert. Aber ihr Motto lautet: „Ross einspannen und gemeinsam in dieselbe Richtung gehen. Zum Glück gibt es besondere Menschen entlang unseres Weges, die uns

daran erinnern, dass wir glücklich sein können, dürfen und sogar müssen!“ Bauernhof sei mehr als Kuhemelken, sagt Johanna, vielmehr Sorge er für sicheres Essen, ein stabiles Dach überm Kopf, die Kinderbetreuung sei zuhause möglich, und ein Hof könne auch Arbeitsplatz sein. „Die Jungen können nichts für unsere Geschichte“, adressiert sie die weichende Generation. „Lasst sie ihre eigene Geschichte schreiben!“

Mit Meisterausbildung zum Erfolg

Der Meisterkurs im Fachbereich Landwirtschaft bietet Ihnen die Chance, sich und Ihren Betrieb weiterzuentwickeln, unternehmerische Fähigkeiten zu stärken und neue Wege zu gehen.

Diese Ausbildung ist die höchste Form der praktischen beruflichen Weiterbildung im landwirtschaftlichen Bereich.

Warum der Meisterkurs für Sie ideal ist:

- Aneignung von umfassendem Wissen über die Betriebsführung, Unternehmensentwicklung und den Umgang mit aktuellen Herausforderungen in der Landwirtschaft.
- Die Kursgestaltung ermöglicht es, die Ausbildung

auch während der Karenz oder bei familiären Verpflichtungen gut zu absolvieren.

- Der Kurs schafft ein wertvolles Netzwerk mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, das Sie langfristig unterstützt.

Der Kurs:

- Dauer: drei Ausbildungswinter (Herbst 2024 bis Frühjahr 2027)
- Voraussetzungen: abgeschlossener Facharbeiterkurs und drei Jahre Praxis oder sieben Jahre Praxis ohne Facharbeiterabschluss
- Kosten: 850 Euro (gefördert mit landwirtschaftlicher Betriebsnummer), 2500 Euro (ungefördert)

Anmeldung und Infos: bis zum 26. Oktober 2024. Sichern Sie sich Ihren Platz; Kontakt: Julia Frank, 0463/58 50-25 16, julia.frank@lk-kaernten.at.

Faszination Bienenwirtschaft

Sie interessieren sich für die spannende Welt der Bienen und möchten ihr Wissen vertiefen? Ein Facharbeiterkurs Bienenwirtschaft bietet Ihnen eine fundierte Ausbildung.

Der Kurs bereitet Sie in Theorie und Praxis optimal auf die Facharbeiterprüfung vor.

Was Sie lernen:

- Die Biologie der Biene und die Bienenpflege im Jahresverlauf
- Bienenkrankheiten und Bienenschädlinge
- Königinnenzucht, Bienenprodukte, Betriebswirtschaft und vieles mehr

Der Kurs

- Start: 18. Oktober 2024
- Dauer: 200 Unterrichtseinheiten an Wochenenden (Freitag/Samstag oder Samstag/Sonntag)



Von der Biologie der Biene bis zur Betriebswirtschaft reichen die Inhalte des Facharbeiterkurses.

Mediteraneo/stock.adobe.com

- Ort: Bildungshaus Schloss Krastowitz und Kärntner Imkerschule
- Voraussetzungen: Vollendetes 20. Lebensjahr, erfolgreicher Besuch des Vorbereitungskurses, drei Jahre Praxiserfahrung mit mindestens zehn Bienenvölkern in der Bienenwirtschaft
- Kosten: 890 Euro (gefördert, mit VIS-Nummer bzw. Betriebsnummer), 2679 Euro (ungefördert)

Anmeldung und Infos: Elisabeth Ladinig, 0463/58 50-2512, elisabeth.ladinig@lk-kaernten.at. Lassen Sie sich von der faszinierenden Welt der Bienen begeistern, und werden Sie Facharbeiterin in der Bienenwirtschaft!

Die Pubertät meistern

In dieser Phase erleben Jugendliche viele körperliche, emotionale und soziale Veränderungen. Für sie und ihre Eltern sind damit Herausforderungen, aber auch Chancen verbunden.

Von Ing. Margit Drobesch

Die Pubertät ist eine prägende Zeit für Jugendliche. Sie entdecken ihre Identität, streben nach Unabhängigkeit und stoßen dabei auf Grenzen. Diese intensiven Gefühle und der Versuch, ihren Platz in der Welt zu finden, können Konflikte mit den Eltern hervorrufen.

Struktur und Ruhe im Familienalltag. Während der Ferien, ohne den festen Schulrahmen, haben Jugendliche viel freie Zeit. Diese nutzen sie oft aus, was zu Spannungen führen kann. Konflikte über Ausgehregeln sind besonders häufig: Teenager möchten lange draußen bleiben, während Eltern klare Grenzen setzen wollen.

