

Die Bäuerinnen



2026: Internationales Jahr der Bäuerin

Das Jahr 2026 steht weltweit im Zeichen der Bäuerinnen. Die Vereinten Nationen haben es zum Internationalen Jahr der Bäuerin erklärt.

International erfahren,
Kärntner Wurzeln



Seite 6

Schritt für Schritt
zur Hofübernahme

Verantwortung für einen
bäuerlichen Betrieb wächst
über Jahre. Erfahrungen und
Vertrauen der Eltern bereiten
Hofübernehmerinnen vor.

Seite 8

Mehr Vielfalt
am Teller



Seite 30

Erfolg kennt
keine Branche

Über ihre Gemeinsamkeiten
sprechen Heidi Tiefenböck,
Metallbauunternehmerin,
und Barbara Pucker,
Nationalparkdirektorin, im
Interview.

Seite 14



Vorworte



Paul Gruber

Liebe Bäuerinnen!

Es gibt den Spruch: „Die Bäuerin hält drei Ecken des Hofes zusammen.“ Er bringt auf den Punkt, was Bäuerinnen tagtäglich leisten. Ihr arbeitet am Hof, kümmert euch um Familie und Haushalt, tragt Verantwortung für Tiere, Vermarktung und Organisation – und seid oft jene, die im Hintergrund dafür sorgen, dass alles für alle passt. Vieles davon ist im Alltag zu selbstverständlich und wird deshalb leider nicht immer gesehen. Doch ihr Bäuerinnen seid weit mehr als die starke Hand im Hintergrund. Ihr seid Unternehmerinnen, Gestalterinnen und wichtige Entscheidungsträgerinnen in euren Familien und auf euren Höfen. Eure Erfahrungen, euer Wissen und eure Perspektiven sind für die Zukunft der Landwirtschaft und unsere ländlichen Regionen unverzichtbar.

Deshalb braucht es eure Stimmen auch an den Verhandlungstischen, an denen wichtige Entscheidungen getroffen werden. Ich ermutige euch, euch aktiv in der Interessenvertretung und in der Gesellschaftspolitik einzubringen. Das Internationale Jahr der Bäuerinnen ist ein besonderer Anlass, eure Leistungen sichtbar zu machen und euch die gebührende Wertschätzung entgegenzubringen. Diese Anerkennung darf aber nicht mit diesem Jahr enden. Sie muss weiterwirken – in unseren Familien, auf unseren Höfen, in unseren Organisationen und vor allem dort, wo über die Zukunft der Landwirtschaft entschieden wird.

Danke für euren wertvollen Beitrag, eure Stärke und euren unermüdlichen Einsatz für unsere Höfe, Familien und den ländlichen Raum!

Herzlichst

LK-Präsident Siegfried Huber

Liebe Bäuerinnen, liebe Bauern, liebe Leserinnen und Leser,

2026 ist das Internationale Jahr der Bäuerin. Ein Jahr, in dem wir sichtbar machen, was Bäuerinnen Tag für Tag leisten – auf unseren Höfen, in unseren Familien und für unsere Gesellschaft. Für mich ist dieses Jahr mehr als eine Bühne für unsere Leistungen: Es ist eine Einladung, unsere Zukunft mitzugestalten. Die Bäuerin von heute trägt Verantwortung für ihren Hof, ihre Familie und die Zukunft unserer Landwirtschaft.

Ich möchte dieses besondere Jahr zum Anlass nehmen, euch persönlich Danke zu sagen. Danke für euren täglichen Einsatz, eure Ausdauer, euren Mut und für vieles, was oft selbstverständlich erscheint und doch alles andere als selbstverständlich ist. Denn zwischen Betrieb, Familie und vielen weiteren Aufgaben bleibt oft wenig Zeit für sich selbst. Stärke bedeutet auch, Verantwortung zu teilen, Unterstützung anzunehmen und eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen. Genau hier liegt für mich eine wichtige Aufgabe der Bäuerinnenarbeit: Wir wollen Frauen stärken, Raum für Austausch und Weiterbildung geben



Heide Bauer

Geschätzte Bäuerinnen!

Wer von und mit der Landwirtschaft lebt, weiß, dass es gilt, jeden Tag Verantwortung zu übernehmen. Für den Hof, für die Familie, für Tiere und Flächen – und für das, was einmal an die nächste Generation weitergegeben werden soll. Ihr seid es, die mitdenken, entscheiden und anpacken. Die Bewährtes erhalten und gleichzeitig den Mut haben, Neues zu wagen und neue Ideen von außen mitzubringen. Mit der Bäuerinnenbeilage gelingt es jedes Jahr, einen neuen Schwerpunkt zu setzen und für euch sowie für die Höfe besonders relevante Themen in den Mittelpunkt zu stel-



e.minion

und sie ermutigen, ihre Stimme zu erheben. Bäuerinnen sollen selbstverständlich mitreden und mitentscheiden – auf dem Hof und dort, wo die Rahmenbedingungen für Landwirtschaft gestaltet werden.

Das Internationale Jahr der Bäuerin darf nicht einfach vergehen. Bleiben soll: mehr Bewusstsein, mehr Selbstvertrauen, mehr Wertschätzung und mehr Gestaltungskraft. Unsere Höfe brauchen Perspektiven – und unsere Bäuerinnen die Möglichkeit, diese Zukunft mitzugestalten.

Nehmt aus dieser sechsten Bäuerinnenbeilage vor allem eines mit: Ihr seid wichtig. Eure Arbeit ist wichtig. Und eure Stimme zählt. Wo Frauen wirken, wächst Zukunft.

Herzlichst,

**eure Astrid Brunner,
Landesbäuerin**



stock.adobe.com (2)

len. Sie zeigt Erfolgsgeschichten, aber auch Herausforderungen für die Frauen auf. Es wird gezeigt, was gut gelingt, und auch – und das ist sehr wichtig –, was die Frauen auf den Höfen fordert und belastet.

Ich wünsche viel Freude und Interesse beim Lesen. Die Anliegen und Leistungen der Bäuerinnen sichtbar zu machen und ihre wichtige Rolle für unsere Höfe und den ländlichen Raum zu stärken, ist mir ein besonderes Anliegen. Dafür werde ich mich auch in meiner Funktion als Kammeramtsdirektor weiterhin mit voller Überzeugung einsetzen.

Mit einem großen Dank für euren Einsatz und herzlichen Grüßen

**Bernhard Rebernig,
Kammeramtsdirektor**

Die Vereinten Nationen rücken damit jene Frauen in den Mittelpunkt, die täglich einen unverzichtbaren Beitrag zur Ernährungssicherheit, regionalen Entwicklung und zum Erhalt lebendiger ländlicher Räume leisten. Für die ARGE Bäuerinnen Kärnten ist dieses Jahr weit mehr als ein symbolischer Kalenderpunkt. Es ist eine große Chance, die Leistungen von Frauen sichtbar zu machen, aber auch die Herausforderungen klar zu benennen und das Frauennetzwerk zu stärken.

Bäuerinnen tragen Verantwortung, auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Sie führen mit ihrem Partner oder allein landwirtschaftliche Betriebe, kümmern sich um Familie und Kinder, übernehmen Pflegeaufgaben, sind häufig auch außerlandwirtschaftlich berufstätig, engagieren sich ehrenamtlich und sind wichtige wirtschaftliche Motoren ihrer Höfe. Während Frauen in Österreich durchschnittlich rund vier Stunden unbezahlte Arbeit pro Tag leisten, liegt dieser Wert in der Landwirtschaft deutlich höher. Die Folge sind zunehmende körperliche und psychische Belastungen. Wenn Bäuerinnen an ihre Grenzen stoßen, betrifft das nicht nur sie selbst, sondern den gesamten Betrieb und das familiäre Gefüge.

Genau hier setzt das Internationale Jahr der Bäuerin an. Die Vereinten Nationen wollen weltweit bestehende Ungleichheiten und offene Baustellen sichtbar machen. Frauen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Lebensmittelversorgung und zur nachhaltigen Entwicklung, haben aber vielerorts noch immer schlechtere Rahmenbedingungen, weniger Mitsprachemöglichkeiten und schlechteren Zugang zu Ressourcen.

Klare Forderungen der ARGE Bäuerinnen

Die finanzielle und rechtliche Absicherung für Bäuerinnen stärken: Viele Bäuerinnen



Wo Frauen wirken, wächst Zukunft

Das Jahr 2026 steht weltweit im Zeichen der Bäuerinnen. Die Vereinten Nationen haben es zum Internationalen Jahr der Bäuerin erklärt.

Von Mag. Friederike Parz,
Geschäftsführerin der ARGE Bäuerinnen Kärnten

treffen Entscheidungen über Eigentum, Vorsorge und Absicherung oft zu spät oder unter unzureichender Information. Die Folgen zeigen sich im Alter. Mit durchschnittlich rund 813 Euro Pension zählen viele Bäuerinnen zu den finanziell besonders gefährdeten Gruppen. Deshalb braucht es frühzeitige Bewusstseinsbildung und konkrete Maßnahmen gegen Altersarmut.