2 | Alkohol, Zigaretten und Gruppenzwang

1 | Ferienzeit = neue Freiheiten
Nach den Sommerferien sehen sich viele Eltern nach mehr

Auch bei Themen wie Alkohol und Zigaretten gibt es oft Kon-

Hotel Mama muss

Besonders Jungbauern und Jungbäuerinnen sollten sich für eine gewisse Zeit von ihrem elterlichen Betrieb lösen, um Eindrücke und Erfahrungen außerhalb ihrer Komfortzone zu sammeln.

Es kommt nicht selten vor, dass Jungbauern und Jungbäuerinnen nie aus dem Hotel Mama auschecken. Man kennt das Leben auf dem Hof von Klein auf, fühlt sich wohl und andererseits zum Teil auch verpflichtet, stets abrufbar zu sein, denn Arbeit gibt es schließlich zu Genüge. „Von zu Hause fortzugehen gehört sich nicht, wenn man den Hof einmal übernehmen möchte.“ Ich finde, dass wir diesen Gedanken hinter uns lassen sollten. Sätze wie: „Ich würde ja gehen, aber gerade jetzt ist dafür ein schlechter Zeitpunkt, es ist ja so viel zu tun“, zäh-

len nicht als Ausrede. Sind wir einmal ehrlich: Auf einem Hof geht die Arbeit nie aus, und ein günstiger Zeitpunkt wird nicht kommen. Diese Entscheidung muss allein getroffen und umgesetzt werden. Mein Name ist Elena Paul, ich bin 24 Jahre alt, habe an der HBLA Pitzelstätten meinen Abschluss gemacht und bin derzeit Studentin an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien. Im Rosental, auf dem land- und forstwirtschaftlichen Betrieb meiner Eltern, aufgewachsen – war und bin ich also ein richtiges Landei mit besonderer Liebe zu Tieren.



Die Pubertät birgt viel Konfliktpotenzial für Jugendliche und ihre Eltern. Mit Geduld, Liebe und dem Vorleben positiver Werte kann sie bewältigt werden.

Photographiee.eu/stock.adobe.com

flikte. Jugendliche orientieren sich an ihrem Umfeld und fühlen sich durch Gruppenzwang unter Druck. Sie trinken manchmal mehr, als sie eigentlich möchten, um „cool“ zu wirken. Statt harter Verbote sind verständnisvolle Gespräche am nächsten Tag hilfreicher, um Orientierung zu bieten.

3 | Digitale Medien: ein Balanceakt

Teenager verbringen viel Zeit am Computer oder mit dem

Smartphone und ziehen sich in ihr Zimmer zurück. Hier ist es wichtig zu unterscheiden, ob es um konkrete Probleme wie die Dauer der Computernutzung geht oder ob ein Beziehungskonflikt mit den Eltern vorliegt. Regeln zum Umgang mit digitalen Medien sollten immer wieder angepasst werden, um den Bedürfnissen der Jugendlichen gerecht zu werden. Eine gute Beziehung fördert offene Kommunikation, während Kinder in weniger

stabilen Beziehungen oft keine Hilfe suchen.

4 | Raum und Unterstützung

Wenn Jugendliche sich zurückziehen, die schulischen Leistungen nachlassen und die Stimmung gereizter wird, können Eltern unsicher werden, wie sie reagieren sollen. Es ist wichtig, den Jugendlichen den Raum zu geben, den sie brauchen, und gleichzeitig Unterstützung anzubieten, wenn sie bereit sind, darüber zu sprechen.

5 | Liebe in schwierigen Zeiten

Eltern stehen vor der Herausforderung, klare Grenzen zu setzen und gleichzeitig Verständnis zu zeigen. Ein offenes Gesprächsklima und die Erlaubnis, Verantwortung zu übernehmen, können helfen, den Familienfrieden zu wahren. In schwierigen Momenten ist es besonders wichtig, sich an dieses Zitat zu erinnern: „Liebe mich

dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdiene, denn dann brauche ich es am nötigsten.“ Diese Zuneigung und Unterstützung sind entscheidend, auch wenn das Verhalten der Jugendlichen herausfordernd ist.

Die Pubertät ist eine schwierige, aber auch wertvolle Zeit des Wachstums. Mit Geduld, Liebe und dem festen Glauben an die Fähigkeiten der Jugendlichen können Eltern diese Phase als eine starke Grundlage für das zukünftige Leben ihrer Kinder gestalten. Letztlich ist es das Ziel der Eltern, die Kinder auf dem richtigen Weg zu halten und ihnen zu helfen, gesunde Entscheidungen zu treffen. Dies erfordert ständige Ermutigung und das Vorleben positiver Werte. Eltern können ihren Kindern zeigen, wie man mit Herausforderungen umgeht und dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen, solange man daraus lernt.

einmal schließen

Auch die Arbeit mit Kindern war schon immer etwas, das ich mir für meine Zukunft gut vorstellen konnte. Daher kam ich zu dem Entschluss, dass ich Lehrerin werden möchte (auch, weil sich dieser Beruf relativ gut mit der Landwirtschaft vereinbaren lässt). Wo also sollte ich das Studium absolvieren? Damals war die Antwort für mich ganz klar: an der Universität in Klagenfurt. Wer will denn schon in eine Großstadt? Ich jedenfalls nicht – so viel stand fest.

Nach vier Semestern an der Universität in Klagenfurt und der Unterkunft im Hotel Mama merkte ich jedoch, dass das doch nicht das Studentenleben war, das ich mir vorgestellt hatte. So fasste ich den Entschluss, mein Studium in Wien fortzusetzen. Zu diesem Zeitpunkt redete ich mir ein, dass ich sowie

so jede Woche nach Hause pendeln werde, damit ich die Stadt nicht länger als unbedingt notwendig ertragen muss. Raten Sie einmal, wer inzwischen sehr gerne (auch seine freie) Zeit in Wien verbringt? Durch das Studium in Wien habe ich Freundschaften geschlossen, die über Bundesländergrenzen hinausgehen, Erfahrungen gesammelt, die mir ansonsten verwehrt geblieben wären, und Dinge erlebt, an die ich mich ein Leben lang erinnern und die ich irgendwann meinen Kindern erzählen werde (zumindest Teile davon). Schneller als gedacht habe ich die neue Umgebung und auch die Menschen dort kennen- und liebgelernt. Das gilt auch für die vielen Möglichkeiten, die man hat, den ständigen Trubel um sich herum, die Freiheit, allein zu wohnen. Und



Elena Paul

das Allerbeste ist: Es gibt keine neugierigen Blicke von Nachbarinnen und Nachbarn, die zum Teil besser über mein Leben Bescheid wissen als ich selbst und jede Kleinigkeit sofort beim wöchentlichen Klatsch und Tratsch im gesamten Ort verbreiten.

Ich komme natürlich nach wie vor gerne nach Hause. Durch die Zeit in Wien weiß ich nun noch einmal besser, dass ich meine Kinder irgendwann auf dem Land großziehen möchte, damit sie so eine Kindheit erleben können, wie auch ich sie hatte. Dennoch finde ich, dass man auch, wenn man

einen Betrieb zu Hause hat, den man in Zukunft gerne übernehmen möchte, in seinen jungen Jahren die Gelegenheit nutzen sollte, eine Weile von zu Hause fortzugehen. Ich spreche hier keineswegs davon, ein Jahr lang auf Weltreise zu gehen, denn das braucht es gar nicht. Es reicht schon, sich zumindest einmal aus seinem gewohnten Umfeld zu entfernen und irgendwo anders ein Praktikum, ein Studium oder einen Job auf Zeit zu machen. Das heißt natürlich auch, seine Komfortzone zu verlassen. Überall haben die Leute ganz andere Geschichten zu erzählen, als die, die man ansonsten zum zehnten Mal von seiner älteren Nachbarin oder seinem lustigen Onkel zu hören bekommt.

Elena Paul, Rosegg



Ein Ferkel besucht die Schule.

Jonach



Freude am selber Tun im Rahmen des Aktionstages.

Jakopitsch

Bäuerinnen und Bauern machen Schule

Anlässlich des Welternährungstages am 16. Oktober besuchten Bäuerinnen und Bauern die Volksschulen, um auf die Landwirtschaft aufmerksam zu machen.

Von Karin Popatnig

Wir gehen jährlich ehrenamtlich in die Volksschulen und zeigen, wie wir produzieren und arbeiten“,

beschreibt die Landesbäuerin und LK-Vizepräsidentin Astrid Brunner den Schulaktionstag der Bäuerinnen und Bauern. Mittlerweile läuft diese Aktion das neunte Jahr mit sehr großem Erfolg. Die Bäuerin bzw. der Bauer hat eine Schulstunde in der 1. oder 2. Volksschulklasse zur Verfügung und erzählt über ihre/seine Landwirtschaft und regionale Produkte. Es gibt vorbereitete Konzepte, wie eine Stunde gestaltet werden kann. Sechs verschiedene Themen stehen zur Verfügung,

zu denen fix konzipierte Schulstunden mit Hintergrundinfos, Plakaten, Schulmaterialien etc. vorhanden sind. Die Unterlagen sind in den Außenstellen bei den Lebenswirtschaftsberaterinnen abzuholen. Neben der Vorstellung des Bauernhofes soll auch für heimische Lebensmittel und bestehende Gütesiegel Bewusstsein geweckt werden. Informationsmaterialien zu heimischen Qualitätssiegeln und Aktionen wie zur Schulmilch helfen, die Kinder darüber aufzuklären.