Förderungen müssen besser auf Frauen ausgerichtet werden. Bäuerinnen sind vielfach Innovationstreiberinnen auf den Höfen. Ob Direktvermarktung, Urlaub am Bauernhof, Green Care, Schule am Bauernhof oder Seminarbäuerinnentätigkeit – viele erfolgreiche Diversifizierungsprojekte tragen eine weibliche Handschrift. Förderprogramme müssen dieses Potenzial künftig noch gezielter unterstützen und Innovationen von Frauen stärker berücksichtigen.

Frauen in ihrer eigenen Gesundheitsprävention unterstützen: Die Vereinbarkeit von Betrieb, Familie und Pflegeaufgaben wird immer anspruchsvoller. Deshalb brauchen Bäuerinnen niederschwellige Gesundheitsangebote, Unterstützung für die psychische Gesundheit sowie einen weiteren Ausbau von Kinderbetreuung und Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Sozialleistungen müssen unkompliziert und ohne unnötige bürokratische Hürden zugänglich sein.

Teilhabe und Mitsprache in Gremien ausbauen: Obwohl bereits mehr als jeder dritte landwirtschaftliche Betrieb in Österreich von einer Frau geführt wird, sind Bäuerinnen in vielen politischen und agrarischen Entscheidungsgremien noch unterrepräsentiert. Wer die Zukunft der Landwirtschaft gestalten will, muss Frauen konsequent einbinden. Unterschiedliche Perspektiven

führen nachweislich zu besseren Entscheidungen. Deshalb setzen wir uns für mehr Frauen in Interessenvertretungen, Gemeinden und agrarischen Organisationen ein. Die bereits 22 unterzeichneten Chartas in Kärnten für eine partnerschaftliche Interessenvertretung mit einem Frauenanteil von mindestens 30 % in allen Gremien sind dafür ein wichtiges Signal.

Das Internationale Jahr der Bäuerin ist daher vor allem ein Auftrag. Es erinnert Politik, Gesellschaft und Landwirtschaft daran, dass Frauen längst unverzichtbare Gestalterinnen der bäuerlichen Zukunft sind. Sie entwickeln neue Betriebszweige, schaffen Einkommen, sichern die Versorgung mit regionalen Lebensmitteln und halten das soziale Leben in den Dörfern aufrecht.

Netzwerke stärken

In Kärnten nutzen wir dieses Jahr besonders, nicht nur um Forderungen aufzustellen, sondern auch das Netzwerk der Bäuerinnen untereinander und darüber hinaus zu stärken. Viele Aktionen wurden bereits umgesetzt. So blicken wir auf erfolgreiche Bezirksbildungstage zurück und waren mit einer großen Anzahl von Kärntner Bäuerinnen in Vorarlberg beim Bundesbäuerinnentag dabei. Im Juni erlebten wir ein fulminantes Vernetzungstreffen in Kooperation mit Raiffeisen mit Frauen aus verschiedensten Branchen. Beim Frauenlauf gaben wir uns sportlich, und mit unserem neu ins Leben gerufenen Bäuerinnen-Chor konnten wir sangesfreudige Bäuerinnen vernetzen. In den Bezirken finden und fanden schon unzählige Bäuerinnenstammtische und Aktivitäten statt.

Das Internationale Jahr der Bäuerin soll deutlich machen: Wer Frauen stärkt, stärkt die Betriebe. Wer Betriebe stärkt, stärkt den ländlichen Raum. Und wo Frauen wirken, wächst Zukunft.

Bäuerin am Wort

Zwischen
Hof und Welt

Von Christina Gradnitzer,
Paternion

Obwohl ich das Leben auf unserem Bauernhof von Herzen liebe, hat es mich schon immer in die große, weite Welt hinausgezogen. Ich wollte wissen, wie Menschen in anderen Ländern leben, wie dort Landwirtschaft betrieben wird und was sich jenseits meiner eigenen kleinen Welt noch entdecken lässt. In den letzten Jahren konnte ich mir diesen Wunsch erfüllen. Ich durfte in Norwegen, Irland, Deutschland, Kanada und Australien auf verschiedensten landwirtschaftlichen Betrieben leben und arbeiten. Dabei habe ich nicht nur andere Kulturen kennengelernt und spannende Menschen getroffen, sondern auch völlig unterschiedliche Formen der Landwirtschaft erlebt. Diese Zeit hat meinen Blick auf meine Heimat nachhaltig verändert. Dinge, die für mich zu Hause immer völlig selbstverständlich waren, sehe ich nun mit anderen Augen und weiß sie heute umso mehr zu schätzen. Gleichzeitig habe ich viele frische Ideen und neue Sichtweisen mit zurück nach Hause gebracht. Gerade in der Landwirtschaft sollten junge Menschen den Mut haben, über den eigenen Tellerrand zu blicken. Wer die Welt bereist, verliert deshalb nicht seine Heimat, im Gegenteil! Die Ferne ist wie ein Kompass, der uns erst richtig zeigt, wohin unser Herz gehört.

Hofübergabe an Tochter oder Sohn wirft andere Fragen auf

Bei Söhnen wird die alleinige Eigentümerrolle nicht hinterfragt, während bei Töchtern oft automatisch der Partner „mitbedacht“ wird.

Von Mag. Friederike Parz

Eigentlich hatte ich mir das ganz anders vorgestellt“, erzählt ein 65-jähriger Landwirt, für den immer klar war: Jene Tochter, die Interesse zeigt und mit Begeisterung mithilft, sollte den Hof einmal übernehmen. Sie fand einen Partner, der zwar keine landwirtschaftliche Ausbildung hatte, dafür aber viel Tatendrang. „Ich war froh, dass sie jemanden an ihrer Seite hat, der sich engagiert. Doch dann kam für mich der Moment der Überraschung“, berichtet der Übergeber. Bei einem Abendessen erklärte der Schwiegersohn schließlich: „Ich investiere meine volle Energie nur, wenn ich auch die Hälfte bekomme.“ Für den Bauer war das keine Option: „Ich hatte gedacht, er unterstützt meine Tochter als Bewirtschafter. Aber dass er gleich die Hälfte des Eigentums fordert – damit hatte ich nicht gerechnet.“ Doch der Landwirt gab nach: „Ich musste mir eingestehen: Bevor meine Tochter

mit ihrem Mann wegzieht und der Hof leer steht, gehe ich diesen Schritt.“

Diese Entscheidung zeigt, wie unterschiedlich die Übergabe an Töchter und Söhne erlebt wird. „Hätte ich einen Sohn gehabt und dessen Frau hätte die Hälfte verlangt, wäre das Thema sofort vom Tisch gewesen“, sagt der Übergeber offen. „Da hätte ich klar gesagt: Der Hof gehört meinem Sohn, Punkt.“ Bei Söhnen wird die alleinige Eigentümerrolle nicht hinterfragt, während bei Töchtern oft automatisch der Schwiegersohn „mitbedacht“ wird. Das führt zu Verhandlungen und Konflikten, die es bei einer Übergabe an einen Sohn viel seltener gibt.

Anliegen der Schwiegerkinder

Die Anliegen von Schwiegerkindern sind nicht unberechtigt. Schwiebertöchter pochen oft auf klare Abgrenzung – eigene Wohnräume, Mitspracherechte im Alltag, Vereinbarkeit von Beruf, Hof und Familie. Schwiegersöhne hin-

gegen stellen eher strukturelle Forderungen: Beteiligung am Besitz, Mitsprache in betrieblichen Fragen, rechtliche Absicherung. Beide Seiten verbindet der Wunsch nach Sicherheit. „Ich verstehe, dass mein Schwiegersohn sich absichern will. Aber es hat wehgetan, dass er es so kategorisch eingefordert hat“, gesteht der Übergeber.

Offenheit wichtig

Die Hofübergabe ist mehr als ein Vertrag – sie ist ein Prozess voller Emotionen, Erwartungen und traditioneller Bilder. Gerade wenn Töchter übernehmen, treten alte Muster zutage. Wichtig ist, dass auch sie als Eigentümerinnen gestärkt werden und nicht von vornherein im Schatten ihrer Männer stehen. Forderungen von Schwiegerkindern sind nicht automatisch falsch, sie spiegeln deren Bedürfnis nach Sicherheit wider. Doch es braucht klare Gespräche, fachliche Begleitung und den Mut, sich alten Vorurteilen zu stellen. „Heute weiß ich: Ich hätte von Anfang an offener über unsere Vorstellungen reden müssen“, sagt der Übergeber. „Die Hofübergabe ist kein Geschenk – sie ist ein Aushandeln von Zukunft für alle Beteiligten. Das gelingt nur, wenn alle wissen, wo sie stehen.“

Gerade wenn Töchter den Hof übernehmen, treten oft alte Muster zutage. Es ist entscheidend, sie als Eigentümerinnen zu stärken. stock.adobe.com





Von Landesbäuerin Astrid Brunner

Was braucht die Bäuerin wirklich? Diese Frage beschäftigt mich laufend. Mehr Zeit? Mehr Sicherheit? Mehr Wertschätzung? Die österreichweite Bäuerinnenbefragung macht sichtbar, wo die größten Herausforderungen liegen: Hohe Arbeitsintensität, Überlastung und die eigene Lebensqualität beschäftigen viele Frauen. Dazu kommen Fragen der wirtschaftlichen Absicherung, der sozialen Sicherheit und der Altersvorsorge. Bäuerinnen brauchen deshalb vor allem eines: echte Perspektiven. Sie brauchen wirtschaftliche Sicherheit, faire Rahmenbedingungen und Planungssicherheit. Sie brauchen Zugang zu Beratung und Bildung und Unterstützung, wenn sie neue Wege gehen. Denn Bäuerinnen sind auf vielen Höfen längst wichtige Gestalterinnen und Innovationstreiberinnen – ob in der Direktvermarktung, bei Urlaub am Bauernhof, Green Care oder Schule am Bauernhof.