Konsumenten von morgen

„Die Schüler sind wie Schwämme – sie saugen interessiert alles auf“, berichtet Bildungsreferentin Claudia Thurner beim Erfahrungsaustausch. Die Bäuerin aus Micheldorf nahe Hermagor ist schon seit Beginn der Aktion aktiv mit dabei und lädt die umliegenden Volksschulen zu sich nach Hause auf den Betrieb. Das lässt sich aufgrund der geringen räumlichen

Expertentipp

Wissensdurst nutzen



Mag. Friederike Parz,
Leiterin Referat Bildung,
Beratung und Landwirtschaft

Seit 1979 wird jährlich am 16. Oktober der Welternährungstag abgehalten. Mit der ARGE Bäuerinnen wollen wir

an diesem Tag besonders darauf aufmerksam machen, dass weltweit noch Millionen Menschen an Hunger leiden und es nicht selbstverständlich ist, qualitativ hochwertige Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Die Konsumenten von morgen haben großes Interesse daran, zu erfahren, wie ihr Essen produziert wird. Nutzen wir diesen Wissensdurst und sagen es ihnen!

Der Aktionstag

- Seit 2015 findet der Aktionstag rund um den Welternährungstag österreichweit statt.
- Bäuerinnen und Bauern nehmen an diesem Tag ehrenamtlich teil und gestalten eine Schulstunde zum Thema Bauernhof oder laden die Schulklassen auf den Hof ein.
- Angesprochen werden vorzugsweise die 1. Volksschulklassen.
- Unterstützend gibt es für die Klasse Erklärplakate, Malvorlagen, Pixiheftchen und Kinderbroschüren zur heimischen Landwirtschaft und Infomaterial über das Angebot der Landwirtschaft für Schulen.
- Mittlerweile konnten österreichweit um die 200.000 Kinder über Landwirtschaft informiert werden.

Tipp: Die zahlreichen Erklärplakate können auch unabhängig vom Aktionstag bei den Lebenswirtschaftsberaterinnen bezogen werden, z. B. für Hoffeste, den Tag der offenen Stalltüren, für Verkaufsläden etc. Folgende Themen stehen zur Auswahl: Milch, Getreide/Brot, Erdäpfel, Eier, Kürbis, Apfel.



Große Maschinen sind bei Kindern sehr beliebt. Thurner



Kinder begeistern sich für regionale Produkte. Privat



Höhepunkt ist ein selbst gestrichenes Pausenbrot. Privat

Distanz gut mit einem Wandertag verbinden. Gemeinsam werden dann am Kartoffelacker Erdäpfel geerntet, die daheim am Hof gewaschen, gekocht und mit Butter und Salz verkostet werden. „Den Geschmack einer selbst geernteten und gekochten Kartoffel vergessen die Kinder nicht so schnell“, erzählt Claudia begeistert, die sich freut, wenn die Kinder im Nachhinein mit ihren Eltern auf den Hof einkaufen kommen.

Heidi Tschernitz besucht nicht nur als Seminarbäuerin die Schulen, sondern nimmt auch am Aktionstag immer gerne die Gelegenheit wahr, in Feldkirchen Bildungseinrichtungen aufzusuchen. Ausgerüstet mit einem Korb voller Requisiten (Bauernhof-Stofftiere bzw. Spielzeugfiguren, Fotos von Familie und Landwirtschaft etc.) geht sie bewusst im Dirndl angezogen in die Schulklasse, um die Landwirtschaft vorzustellen. Da wird dann kurzerhand der Zitengummi als Mikrofon für die Schüler umfunktioniert, um die enthusiastischen Kinder zu Wort kommen zu lassen. Heidi ist es als Seminarbäuerin gewohnt, die Kinder zum aktiven Tun anzuleiten. So dürfen sie ihr eigenes, selbst gebackenes Pausenbrot mit Bauernbutter bestreichen. Heidi erzählt, dass jede Schulstunde anders

verläuft. Durch die große Auswahl an Themen kann auch Jahr für Jahr Abwechslung in die Aktion gebracht werden. Die Sorge, dass die Schulstunde nicht vergeht, sei unbegründet, bekräftigt sie. „Die Kinder wissen viel, erzählen gerne, fragen nach, und für mich als Bäuerin ist es interessant zu erfahren, wie Kinder denken“, berichtet die Seminarbäuerin im Rahmen des Erfahrungsaustausches für den Aktionstag.

Kostproben oder aktiv selbst etwas zuzubereiten, wie z. B. gemeinsam Weckerln zu backen oder gemeinsam einen Aufstrich herzustellen ist natürlich im Rahmen der Aktion erwünscht und für die Kinder ein unvergessliches Erlebnis. Bei der Gestaltung der Schulstunde sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Ob ein kleines Ferkel, Kalb oder eine Henne mit in die Klasse/Schule genommen wird, eine Gütesiegelralley veranstaltet wird, am Bauernhof Erntedank mit geschmückten Trettraktoren gefeiert wird oder sich die Schule bereits mit einem Bauernhof-Rap auf den Besuch am Betrieb vorbereitet – alles ist möglich! Hauptsache, es wird darüber geredet, wie wichtig Bauernhöfe sind und wie wertvoll es ist, bäuerlich produzierte Lebensmittel in der Nähe verfügbar zu haben.