Aufgaben teilen

Wer trägt die Bäuerin, wenn sie selbst Unterstützung braucht? Ein Hof ist nicht nur Arbeitsplatz. Er ist Lebensraum, Familiengeschichte und Zu-



Die Erfahrungen, das Wissen und die Perspektiven der Bäuerinnen sind für die Landwirtschaft unverzichtbar. ZAMM unterwegs

Was die Bäuerin wirklich braucht

Bäuerinnen leisten enorm viel. Und sie brauchen Rahmenbedingungen, die es ihnen ermöglichen, diese Verantwortung langfristig mit Freude und Zuversicht zu tragen.

kunft. Damit dieses Lebensmodell funktioniert, sind starke Partnerschaften und Familien erforderlich, in denen Verantwortung geteilt wird. Entscheidungen müssen gemeinsam getragen werden, Aufgaben dürfen nicht selbstverständlich an einer Person hängenbleiben. Eine gute Partnerschaft bedeutet Vertrauen, gegenseitige Wertschätzung und auch den Freiraum, Zeit für

sich selbst zu haben. Denn Stärke bedeutet nicht, alles alleine schaffen zu müssen.

Auch gesellschaftlich braucht es Entlastung, die im bäuerlichen Alltag tatsächlich ankommt: verlässliche Kinderbetreuung, Unterstützung für pflegende Angehörige, niederschwellige Gesundheitsangebote und Möglichkeiten, Arbeit und Familie miteinander

der zu vereinbaren. Gesundheit und Lebensqualität sind keine Luxusfragen. Sie sind die Grundlage dafür, einen Betrieb und eine Familie langfristig tragen zu können.

Starke Stimme

Und Bäuerinnen brauchen eine starke Stimme. Sie müssen dort mitentscheiden und vertreten sein, wo die Zukunft der Landwirtschaft gestaltet wird. Ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Perspektiven sind für eine zukunftsfähige Landwirtschaft unverzichtbar. Das Internationale Jahr der Bäuerin darf daher nicht nur sichtbar machen, was Frauen leisten. Es muss auch sichtbar machen, was sie brauchen. Wir dürfen nicht immer nur fragen: „Was kann die Bäuerin noch leisten?“ Wir müssen genauso fragen: „Was können wir tun, damit sie gut leben, arbeiten und Zukunft gestalten kann?“

Als Landesbäuerin ist für mich klar: Wir brauchen Rahmenbedingungen, die Bäuerinnen stärken – wirtschaftlich, sozial und persönlich. Wir brauchen Wertschätzung, Mitbestimmung und Gemeinschaft. Denn wenn Bäuerinnen gute Bedingungen vorfinden, profitieren nicht nur sie selbst. Wer Bäuerinnen stärkt, stärkt die Betriebe. Wer Betriebe stärkt, stärkt die Familien. Und wer Familien stärkt, stärkt unseren ländlichen Raum.



Aktionstag der Bäuerinnen in den Volksschulen



Seit 2015 bringen Österreichs Bäuerinnen Landwirtschaft „für alle Sinne“ direkt in die Klassenzimmer. Mit den Aktionstagen, die rund um den Welternährungs- und den Weltlandfrauentag (15./16. Oktober) stattfinden, werden alljährlich 40.000 Kinder erreicht und für die Herkunft ihrer Lebensmittel, für nachhaltigen Konsum und die Arbeit der Landwirtinnen und Landwirte sensibilisiert.

In elf Jahren erhielten 366.000 Tafelklassler Besuch von einer Bäuerin und hatten damit frühe und oftmals erste Anknüpfungspunkte zu Landwirtschaft und Lebensmittelherzeugung. Heuer wird auf die Vielfalt der heimischen Bauernhöfe hingewiesen. Durch das Engagement der Bildungsreferentinnen und Bildungsreferenten kann diese Aktion in Kärnten erfolgreich umgesetzt werden.

Mit internationaler Erfahrung zu Kärntner Wurzeln zurück

Nach einem abwechslungsreichen Leben ist Dipl.-Ing. Sieglinde Pollan seit 2022 Pächterin des elterlichen Bauernhofes in Hohenthurn. Sie möchte ihn als Ort der Begegnung gestalten.

Von Mag. Iris Jaritz

Schmetterlingsforschung in Rumänien, Praktikum im subtropischen Regenwald in Brasilien, Mitarbeit in einem Genetiklabor in Schweden, Amphibienkartierungen im Gailtal, Sprachkurse in Budapest, Bovec und Lissabon, ein Abschluss an der BOKU Wien und der Uni Bologna in internationalem Gartenbau: Ihre vielseitige Erfahrung bringt Dipl.-Ing. Sieglinde Pollan am elterlichen Hof ein: „Jetzt kann ich meine eigene Chefin sein. Ich liebe die Abwechslung zwischen der Sommersaison mit Gästen aus aller Welt, Begegnungen und vielen neuen Eindrücken und der Zeit der Pause, in welcher ich Deutsch als Fremdsprache unterrichte, viele neue Freundschaften knüpfe und Zeit zum Reisen habe. Meine besten Freunde waren schon seit meiner Kindheit die Tiere: Nun kann ich auch meine Ausbildung in tiergestützter Pädagogik am Hof ausüben. Wir bieten Schule am Bauernhof an, sind seit den 90er-Jahren ein Biohof und seit Kurzem auch Teil der christlichen Gästehäuser Österreichs.“

Blick über die Grenzen

„Unsere Küche war immer ein bunter Ort der Begegnung“, erzählt Sieglinde Pollan. „Beim Essen wurden verschiedene Sprachen gesprochen. Das ergibt sich aus unserer Lage am Dreiländereck, einem seltenen Zusammenfließen von drei großen Sprachgebieten: dem Deutschen, dem Romanischen und dem Slawischen. Gäste aus nah und fern willkommen zu hei-

ßen, war schon für meine Großmutter eine Selbstverständlichkeit. Ich konnte bereits mit fünf Jahren auf Italienisch nach den Frühstückswünschen unserer Gäste fragen oder lauschte gespannt der Muttersprache meiner Großeltern, dem slowenischen Gailtaler Dialekt.“

Studienreisen und Praktika ließen sie weltweit Einblick in Landwirtschaft und Forschung erlangen. „Die rumänische Herangehensweise, sowohl in der Forschung als auch in der Umsetzung von Landwirtschaft, hat mich sehr beeindruckt. Ich habe sehr viel Sensibilität für Artenvielfalt erlebt“, berichtet die Bäuerin. Selbstversorgung und kleine Strukturen sind in vielen ländlichen Regionen Rumäniens laut Sieglinde noch gelebte Praxis. Schon vom Flugzeug aus kann man die Schafhirten mit ihren Herden beobachten. Tiere werden oft ganz frei gehalten. Im Gegensatz zur westlichen Tierhaltung erlebt diese regionale und im Kleinen geführte Tierhaltung einen Boom: Schafe, Ziegen und Esel gehen mit ihren Hirten tagsüber zu Weideplätzen (manchmal sogar nur mit den Hütehunden) und kommen abends wieder auf die Höfe zurück, ebenfalls rund um

Großstädte, wie z. B. um Klausenburg. Sieglindes Hühner bewegen sich ganz frei am Hof und im Garten. Nur selten verirrt sich eines zu den Nachbarn. Anfang Herbst, wenn die Vegetation weniger üppig ist, dürfen auch ihre älteren Eseldamen frei auf den Feldern rund um den Hof grasen. Sie kommen nach einiger Zeit von allein wieder nach Hause. „In Rumänien, aber auch in Sri Lanka oder Brasilien“, erzählt Sieglinde, „wird auf Zusammenhalt viel Wert gelegt“. Sie hat weltweit auch industrielle Landwirtschaft gesehen und festgestellt, dass durch starke Profitorientierung und Monopolisierung vieles verloren geht. Nicht nur in der Produktion, sondern auch in der Qualität der Produkte gibt es große Unterschiede. Sie schätzt die lokalen und regionalen Produkte kleiner Betriebe, die sie persönlich kennt. Auf allen Seiten des Dreiländerecks gibt es zum Glück dieses Angebot, das sie gerne ihren Gästen weiterempfiehlt.

Offene Tür für Freunde

Sieglinde hat Freundschaften in der ganzen Welt. Am elterlichen Bauernhof in Hohen-



Die Bäuerin liebt Tiere, das Foto zeigt sie mit ihrer Eselin Micky.

thurn werden Ferienwohnungen vermietet, Tiere wie Esel, Hühner, Katzen und Kaninchen wohnen seit Generationen am Hof, Obst vom prämierten Streuobstgarten wird zu Saft, Marmelade und Likören verarbeitet, Biodiversität auf den extensiv bewirtschafteten Feldern gepflegt und der Wald nachhaltig bewirtschaftet.