Kinder lernen alles Wissenswertes über den Kürbis. Privat

Sanfte Heilmethode für Mensch und Tier

Was genau ist Homöopathie, und wie funktioniert sie?

Dr. Elisabeth Stöger: Die Homöopathie wurde vor über 200 Jahren von Samuel Hahnemann, einem deutschen Arzt, entdeckt. Sie ist eine sanfte Behandlungsmethode, welche die Selbstheilungs- und Regulationskräfte im Körper anspricht. Dazu werden die homöopathischen Arzneimittel bei der Herstellung potenziert, also verdünnt und verschüttelt, z. B. Arnica C30: Ausgangsstoff ist die Heilpflanze Arnika in einer flüssigen Zubereitung. Diese wird dann stufenweise 1:100 verdünnt und in jeder Stufe mindestens 30-mal verschüttelt.

Welche Arzneimittel gehören in eine homöopathische Hausapotheke?

Die Haus- und Stallapotheke richtet sich nach den häufigsten Erkrankungen am Betrieb. Ein Milchviehbetrieb braucht eher homöopathische Arzneimittel zur Unterstützung bei Kälberkrankheiten oder Euterentzündungen, eine Familie bei Husten, Fieber oder Durchfall. Alle benötigen homöopathische Arzneimittel bei Verletzungen oder grippalen Infekten. Homöopathie wird bei Mensch und Tier gleich angewendet, die gleichen Arzneimittel werden verwendet.

Wann sollte man auf konventionelle Medizin statt Homöopathie zurückgreifen?

Auf jeden Fall bei chirurgischen Fällen wie etwa beim Kaiserschnitt. Oder wenn in der Fütterung Mängel bestehen, z. B. ein Selenmangel bei einem Kalb. Oft ist aber die Homöopathie als Zusatztherapie geeignet, also in Kombination mit der Schulmedizin.

Welche homöopathischen Arzneimittel helfen bei Alltagsbeschwerden (Erkältung, Verletzungen etc.)?

Die Homöopathie ist eine individuelle Therapie, es kann also sein, dass drei Personen mit

Über Grundlagen und Anwendungen der Homöopathie spricht Dr. Elisabeth Stöger im Interview. Der Schwerpunkt der Tierärztin liegt auf Wiederkäuermedizin und Pflanzenheilkunde.

Husten drei verschiedene Arzneimittel brauchen. Trotzdem haben sich einige Arzneimittel bei den meisten Menschen und Tieren bewährt, z. B. passt bei jeder Verletzung Arnica C30, bei Nervenverletzungen Hypericum C30, bei Schnittwunden Calendula C30 oder bei Erkältungen Belladonna oder Gelsemium, bei Hautausschlägen Sulfur.

Wie kann Homöopathie im Garten und bei Nutztieren eingesetzt werden?

Ein Beispiel: Wenn man nach dem Baden zu lange nasse Badekleidung anhat, kann das zu einer Unterkühlung führen. Rückenschmerzen, Blasenentzündung oder Ähnliches können entstehen. In der Homöopathie nehmen wir dann Dulcamara (*Solanum dulcamara*). Das gleiche Arzneimittel verwenden wir bei Tieren, die z. B. nach einem starken Regen auf der Weide krank werden. Und wenn eine Pflanze im Frühjahr oder Herbst ein wenig Frost abbekommen hat und dadurch geschwächt ist, bekommt sie ein paar Globuli Dulcamara C30 ins Gießwasser.

Wie findet man für Mensch, Tier oder Pflanze das passende Arzneimittel?

Wir beobachten unserer Patienten möglichst genau: Welche Symptome gibt es? Wie fühlt es sich an (klopfend, brennend)? Wann ist es schlimmer oder besser (etwa an der frischen Luft)? Was war der Auslöser (Nasswerden, Wind)? Ist der Durchfall breiig oder wässrig? Ist der Patient matt oder lebhaft? Wie ist

das Verhalten des Tieres (dominant, letztes in der Rangordnung)?

Wie kann Homöopathie in der Tierhaltung, z. B. bei Kühen, Pferden oder Hühnern, eingesetzt werden?

Bei guter Tierbeobachtung lassen sich Störungen früh erkennen, da reicht oft noch die homöopathische Unterstützung: etwa bei Geburtsschwierigkeiten aufgrund einer

Scheidenenge (mit *Caulophyllum C30*) oder bei Hautausschlägen wie *Trichophytie* (Hautpilz, mit *Sulfur C30*). Wenn sich eine Krankheit schon festgesetzt hat, kann die Homöopathie die Tiere in der Heilung unterstützen, z. B. bei starkem Durchfall braucht das Tier Elektrolyttränken und bekommt zusätzlich *Acidum arsenicosum C30* (= *Arsenicum album*), weil es schwach und kalt ist. Manche Verhaltensstörungen und Ängste lassen sich gut mit Homöopathie behandeln, z. B. wenn eine Jungkuh beim Melken sehr unruhig ist und das Melkzeug herunterschlägt (da passt oft *Phosphor C30*).

Kann Homöopathie die Gesundheit und das Wohlbefinden von Nutztieren langfristig verbessern?

Grundlage für eine gute Tiergesundheit ist und bleibt die leistungsgemäße Fütterung inklusive der Mineralstoffe und eine tiergerechte Haltung. Die Homöopathie ist die nächste Stufe: Wenn sich (leichte) Symptome zeigen, kann man sofort mit Homöopathie gegensteuern und eine Verschlimme-

rung verhindern. Erst danach kommt die schulmedizinische Behandlung.

Wie reagieren Sie auf die Kritik, dass Homöopathie ein Placebo ist?

Es gibt ausreichend wissenschaftliche Studien, die eine Wirkung von potenzierten Arzneimitteln nachweisen – auch wenn manchmal das Gegenteil behauptet wird. Beispielsweise hat der Grundlagenforscher Dr. Stephan Baumgartner in der Schweiz sehr viele hochkarätige Studien dazu veröffentlicht. Für Landwirte und Tierärzte zählt v. a. der Erfolg im Stall: Wenn eine Kolik oder Verstopfung nach ein paar Stunden mit *Nux vomica C30* verschwunden ist oder wenn sich eine schlimme Wunde in kurzer Zeit verschließt, ist das überzeugend.

Wie lange dauert es in der Regel, bis homöopathische Behandlungen wirken?

Je akuter die Krankheit, umso schneller die Wirkung. Ein Hautausschlag kann schon eine Woche bis zur deutlichen Verbesserung brauchen. Eine Verstopfung muss z. B. in ein paar Stunden beseitigt sein, sonst passt das homöopathische Arzneimittel nicht. Und während einer Geburt muss sich innerhalb von zehn Minuten eine Wirkung zeigen.

Welche Rolle spielt Homöopathie in der modernen Landwirtschaft?

Es besteht auf jeden Fall großes Potenzial, denn die Homöopathie kann schon frühzeitig bei leichten Störungen eingesetzt werden, und sie verursacht keine Wartezeit. Dazu muss man sich jedoch ein Grundwissen über die homöopathische Denkweise erarbeiten und ausreichend Zeit für die Tierbeobachtung einsetzen. Die Homöopathie kann Mängel in der Fütterung, Hygiene oder Haltung nicht ausgleichen oder die Schulmedizin ersetzen.

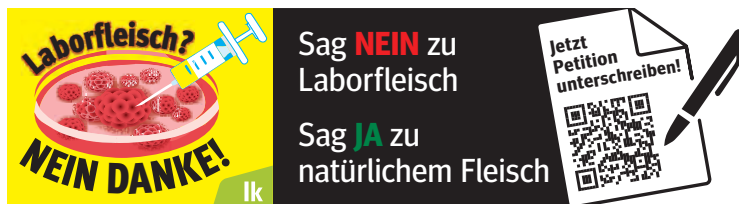
Interview: Ing. Monika Huber



Dr. Elisabeth Stöger

Laborfleisch? Wir Bäuerinnen sind dagegen!

Unterstützen auch Sie uns mit Ihrer Unterschrift, und setzen Sie ein Zeichen für den Erhalt natürlicher, gesunder, heimisch produzierter Lebensmittel.



Von Astrid Brunner, Landesbäuerin

Als Bäuerin in Kärnten sehe ich die Entwicklungen rund um das Laborfleisch mit großer Sorge. Tag für Tag sorgen wir Landwirte dafür, dass die Bevölkerung mit hochwertigem, heimischem Fleisch versorgt wird. Unsere Tierhaltung schafft nicht nur gesunde Lebensmittel, sondern erhält auch unsere wunderschöne Landschaft, die für die Gesellschaft und den Tourismus wichtig ist.

Internationale Lebensmittelkonzerne drängen nun auf den

Markt, um Laborfleisch zu etablieren. Ihre Argumente klingen vertraut: Sie versprechen eine Lösung für den Welthunger und eine Reduzierung der Umweltbelastung – ähnlich wie damals bei der Gentechnik. Aber diese Versprechen haben sich nicht erfüllt und werden es auch beim Laborfleisch nicht tun. Aktuelle Studien zeigen, dass die energieintensive Produktion von Laborfleisch bis zu 25-mal mehr CO₂ verursacht als Fleisch aus traditioneller Tierhaltung. Besonders besorgniserregend ist, dass die Zulassung von Laborfleisch die

Versorgungssicherheit in die Hände weniger großer Konzerne legen würde. Kleine bäuerliche Betriebe, die unter strengen Auflagen arbeiten, hätten kaum eine Chance, gegen diese Konkurrenz zu bestehen. Das würde für viele Familienbetriebe das Aus bedeuten – mit fatalen Folgen für den Tourismus und die ländliche Kultur.