Sieglinde möchte den Hof als Ort der Begegnung gestalten: „Natürlich muss ich mit den Einnahmen von Urlaub am Bauernhof für die Erhaltung des Hofes aufkommen. Freunde aus der ganzen Welt und Menschen mit besonderen Bedürfnissen finden bei mir immer eine offene Tür. Alle zwei Wochen gibt es einen Bibelkreis am Hof, und ich bin Mesnerin in der Kirche in Hohenthurn. Auch aus diesem Wirkungsfeld entstehen sehr wertvolle Verbindungen.“ Außerdem unterrichtet Sieglinde seit einigen Jahren an der Volkshochschule Villach Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. „Ich bin sehr dankbar für alles, was Gott mir geschenkt hat und womit er mich täglich auf meinem Hof segnet. Diese Freude möchte ich mit den Menschen, denen ich begegne, teilen“, ist ihr Resümee.



Sri Lanka, 2015: Sieglinde Pollan (mit Bäuerinnen) hat Freunde auf der ganzen Welt. Diese heißt sie gern auf ihrem Hof willkommen. David Witzeneder (2)

Landwirtschaft ist weiblich

Die Rolle der Bäuerin hat sich verändert – ihre Bedeutung nicht. Heute sind Bäuerinnen Unternehmerinnen, Lebensmittelproduzentinnen, Gastgeberinnen, Direktvermarkterinnen, Botschafterinnen regionaler Lebensmittel, Ausbilderinnen und Familienmanagerinnen zugleich. Sie verbinden Tradition mit Innovation, setzen auf Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Regionalität und engagieren sich in Gemeinden, Vereinen und Interessenvertretungen. Sie bewahren Bewährtes, entwickeln Neues und geben ihre Erfahrungen an die nächste Generation weiter.

Frauen verbinden Tradition mit Innovation

Zahlreiche Ideen, Erfindungen und Leistungen stammen von Frauen, die Landwirtschaft und Alltag bis heute prägen. Wir haben einen Faktencheck gemacht.

Von Karin Popatnig, akad. BT

Frauen gestalten Landwirtschaft seit Jahrhunderten – mit Wissen, Weitblick und Innovationsgeist. Sie bewahren Traditionen, entwickeln neue Ideen, führen Betriebe, versorgen Familien und prägen ganze Generationen. Vieles davon geschieht ganz selbstverständlich und oft fernab der großen Bühne. Das Internationale Jahr der Bäuerin und Landfrau 2026 macht sichtbar, was auf vielen Höfen seit Generationen gelebt wird. Denn Zukunft wächst dort, wo Frauen Verantwortung übernehmen, Chancen erkennen und mit Herz, Kompetenz und Weitblick handeln.



Frauen mit Erfindergeist

Viele Erfindungen, die heute selbstverständlich erscheinen, stammen von Frauen. Oft entstanden sie aus praktischen Alltagssituationen. Nicht nur im Haushalt oder in der Landwirtschaft, auch Wissenschaft und Technik wurden

von Frauen entscheidend geprägt. Ob Scheibenwischer, Geschirrspüler, Papiertragtaschen u.v.m. Frauen waren von Anfang an Teil technischer Innovationen – ihre Leistungen wurden nur lange Zeit übersehen.

Wussten Sie, dass

... **die griechische Göttin des Ackerbaus Demeter hieß?** Sie galt als Beschützerin von Getreide, Fruchtbarkeit und Ernte. Bis heute steht ihr Name sinnbildlich für den respektvollen Umgang mit Boden, Natur und Lebensmitteln.

... **rund 40 % der landwirtschaftlichen Arbeitskräfte weltweit Frauen sind?** Nach Angaben der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) stellen Frauen rund 40 % der landwirtschaftlichen Arbeitskräfte weltweit. Sie produzieren Lebensmittel, sichern Einkommen, erhalten Kulturlandschaften und leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Ernährungssicherheit.

... **Österreich bereits 1906 eine landwirtschaftliche Schule speziell für Frauen gründete?** Mit der Gründung der Landwirtschaftlichen Frauenschule

Sitzenberg (NÖ) entstand die erste landwirtschaftliche Ausbildungsstätte Österreichs, die sich gezielt an Frauen richtete. Pitzelstätten wurde als zweite Schule 1954 eröffnet. Die Schule vermittelte nicht nur Kenntnisse für den Haushalt, sondern auch fachliches Wissen für die Mitarbeit und Mitverantwortung am landwirtschaftlichen Betrieb.

... **ca. 30 % der landwirtschaftlichen Betriebe in Kärnten Frauen besitzen (unter dem österreichischen Schnitt)?** Immer mehr Frauen führen eigenverantwortlich landwirtschaftliche Betriebe und setzen neue Impulse von Direktvermarktung über Urlaub am Bauernhof bis hin zu Agrarpädagogik und innovativen Betriebszweigen. Frauen gehören zudem weltweit zu den wichtigsten Bewahrerinnen der Kulturpflanzenvielfalt und des traditionellen Saatgutwissens.

Wussten Sie, dass

... die US-Amerikanerin Anna Baldwin bereits 1879 eine frühe Melkmaschine mit Vakuumsystem patentierte?

... Ada Lovelace den ersten Computer-Algorithmus bereits im 19. Jahrhundert – rund 100 Jahre vor den ersten Computern schrieb?

... der erste vollelektronische Universalcomputer der Welt 1945 in den USA von sechs Frauen programmiert wurde?

... es ohne die Wienerin Hedy Lamarr kein WLAN, Bluetooth oder GPS gäbe, wie wir es heute kennen?

... der erste Kaffeefilter 1908 von Melitta Bentz aus Löschpapier entwickelt wurde?

... Mária Telkes zu den ersten Wissenschaftlerinnen gehörte, die Solarenergie praktisch nutzbar machten und bereits in den 1940er-Jahren solarbetriebene Heizsysteme entwickelte?

... Aenne Burda in den 50er-Jahren Schnittmuster in die Modezeitschrift brachte und so Kleidung für viele Frauen erschwinglich und selbst gestaltbar machte?

Verantwortung für einen bäuerlichen Betrieb wächst über Jahre. Gesammelte Erfahrungen und das Vertrauen der Eltern bereiten die nächste Generation auf ihre künftige Aufgabe vor.

Von Daniela Schriefl

Je näher meine zukünftige Hofübernahme rückt, desto mehr wird mir bewusst, dass sie schon längst begonnen hat. Nicht mit einer Unterschrift oder einem Termin beim Notar, sondern mit vielen kleinen Momenten, die mir früher gar nicht aufgefallen sind. Erst als ich begonnen habe, darüber nachzudenken, wurde mir klar, wie weit dieser Weg schon fortgeschritten ist. Sie beginnt lange davor – leise und oft ganz unbemerkt. Erst wenn man innehält, merkt man, wie aus einem „Komm, ich zeig dir, wie das geht“ langsam ein „Mach du das“ oder ein „Wie würdest du das machen?“ wird. Es sind nur kleine Sätze, die sich verändern. Und doch beginnt genau zwischen diesen Sätzen die eigentliche Hofübernahme.



Für Daniela Schriefl hat die Hofübernahme längst begonnen, da sie in die Entscheidungen schon laufend eingebunden ist. privat



Hofübernahme ist mehr als eine Unterschrift

Mit zunehmender Verantwortung und eigenen Entscheidungen wächst die nächste Generation Schritt für Schritt in die Betriebsführung hinein.

KI generiert/ChatGPT Image

Mit einer Unterschrift wird man zwar am Papier Betriebsführerin, aber Erfahrung, Werte, das Gespür für den Betrieb und Sicherheit in den eigenen Entscheidungen entstehen nicht von heute auf morgen. All das wächst über Jahre – durch Gespräche, Erfahrungen und Hürden, die einen vorbereiten. Vieles, worüber ich mir vor einem halben Jahr noch Gedanken gemacht habe, ist heute längst selbstverständlich. Trotzdem glaube ich nicht, dass man sich jemals hundertprozentig bereit für eine Hofübernahme fühlt.

Wir arbeiten mit Lebewesen, der Natur und dem Wetter – Dinge, die sich nicht planen lassen. Dazu kommen wirtschaftliche und politische Entwicklungen, auf die man selbst nur wenig Einfluss hat. Am meisten beschäftigt mich aber eine andere Frage: Schaffe ich es eines Tages, den Betrieb genauso gut weiterzuführen wie meine Eltern?