Zudem gibt es kaum belastbare Studien über die gesundheitlichen Langzeitfolgen von Laborfleisch. Aus wenigen Muskelzellen wird innerhalb kurzer Zeit massenhaft Gewebe hergestellt, das mit Zusätzen und

Techniken wie dem 3D-Druck zu Steaks „geformt“ wird. Ich kann mir nicht vorstellen, dass wir wirklich wollen, dass so etwas auf den Tellern unserer Kinder landet. Italien hat im vergangenen Jahr als erstes EU-Land die Produktion und den Import von Laborfleisch unter Berufung auf das Vorsorgeprinzip verboten. Auch Österreich sollte diesem Vorbild folgen und sich klar gegen Laborfleisch positionieren.

Deshalb rufen wir Bäuerinnen auf: „Sagen Sie Nein zu Laborfleisch – Sagen Sie Ja zu natürlichem Fleisch“. Unterstützen auch Sie uns mit Ihrer Unterschrift, und setzen Sie ein Zeichen für den Erhalt natürlicher Lebensmittel! Bis zum 31. Oktober 2024 können Sie noch unterzeichnen. Jede Unterschrift zählt – je mehr wir sind, desto stärker wird unsere Stimme!

Bäuerinnen schreiben

Erzähl mal, wie es früher war

Berührende Geschichten, wie das Leben sie schreibt, stammen von Angelina Pucher. Zu Papier bringt sie die Texte am Sturm-Archehof in Winkl bei Heiligenblut.

Angelina Pucher führt in Heiligenblut neben dem Bauernhof und der Knopfmacherei eine Bücherei und schreibt auch selbst gerne Bücher. Anfangs hat sie sich mit religiösen Themen beschäftigt, dann ihre Krankheit in einer Biografie aufgearbeitet. Ihr jüngstes Werk wurde mit Kindern erarbeitet.

■ Erzähl mal, wie es früher war.

Mit fast 100 Kindern aus den Nationalparkvolksschulen Mörttschach, Großkirchheim und Heiligenblut hat Angelina Pucher Geschichten gesammelt. Alte Menschen ha-

ben von ihrem Leben und Schaffen in der Schule erzählt, und diese Geschichten wurden von den Kindern in ihren Worten wiedergegeben. Jede einzelne Erzählung vom Körbeflechten und Getreideanbau, von Altmahd und Leinen Herstellen, vom Gerben und Schuhemachen, von Hochwasser und Lawinen, vom Edelweißverkaufen und Singen für die Sommerfrischler aus Kinderhand ist sehr berührend. Übrigens: am Samstag, 9. November um 16 Uhr ist die Buchpräsentation in der Alten Schmelz in Großkirchheim.

Weitere Bücher von Angelina Pucher gibt es in der Knopfmachertube oder in der Sturm-

Archehof-Bücherei im Mölltal zum Kauf oder Ausleihen:

- **In deine Hände lege ich meinen Geist.** Dieses Buch beinhaltet Gedanken zu den Fastentüchern von Maria Saal und Mörttschach.
- **Mensch wohin gehst du.** Geschichten rund um das Fastentuch des Wiener Stephansdoms sowie Erzählungen einer alten Frau über ihre Erlebnisse.
- **Ich nehme die Herausforderung meines Lebens an.** Dies ist eine sehr persönliche Biografie rund um Magersucht, Bulimie, Depressionen, den einjährigen Krankenhausaufenthalt und den Kampf mit der Sucht.
- **Wir Kinder vom Sturm-Archehof.** Gemeinsam mit ihrem



Unterstützung gesucht

Angelina Puchers letztes Werk erscheint in Kürze und würde noch kräftige finanzielle Unterstützung brauchen. „Erzähl mal, wie es früher war“, Angelina Pucher, Raiffeisenbank Großglockner-Weissensee, AT76 3956 1000 013 0757

ältesten Sohn Jonathan hat Angelina Pucher dieses Buch geschrieben. Astrid Lindgren stand mit „Michel aus Löneberga“ und „Die Kinder aus Bullerbü“ Patin dafür.

Buchweizenzauber – Genuss ohne Gluten

Schnelle und einfache Rezepte für die ganze Familie hat die 30-jährige Jauntalerin Gudrun Glawischnig veröffentlicht. Der „Hadn“ spielt in ihrem Kochbuch die Hauptrolle.

„Hast du schnelle und einfache Rezepte für mich? Diese Frage wurde mir immer häufiger gestellt. Also entschloss ich mich vor einigen Jahren, meine Rezepte aufzuschreiben. Inspiriert wurde ich vor allem von den köstlichen Mahlzeiten – von meiner Familie zubereitet“, erzählt Gudrun Glawischnig. „In diesem Kochbuch erwarten Sie 50 einfache, und glutenfreie Rezepte. Sowohl für Suppentiger, Liebhaberinnen und Liebhaber von Hauptgerichten sowie

pikanten Knabberereien als auch für die süßen Naschkatzen ist etwas dabei. Für mich ist auch die schnelle, leichte und praktische Handhabung von Rezepten sehr wichtig.“