Respekt und Motivation

Heute kann ich noch auf die Erfahrung meiner Eltern vertrauen. Irgendwann wird aber der Moment kommen, an dem die Entscheidungen ganz bei mir liegen. Dieser Gedanke erfüllt mich mit Respekt – gleichzeitig motiviert er mich, jeden Tag dazuzulernen. Trotz all dieser Gedanken könnte ich mir nichts Schöneres vorstellen, als den Betrieb zu übernehmen. Er ist mein Zuhause und der Ort, an dem ich meine Zukunft sehe. Wenn ich am Hof arbeite, vergeht die Zeit wie im Flug. Natürlich gibt es Arbeiten, die anstrengender sind als andere. Aber jede hat ihren Zweck und man weiß, wofür man sie macht. Jeder Tag bringt Neues und zeigt mir, wie viel Vertrauen mir meine Eltern inzwischen

schenken. Sie lassen mich Entscheidungen treffen, hören sich meine Meinung an und geben mir den Freiraum, eigene Ideen einzubringen. Und manchmal sind es ganz kleine Momente, die einem zeigen, dass man auf dem richtigen Weg ist. Egal ob am Feld oder im Stall – wenn ich zufällig bemerke, wie mich einer meiner Eltern mit einem Grinsen beobachtet, dann weiß ich, dass sie sehen, wie ich langsam in meine Rolle hineinwachse. Zu sehen, wie stolz sie darauf sind, bedeutet mir unglaublich viel.

Auch mein Blick auf den Betrieb hat sich verändert. Früher wollte ich jede Entscheidung bis ins Detail verstehen und habe oft hinterfragt, warum etwas genauso gemacht wird. Dieses Verständnis ist die Grundlage dafür, später selbst gute Entscheidungen treffen zu können, und heute zählt meine Meinung immer öfter. Bis zur endgültigen Übergabe liegen noch viele Erfahrungen und Herausforderungen vor mir. Ich weiß, dass ich noch viel lernen werde. Aber ich weiß auch, worauf ich hinarbeite: den Betrieb meiner Eltern eines Tages weiterzuführen und das zu bewahren, was Generationen vor mir aufgebaut haben.

Wieso Sie *Ja* sagen sollten

Viele Paare entscheiden sich, nur in einer Lebensgemeinschaft miteinander verbunden zu sein. Alles über rechtliche Vorzüge einer Ehe und was der „sichere Hafen“ nicht bieten kann.

Von Mag. Anna-Katharina Haimburger

Eine Hochzeit ist nicht nur eine „hohe Zeit“, wovon sich der Begriff ableiten lässt, sondern mit ihr beginnen auch Rechte und Pflichten zwischen den Eheleuten wirksam zu werden. Die zivile Ehe beginnt vor dem Standesamt und endet schlimmstenfalls vor einem österreichischen Bezirksgericht mit einem Scheidungsurteil. Die Ehe, deren Eingehen in letzter Zeit wieder statistisch zurückgeht, hat viele Vorteile sowohl ideeller als auch materieller Natur. Zu den immateriellen Pluspunkten zählt, dass man für sich als Paar und auch für seine allenfalls vorhandenen Kinder einen gemeinsamen identitätsstiftenden Namen auswählen kann. Mit der beiderseitigen Bejahung des Ehewillens ist man auch zu einer umfassenden Lebensgemeinschaft im Sinne einer Wohn-, Wirtschafts-, Geschlechts- und seelischen Gemeinschaft verpflichtet. Umgangssprachlich hat man füreinander da zu sein und sich anständig zu begen.

Das Gesetz sieht die Eheleute als Team, die gemeinsam ihren Lebensunterhalt je nach Kräften bestreiten sollen. Auch bei aufrechter Ehe kann man sich darauf einigen, dass der besser verdienende Partner dem schlechter verdienenden einen monatlichen Geldbetrag zur

Die Hochzeit ist auch der Beginn von Rechten und Pflichten für Eheleute.

stock.adobe.com

Verfügung stellt. Bei Alltagsgeschäften kann der haushaltsführende Ehegatte den anderen sogar vertreten. Ein wichtiger Aspekt ist auch, dass man vom anderen die zumutbare und übliche Mitwirkung im Erwerb er-

„ Nur als Ehegatte hat man – abhängig von der Dauer der Ehe – einen Anspruch auf Witwenpension bzw. Witwenrente.

warten kann, welche selbstverständlich auch angemessen abzugelten ist. Im Übrigen kann man bei dringendem Wohnbedürfnis vom anderen die Wohnungserhaltung fordern.

Nur als Ehegatte hat man – abhängig von der Dauer der Ehe – einen Anspruch auf Witwenpension bzw. Witwenren-

te. Erbrechtlich steht einem das gesetzliche Vorausvermächtnis zu, und man ist pflichtteilsberechtig.

Auch wenn die Eheschließung einen nachehelichen Unterhalt, der nur bei alleinigem oder überwiegendem Verschulden des anderen an der tiefgreifenden und unheilbaren Ehezerüttung gewährt wird, nicht garantiert und auch wenn die Eheschließung im Scheidungsfall die Aufteilung eines Unternehmens ausschließt, so bietet sie jedenfalls im Verhältnis zur Lebensgemeinschaft eine bessere Absicherung des finanziell Schwächeren.

Wenn wir gemeinsam kurz die rosarote Brille abnehmen, bleibt zu sagen, dass am Ende des Tages die Ehe so viel mehr bieten kann als die bloße Lebensgemeinschaft. Will man seinen Partner zumindest teilweise absichern, so sollte man den Weg zum Standesbeamten nicht scheuen.



Erntedankfestival – wir waren dabei

Das Bäuerinnendorf beim Erntedankfestival 2026 in Wien setzte ein starkes Signal für die Sichtbarkeit und Wertschätzung von Frauen in der Land- und Forstwirtschaft. Durch die gelungene Mischung aus Information, Interaktion und Unterhaltung gelang es, stereotype Bilder zu durchbrechen und die moderne, vielfältige Realität bäuerlicher Frauenarbeit erlebbar zu machen. Das Festival trägt dazu bei, die Verbindung zwischen Stadt und Land zu stärken. Ein besonderer Publikumsmagnet war die von Bäuerinnen aus allen Bundesländern gestaltete Trachtenschau. Begleitet wurde die Schau vom Vorarlberger Bäuerinnenchor, der jeder Tracht mit Liedern aus den einzelnen Bundesländern ihre musikalische Note verlieh. Diese Kombination aus visueller Vielfalt und traditioneller Musik unterstrich die kulturelle Bedeutung der unterschiedlichen Trachten mit ihren vielfältigen Geschichten.

Bäuerinnenfilm – ein Highlight

Der Film „Ich bin Bäuerin“ gibt Einblicke in den vielseitigen Arbeitsalltag einer Bäuerin und zeigt, wie sie täglich zahlreiche Rollen gleichzeitig meistert. Zwischen Stall, Feld, Familie und Betriebsführung wird deutlich, wie viel Fachwissen, Organisationstalent und Leidenschaft hinter einem landwirtschaftlichen Betrieb stehen.



„Höherer gesellschaftlicher Druck, Frauen als Kandidatinnen vorzuweisen“

Die Rektorin der Hochschule Kärnten, Dr. Kathrin Stainer-Hämmerle, beleuchtet Hindernisse für Frauen in der Politik und Herausforderungen in ihrer neuen Funktion.

Von Michaela Geistler-Quendler

Frauen haben das Wahlrecht hart erkämpft. Wie sieht es mit ihrer Wahlbeteiligung auf EU-, Bundes- und Landesebene aus?

Dr. Kathrin Stainer-Hämmerle: Die Wahlbeteiligung war traditionell hoch. In jüngerer Zeit wurden in Deutschland Zahlen dazu erhoben, ich gehe davon aus, dass diese Studien auf Österreich umlegbar sind. Laut diesen Daten ist die Wahlbeteiligung von Männern und Frauen ident. Geschlecht ist kein Grund, zur Wahl zu gehen oder nicht. Ausschlaggebend sind Bildung, die Einbindung in Netzwerke und wie man sich vertreten fühlt. Man redet immer vom aktiven Wahlrecht, d. h. wählen zu gehen. Aber beim passiven Wahlrecht, also gewählt zu werden, gibt es einen beträchtlichen Gender-Gap (Geschlechterunterschied). Der gesellschaftliche Druck, Frauen als Kandidatinnen vorzuweisen, ist größer geworden. Was die Präsenz der Frauen, etwa als Bürgermeisterinnen, betrifft, geht es zwar aufwärts, aber zäh. Als erstes parlamentarisches Gremium in Österreich hat es der Vorarlberger Land-

tag geschafft, 50 % Frauen als Mandatarinnen zu haben.

Welchen Handlungsbedarf sehen Sie bei der Listenerstellung und in der Motivation von Frauen, in die Politik zu gehen?

Hier gibt es großen Handlungsbedarf. Das eine ist das Reißverschlussprinzip, das andere, ob Frauen auch zu den Mandaten kommen und wie ernsthaft die Parteien im Vorfeld die Ermöglichung von Frauen, in die Politik

einzusteigen, aktiv betreiben. Bei einer Untersuchung auf Gemeindeebene habe ich Bürgermeister befragt, warum es so wenige Frauen in Funktionen gibt. Die Männer sagten, Frauen hätten kein Interesse, weil es eine leichte Antwort ist. Aber natürlich hängt es damit zusammen, welche Angebote man Frauen macht, wie offen man für sie ist, was sie abhält, in die Politik zu gehen, wie etwa die Sitzungskultur oder der Umgangston. Bürgermeisterinnen berichteten, Frauen hätten zu wenig Selbstbewusstsein. Das weist schon ein bisschen darauf hin, dass der Umgang in der Politik untereinander Frauen abschreckt. Die Doppelbelastung bzw. nicht familienfreundliche Arbeitszeiten in der Politik sprechen beide Geschlechter an, aber die männlich geprägte Parteistruktur benennen Gemeindepolitikerinnen sehr oft. Andere Argumente, dass Medien Frauen anders als Männer behandeln, stimmen zwar, das stört Frauen aber nicht so. In persönlichen Gesprächen erfahren wir, dass sozialer Druck im Umfeld eine Rolle spielt – wie könne man es seiner Familie antun, Bürgermeisterin zu werden. In Umfragen ist das schwer zu erheben, weil Befragte das dort so nicht zugeben. Parteien wollen Frauen, denn sie müssten sich erklären, wenn dort nur Männer säßen. Aber sie sind noch wenig bereit, die Strukturen zu verändern, damit Frauen sich gut entfalten können.