Der Buchweizen, in Kärnten als „Hadn“ bezeichnet, wird speziell in der Region des Jauntales als Zweitfrucht angebaut. Während dieser früher als „Arme-Leute-Essen“ galt, verschwand er allmählich von der Bildfläche und wurde später hauptsächlich als Begrü-

nung angebaut. Um ihn wieder als ein wertvolles Nahrungsmittel ins Rampenlicht zu stellen, wird er seit 1997 im Zuge der Gründung des Vereins „Wir laden zum Hadn“ zu hochwertigen Lebensmitteln weiterverarbeitet. Erzeugt werden daraus der Buchweizenreis (geschälte Körner), und in der vereinseigenen Mühle wird Buchweizenmehl und -grieß vermahlen. In der Hadnmühle wird ausschließlich der Hadn (Buchweizen) vermahlen. Im Rahmen von Prüfungen wurde dieser mit „geprüft glutenfrei“ ausgezeichnet. Das ist wohl eine Besonderheit und Einzigartigkeit in der Region Jauntal.



Die Autorin Gudrun Glawischnig mit ihrem Buch „Buchweizenzauber – Genuss ohne Gluten.“

Info: Das Kochbuch „Buchweizenzauber – Genuss ohne Gluten“ kostet 14,90 Euro und ist erhältlich bei: Gudrun Glawischnig persönlich, E-Mail: gudrunglawischnig@gmail.com, www.glawischnig.at, beim Nahversorger ADEG Schuler-Glawischnig in Neuhaus/Bezirk Völkermarkt, beim Hadnzentrum Schwabegg, bei den Hadnwirten Landgasthaus Luckner, Landgasthof Hafner, beim Lagerhaus Wolfsberg, in Buchhandlungen, u. a. Thalia oder Weltbild.

Gespräche zwischen Erde und Himmel

Momente aus dem Leben einer Krankenhaus-Seelsorgerin schildert Maria Radziwon in ihrem neuen Buch. Sie öffnet den Blick dafür, wie kostbar und einzigartig jedes Leben ist.

Maria Radziwon ist studierte Theologin und arbeitete als Grund- und Sonderschulpädagogin sowie als Bäuerin im Mölltal. Seit 2014 ist sie als Krankenhaus-Seelsorgerin tätig. Die 42-Jährige ist verheiratet und Mutter von vier Kindern. Sie schrieb zwei Bücher, die nicht nur kurzweilig und spannend zu lesen sind, sondern sehr viel Gänshautfeeling auslösen. „Haben Sie einen Moment Zeit?“ So beginnen viele Gespräche im Krankenhaus. Und manchmal braucht es nur einen kurzen Moment des Zuhörens, Daseins

und Mitfühlers, manchmal aber auch viel Zeit: Wochen, Monate und Jahre mit Höhen und Tiefen. Maria Radziwon durfte in den zehn Jahren, in denen sie als Seelsorgerin Kranke und Sterbende begleitet hat, viel erleben. In ihrem Buch „Gespräche zwischen Erde und Himmel“ erzählt sie aus ihrem Alltag und von den Augenblicken, die sie tief berührt und im Herzen bewegt haben, von Gesprächen, die nachklingen, Fragen, die sie nicht loslassen, Erinnerungen, die bleiben. Es ist ein Werk voller Menschlichkeit, in



Links: „Gespräche zwischen Erde und Himmel“ ist ein Buch voller Menschlichkeit und Zuversicht. Rechts: „Unser Leben auf dem Bergbauernhof“ handelt von einer Städterin, die mit ihrer Familie aufs Land zieht.

dem sie sich mit Zuversicht und Staunen den letzten Dingen nähert und den Blick dafür öffnet, wie kostbar und einzigartig jedes Leben ist.

Ab November 2025 gibt es eine ergänzte Neuauflage von „Unser Leben am Bergbauernhof“. Was passiert, wenn sich eine Städterin entschließt, mit ihrem Mann, kleinen Kindern und ohne jede Erfahrung den Bauernhof ihrer Großeltern in Kärnten zu übernehmen? Zunächst ist es eine Berg- und Talfahrt zwischen Tiefschlägen und Glücksmomenten. Der renovierungsbedürftige Hof und brachliegende Felder werden Stück für Stück neu belebt. So wie sich das Land allmählich mit den Jahres-

zeiten wandelt, wächst auch die Zufriedenheit, und die Familie verwurzelt sich. Ehrlich und anschaulich beschreibt die Autorin ihre Einsichten und Erfahrungen vom Brotbacken bis zur Heuernte. Die Schilderungen werden in dieser erweiterten Neuauflage durch viele zusätzliche Rezepte sowie nützliche Alltagstipps ergänzt und sind liebevoll bebildert. Es ist ein sehr persönliches Buch, welches Lust macht, seine Träume zu leben.

Info: Die Bücher sind bei der Autorin (biohofschoett@gmail.com) oder im Buchhandel erhältlich. „Gespräche zwischen Erde und Himmel“ kostet 16 Euro, „Unser Leben am Bergbauernhof“ 22 Euro.