Welche Schwerpunkte setzen Sie als Rektorin der Hochschule Kärnten?

Ganz oben steht die KI. Wie verändert sie unsere Arbeitswelt, aber auch die Bildung? Wie muss sich eine Universität da umstellen? Das sind wichtige Fragen. Kärnten hat sich außerdem mit der Koralmbahn in ein anderes geografisches Umfeld gesetzt. Es geht darum, wie sich die Hochschule Kärnten gemeinsam mit den anderen Partnern auf dem Hochschulsektor positioniert, wie wir für Studierende, auch für internationale, attraktiv werden. Der dritte Punkt ist, zu erklären, welchen Mehrwert wir Kärnten und darüber hinaus der Region bringen, nicht nur, indem wir junge Menschen anziehen und ausbilden, sondern auch gesellschaftlich und wirtschaftlich, in Kooperationen mit dem Umfeld. Es gilt zu vermitteln, was für ein Biotop an Innovation und Austausch Universitäten sein und welche Bedeutung unsere Forschungsergebnisse haben können.

Wie stellen sich die Frauenquoten in den einzelnen Studienrichtungen an der Hochschule dar?

Klassischerweise denkt man daran, Frauen dafür zu interessieren, in Technik und Ingenieurwissenschaften einzusteigen. Wir haben das umgekehrte Problem: zu wenig Männer im Gesundheitsbereich und in Sozialwissenschaften. Ein Drittel Frauen und zwei Drittel Männer gibt es in Technik und Ingenieurwissenschaften, bei Wirtschaftswissenschaften sind es zwei Drittel Frauen und ein Drittel Männer. Bedenklich wird es bei Sozialwissenschaften, wo es nur 18 % Männer gibt – und bei Gesundheit mit nur 15 % männlichen Studierenden. Tatsächlich muss man Männer fördern, damit sie diese zukunftssträchtigen Berufe ergreifen.

CU Hochschule Kärnten



Zur Person

FH-Professorin MMag. Dr. Kathrin Stainer-Hämmerle absolvierte ein Studium der Rechts- und Politikwissenschaften an der Universität Innsbruck. Sie leitete Public Management-Lehrgänge und fungiert seit Oktober als Rektorin der CU – Carinthia University of Applied Sciences, der Hochschule Kärnten.

„Kompetenz hat kein Geschlecht“

Von Michaela Geistler-Quendler

Beim Amtsantritt sagten Sie, etwas Gutes in der Welt hinterlassen zu wollen. Welche drei zentralen Ziele sind für Sie vorrangig, um das Leben von Frauen positiv zu verändern?

Marika Lager-Pöllinger: Die drei wichtigsten Punkte sind die wirtschaftliche Eigenständigkeit von Frauen, das Schaffen von Rahmenbedingungen dafür – wie Infrastruktur bzw. Kinderbetreuungsplätze bis hin zu einer besseren Absicherung etwa bei Hofübergaben – und der Schutz vor Gewalt. Frauen leisten so viel, gerade in der Landwirtschaft. Sie gehen aufs Feld, sitzen am Traktor, managen den Betrieb, sind am Hof unabkömmlich, betreuen Kinder, den Haushalt, erledigen Büroarbeit. Mir ist es ein Anliegen, dass diese Arbeit sichtbar wird. Wenn ich von Schutz spreche, dann nicht nur vor körperlicher, sondern auch vor psychischer Gewalt, vor emotionaler Abhängigkeit. Ist man finanziell nicht eigenständig, bricht man schwerer aus einer solchen Struktur aus. Für mich ist auch wesentlich, dass Frauen, die sich entscheiden, länger daheim zu bleiben, so wertgeschätzt werden, wie jene, die rasch wieder ins Berufsleben einsteigen.

In jungen Jahren liegt die Zukunftsplanung oft in weiter Ferne. Wie kann das Bewusstsein von Frauen für die Bedeutung einer Existenzsicherung im Alter geweckt werden?

Ob Arbeitnehmerinnen, Bäuerinnen oder Unternehmerinnen – viele sind finanziell nicht ausreichend abgesichert. Zu Beginn, in einer Situation, in der alles passt, verliert man leicht die Fakten aus den Augen. Aber wir wissen, dass Altersarmut weiblich ist. Wir müssen viel Bewusstsein schaffen, wie wichtig es ist, vorzusorgen. Gelingen

Über ihre Schwerpunkte als Frauenreferentin, den Mehrwert von Funktionärinnen für die Gesellschaft und Schattenseiten der digitalen Welt spricht LRⁱⁿ Marika Lager-Pöllinger im Interview.

kann das über die Gemeinden, in Zusammenarbeit mit dem Frauenreferat. Denn in den Kommunen spielt der persönliche Kontakt eine große Rolle. Sie sind auch stark im ländlichen Raum verankert. Das gilt ebenso für Angebote im Zusammenhang mit Gewaltschutz von Frauen. In diesem Bereich muss man früh, bereits in den Schulen, starten.

Warum entscheiden sich aus Ihrer Sicht als langjährige Bürgermeisterin so wenige Frauen für öffentliche Funktionen?

Das stimmt mich traurig. Österreichweit gibt es 247 Bürgermeisterinnen von 2092 Gemeinden, also 11,8 %, in Kärnten sind es neun und 6,8 %. Eine Ursache sind gewachsene, männlich geprägte Netzwerke und ein zum Teil sehr konservatives Frauenbild. Frauen müssen sich viel mehr beweisen, um den gleichen Respekt wie Männer zu bekommen. Daher bringen sie oft nicht den Mut auf, diesen Weg zu gehen. Solange hauptsächlich Männer über

Rahmenbedingungen entscheiden, die hauptsächlich Frauen betreffen, wird sich nichts ändern. Ich möchte sie motivieren, sich diesen Schritt zuzutrauen. Das ist ein Mehrwert für alle. Ich hoffe dabei auf mutige Frauen, die tolle neue Ideen haben. Kompetenz hat kein Geschlecht, es geht darum, das Beste für die Gesellschaft herauszuholen. Wenn sich Frauen nicht in Funktionen einbringen, entgeht uns viel Wissen und Talent. Um den Einstieg in

die Politik zu erleichtern, arbeiten wir an den Rahmenbedingungen.

Sie haben in Interviews davor gewarnt, dass von sozialen Medien Gefahren für Kinder ausgehen können, und bedenkliche Frauenbilder digital kursieren. Welche sind das?

Digitalisierung gehört natürlich zum heutigen Leben. Aber ich bin für altersgerechte Regulierungen, für einen Schutzschirm für Kinder im Umgang mit sozialen Medien. Ich habe meinen Sohn durch Suizid verloren. Der Auslöser war Mobbing im Internet. Es kann mir niemand erzählen, dass es beim heutigen technischen Fortschritt keine Lösungen gibt, damit Kinder kindgerechte Informationen erhalten und trotzdem geschützt werden. Die Altersverifizierung muss erfolgen können, ohne den Datenschutz zu verletzen. Es ist auch leichtfertig, Kleinstkindern einfach so Smartphones in die Hand zu drücken, nach dem Motto: Das ist die große digitale Welt, schaut, wie ihr damit zurechtkommt. Eltern, die oft nicht wissen, was sich dort abspielt, sollten aufgeklärt werden, und es muss in der Gesellschaft Thema sein. Ich habe daher jahrelang ehrenamtlich in Schulen darüber gesprochen. Es ist ebenfalls besorgniserregend, wenn Männer auf TikTok zur Gewalt an Frauen aufgerufen werden. Ein weiterer Trend sind die Influencerinnen „Tradwives“. Sie verkörpern das Bild, Frauen bräuchten nur hübsch und gut gelaunt sein, nicht zu arbeiten, ihren Mann zu verwöhnen und ihr Baby schön in die Kamera zu halten. Diese digitale Blase hat mit dem realen Leben nichts zu tun.



G. Gleiss

Zur Person

Marika Lager-Pöllinger war von 2015 bis 2026 Bürgermeisterin in Lendorf, ab 2023 Abgeordnete zum Kärntner Landtag und ab 2025 Dritte Landtagspräsidentin. Seit 7. April 2026 ist sie als Landesrätin für Frauen, Gleichstellung, Gemeinden, Umwelt, Klimaschutz sowie Wasserwirtschaft verantwortlich.



Die Social-Media-Botschafterinnen wecken bei zahlreichen Zuseherinnen und Zusehern das Interesse für Landwirtschaft.

Jaritz

Social-Media-Botschafterinnen für die Landwirtschaft

18 Kärntnerinnen erheben seit Beginn des Internationalen Jahres der Bäuerinnen auf Instagram und Facebook ihre starke Stimme für den Kanal „Die Bäuerinnen Kärnten“.

Von Mag. Iris Jaritz

Das Bild der Bäuerin im Wandel der Zeit, Gleichstellung und Sichtbarkeit von Frauen, Ernährungssicherheit oder Lebensqualität am Bauernhof: Jeder Monat steht bundesweit unter einem Schwerpunkt. Wöchentlich erscheint aus dem Kreis der Social-Media-Botschafterinnen dazu ein Beitrag oder Reel auf den Kanälen der Bäuerinnen Kärnten. Die Videos drehen die Bäuerinnen selbst. Das Know-how dazu kann bei einer Schulung mit Farmfluencerin Melanie Haas im Vorfeld erworben werden. „Wir wollen keine romantisierten Werbevideos und Hochglanzbilder nach außen tragen. Ziel ist es, reale Szenen aus dem bäuerlichen Alltag zu zeigen, um so die Menschen ein Stück weit

in den Alltag der Bäuerinnen mitzunehmen. Immer weniger Menschen haben einen direkten Bezug zur Landwirtschaft. Daher ist es uns wichtig, dass die Gesellschaft die Leistungen und Arbeiten der Bauern und Bäuerinnen versteht, um größere Zusammenhänge zu erkennen“, sagt Landesbäuerin Astrid Brunner. Die 18 motivierten Bäuerinnen gingen mit den unterschiedlichsten Erfahrungen an die Sache heran. Für Steffi Presslauer vom Biobauernhof Presslauer, vlg. Jaga, in Stranig im Gailtal gehört ihr erfolgreicher Social-Media-Auftritt seit vielen Jahren zum Berufsalltag. „Mir ist es wichtig, keinen Stress aufkommen zu lassen“, sagt sie. „Ich habe manchmal drei gute Ideen in einer Woche, die mir leicht von der Hand gehen, und dann einmal wieder eine Woche gar keine. Viele Leute bedanken sich bei mir dafür, über den Kanal Einblick in unsere Tätigkeiten zu bekommen.“

Claudia Dauschan und Lisa Marika Miksch wurden beim Bundesbäuerinnentag zu Live-Reporterinnen und baten Minister Norbert Totschnig vors Mikrofon. „Ich habe gelernt,

dass es mir richtig Spaß macht, mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Jeder neue Blickwinkel hilft auch mir, die Sichtweise landwirtschaftsfremder Personen auf uns besser zu verstehen“, erzählt Claudia Dauschan. Nicht zu unterschätzen ist aber der Zeitaufwand von einigen Stunden, der hinter jedem Reel steckt. Dazu gehören eine gute Idee, ein durchdachtes Drehbuch, passende Szenen und der Videoschnitt.

Enorme Reichweite

Jedes Video erreicht tausend bis zu weit über 10.000 Zuseher. Einzelne Beiträge haben sogar über 30.000 Views zu verzeichnen. „Wir erreichen über soziale Netzwerke Menschen, die sonst nicht auf die Idee kommen würden, sich für unsere Themen zu interessieren. Bei den Analysen ist uns aufgefallen, dass unsere Reichweite weit über den agrarischen Kreis hinausgeht und wir so wichtige Botschafterinnen für die bäuerliche Landwirt-

schaft sind. In meiner Funktion als Referatsleiterin und Geschäftsführerin bin ich auch auf Bundesebene im Austausch mit meinen Kolleginnen und Kollegen und werde sehr oft auf unseren erfolgreichen Social-Media-Kanal der Bäuerinnen Kärnten angesprochen“, berichtet Mag. Friederike Parz, Leiterin des Referates Bildung/Beratung und Lebenswirtschaft. Auf Facebook folgen derzeit ca. 13.800, auf Instagram knapp über 1000 Personen den Kanälen der Bäuerinnen.

Botschafterinnen gesucht

In Anbetracht des großen Erfolges der Social-Media-Botschafterinnen wird für 2027 erneut nach einer Gruppe von Bäuerinnen gesucht, die realistische Einblicke in ihren Alltag gewähren möchten. Eine Einschulung bei Farmfluencerin Melanie Haas gibt Sicherheit, welche Themen für Social Media geeignet sind, und bereitet technisch auf die Erstellung der Reels vor.

Informiere dich jetzt bei Mag. Iris Jaritz per E-Mail: iris.jaritz@lk-kaernten.at oder erkundige dich telefonisch unter 0463/5850-3940.

Authentisches Bild des Almalltags

Elisabeth Buchacher stellt den weithin bekannten Gailtaler Almkäse her. Auf sozialen Medien begeistert sie tausende Follower mit einem realistischen Blick hinter die Kulissen.

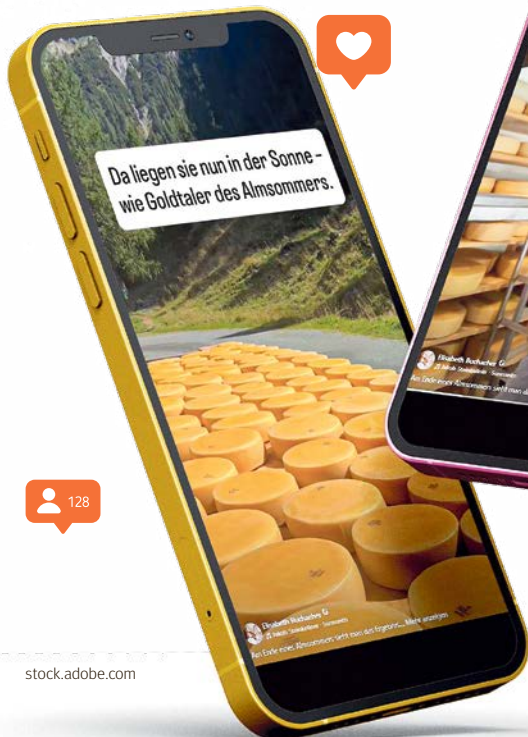
Von Selina Ilbi Rachoi

Regelmäßig nutzt Elisabeth Buchacher von der Watschiger Alm soziale Medien. Die engagierte Sennerin stellt während der Almsaison in der Nassfeldregion den weit über die Grenzen Kärntens hinaus bekannten Gailtaler Almkäse g. U. her. Mit ihrem Social-Media-Auftritt macht sie die traditionelle Almwirtschaft für ein breites Publikum erlebbar – ob beim täglichen Melken, bei der aufwendigen Käseherstellung oder beim regelmäßigen Käsewaschtag. Dabei zeigt



Elisabeth Buchacher nutzt soziale Medien regelmäßig.

Arnold Pöschl



sie nicht nur die idyllischen Seiten des Lebens auf der Alm, sondern auch den hohen Arbeitsaufwand, die Verantwortung und das handwerkliche Können, die hinter der Herstellung des Käses stehen. Gerade diese Ehrlichkeit macht ihre Beiträge und Interviews besonders. Anstatt ausschließlich perfekte Bilder zu zeigen oder das Leben auf der Alm zu romantisieren, vermittelt sie ein realistisches Bild der täglichen Arbeit. So schafft sie Vertrauen, beantwortet Fragen aus der Bevölkerung und ermöglicht Konsumentinnen und Konsumenten einen direkten Einblick in

die Entstehung eines regionalen Qualitätsprodukts.

Mit ihrer offenen und glaubwürdigen Kommunikation weckt Elisabeth Buchacher nicht nur Interesse an der Almwirtschaft und ihren Produkten, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zur Bewusstseinsbildung. Sie fördert das Verständnis für die Arbeit der Bäuerinnen und Bauern und stärkt gleichzeitig die Wertschätzung für regionale Lebensmittel sowie die dahinterstehende Handarbeit. Damit zeigt sie, wie soziale Medien dazu beitragen können, Landwirtschaft transparent, authentisch und zeitgemäß zu vermitteln.

Erfolg kennt keine Branche

Heidi Tiefenböck, Metallbauunternehmerin, und Barbara Pucker, Nationalparkdirektorin, kommen aus zwei verschiedenen Welten. Doch sie verbinden viele Gemeinsamkeiten.

Von Ing. Maria-Luise Kaponig

Hier Werkshallen, Stahl und Maschinen, dort Berge, Gletscher und Wildtiere. Was hat eine Metallbauunternehmerin mit einer Nationalparkdirektorin gemeinsam? Auf den ersten Blick: nicht besonders viel. Die eine, Heidi Tiefenböck, führt den gleichnamigen Metallbaubetrieb mit 50 Mitarbeitern, die andere, Mag. Barbara Pucker, trägt die Verantwortung für einen der bedeutendsten Naturräume Österreichs, den Nationalparks Hohe Tauern, mit im Sommer bis zu 50 Mitarbeitenden. Doch es sind ihre Aufgaben, welche die beiden verbinden: Entscheidungen zu treffen, durchzuhalten, wenn es schwierig wird, und dabei an sich zu glauben. Welche, verraten die beiden im Interview.

Was unterschätzen Menschen an Ihrer Arbeit?

Heidi Tiefenböck: Ein Unternehmen zu führen, bedeutet ständigen Druck und harte Arbeit. Haben wir genügend Aufträge? Können wir den Mitarbeiterstand halten? Finanzielle Unsicherheiten kommen dazu. Auch in unserer Branche ist es unsicher geworden und schwierig, zu planen. Wir sind ein für diese Branche „kleiner Betrieb“ und für regionale Auftraggeber und unsere Partner im Alpen-Adria-Raum dankbar. Es ist eine gelebte Partnerschaft, von Loyalität und Vertrauen getragen.

Barbara Pucker: In meinem Job bin ich oft die Erste im Büro und die Letzte, die das Haus verlässt. Meine Verantwortung ist die operative Leitung des Natio-

nalparks, Mitarbeitende zu führen und dabei die Finanzen im Blick zu behalten. Ich bin dankbar, dass dem Land Kärnten der Nationalpark ein großes Anliegen ist. Leider bringen diese Kernaufgaben mit sich, dass ich selbst nicht häufig im Nationalpark unterwegs sein kann. Ich bin aber sehr gerne immer wieder bei der Zählung von Hirschen und Steinwild dabei – bei der Beobachtung der balzenden Auerhähne oder wenn Gruppen den Nationalpark besuchen. Die Aufgaben des Natio-

„Ich setze mich für den Verein Twende ein. Das ist Suaheli und bedeutet: Los, gemma's an.

Barbara Pucker

nalparks sind gesetzlich vorgegeben: in erster Linie der Schutz des Naturraums, Forschungsaufgaben, die Vermittlung naturbezogener Bildungsinhalte durch das Naturerlebnis, die Abstimmung mit anderen Nationalparkverwaltungen in Österreich und den alpinen Parks in Europa sowie weltweit. Probleme sind ähnlich gelagert, daher können Lösungsansätze gemeinsam entwickelt werden.

Wann haben Sie zum ersten Mal gespürt: Jetzt trage ich wirklich Verantwortung?

Heidi Tiefenböck: Im Sommer 1999 bat mich mein Vater, das Unternehmen weiterzuführen. Im Dezember desselben Jahres übernahm ich die Geschäfts-

führung. Zu diesem Zeitpunkt stand es um die Firma nicht besonders gut. Schnell war mir bewusst: „Auf mich kommt es jetzt an!“ Ich möchte die Verantwortung für den Betrieb, vor allem aber für unsere Mitarbeiter, übernehmen! Und meine berufliche Laufbahn im Vorfeld hat mich bestens auf die große Aufgabe vorbereitet.

Barbara Pucker: Ich hatte eine gesicherte Übergabe und durfte meinen Vorgänger ein halbes Jahr lang begleiten. Mit der Erstellung des Managementplans für die kommenden zehn Jahre tauchte ich dann tief in die Materie ein und mir war bewusst: Jetzt geht's richtig los! Es folgte eine Reihe von Verhandlungen mit Grundeigentümern und Verantwortungsträgern. Meine bisherige Laufbahn war die beste Schule, denn wenn ich eines im Leben gelernt habe: Es ist wichtig, auf gemeinsame, verbindende Interessen zu achten!

Welche Entscheidung hat Sie bisher am meisten gefordert?

Heidi Tiefenböck: Wir haben den Betrieb umstrukturiert und uns mit neuem Profil am Markt positioniert. Mit unserer Betriebsgröße ist es uns möglich, schnell, pünktlich und flexibel eine hohe Qualität zu liefern. Natürlich wäre es für unsere Geschäftspartner einfacher, vielleicht sogar günstiger, gewisse Aufträge ins Ausland zu vergeben. Aber sie setzen auf unsere Qualitätsarbeit und sind in der Auftragsvergabe treu.

Barbara Pucker: Unser Steinbockhaus in Heiligenblut und das

INTERVIEW



Barbara Pucker ist Direktorin des Nationalparks Hohe Tauern.

BIOS in Mallnitz entwickeln sich zu Besuchermagneten. Mir war es wichtig, dort auch regionale Produkte anzubieten: von Mölltaler Honig, Tees und anderen Spezialitäten bis zu Kinderspielzeug von heimischen Betrieben. Wir suchen noch Bäuerinnen und Bauern für eine Sortimentserweiterung.

Wo tanken Sie Kraft, wenn der Druck zu groß wird?

Heidi Tiefenböck: Mein Unternehmen war bzw. ist meine Lebensaufgabe und erfüllt mich mit Stolz. Gut abschalten kann ich beim Lesen, Musikhören und beim Garteln. Auch im Theater und in der Oper kann ich Kraft schöpfen. Ich bin dabei, meine Betriebsübergabe langsam vorzubereiten. Und danach freue ich mich aufs Reisen!

Barbara Pucker: Mein Arbeitsplatz und Wohnort ist jetzt Großkirchheim, zu Hause bin ich aber auch in St. Kanzian. Dort bin ich einfach nur die Bärbl. Ich brauche im Urlaub keine noblen Hotels, sondern ich liebe Outdoor-Touren mit meinem Mann. Dabei erkunden wir mit unserem Auto mit Dachzelt die Natur.



Heidi Tiefenböck leitet den gleichnamigen Metallbaubetrieb.

privat

Welche Eigenschaft hat Sie auf Ihrem Weg am meisten weitergebracht – und warum?

Heidi Tiefenböck: Wenn ich etwas erreichen will, dann bin ich richtig konsequent in der Sache! Ich bin mir für nichts zu schade und kann auch Kante zeigen, wenn es drauf ankommt.

Barbara Pucker: Ich habe über 1000 Verhandlungen geführt. In schwierigen Gesprächssituationen ist es meine Intention, das Beste aus allen und für alle rauszuholen. Umweltmediation ist meine stärkste Eigenschaft. Mein Mann und ich haben uns auf unseren Wegen immer gegenseitig unterstützt.

Wann waren Sie zuletzt richtig stolz auf sich?

Heidi Tiefenböck: Ich bin stolz darauf, wie sich der Betrieb – trotz vieler Höhen und Tiefen – entwickelt hat, und auf mein Team. Ich habe das Ruder nie aus der Hand gegeben – und schon gar nicht aufgegeben. Und stolz bin ich, das Erbe meines Vaters weiterzutragen. Wenn ich hier durch die Hallen gehe, spüre ich seinen Spirit noch immer.

Barbara Pucker: Privat engagiere ich mich für Hilfsprojekte in Tansania. Wir haben es beispielsweise geschafft, ein „Young Mothers Home“ zu bauen. Dort finden junge Mütter einerseits Unterschlupf, andererseits haben sie Zugang zu Bildung und einer sozialen Begleitung. Ich setze mich für den Verein „Twende“ ein. Das ist Suaheli und bedeutet „Los, gemma's an!“

Welche Botschaft möchten Sie jungen Frauen mit auf den Weg geben?

Heidi Tiefenböck: Ihr schafft alles – glaubt an euch!

Barbara Pucker: Lasst euch nichts gefallen und sorgt für eure wirtschaftliche Unabhängigkeit!

Welches wichtige Thema ist Ihnen abschließend ein Anliegen?

Heidi Tiefenböck: Richtig mühsam beim Führen eines Unternehmens ist die überbordende Bürokratie. Aber das Wichtigste ist: Die Erfolgsgeschichte eines Unternehmens schreiben die Menschen, die dort arbeiten. Meine Mitarbeiter sind für mich meine zweite Familie.

„Mir war schnell bewusst: Auf mich kommt's jetzt an.“

Heidi Tiefenböck

Zwei von ihnen möchte ich an dieser Stelle besonders hervorheben: Beide haben 2025 ihr 30-Jahr-Firmenjubiläum bei uns gefeiert! Thomas, unser Prokurist und Betriebsleiter, er ist die Säule im Unternehmen, und Andreas, unser „Chefeinkäufer“ in Sachen Kulinarik. Durch seine autistischen Züge ist er ungemein zahlenaffin und kommunikativ. Was ich damit sagen möchte: Jeder Einzelne in unserem Team ist wertvoll und wichtig. Gemeinsames Arbeiten und gelebte Loyalität im Miteinander und im Füreinander schweißen zusammen – genau das beschreibt meine Philosophie vom Führen eines Betriebes!

Barbara Pucker: Der Nationalpark und das Verständnis für Natur als Ressource für das Leben an sich – diese Botschaft muss näher zu den Menschen! Sichtbar ist der globale Temperaturanstieg, der Gletscherschwund ist eklatant. Dafür sind wir verantwortlich! Unsere Berge beginnen zu bröckeln, es drohen Steinschläge – das wird für Alpinfreunde eine zunehmende Gefahr. Es ist unser Auftrag, das zu stoppen und endlich zu schützen! Aber ich habe auch gute Nachrichten: Wenn Gletscher schmelzen, dann entstehen sogenannte Gletschervorfelder – und dort entstehen ganz neue Lebensräume für Pflanzen und Tiere. Wir haben jetzt eine Ribiselstaude auf 2400 m Seehöhe entdeckt. Diese hat nach dem Schmelzen des Gletschers dort oben einen neuen Lebensraum gefunden. Die Natur zu schützen, ist mein Job – und unser aller Auftrag, damit wir unsere eigene Lebensgrundlage nicht vernichten.

Bäuerin am Wort

Aufzeichnungen: ein wichtiges Werkzeug



Von Gudrun Glawisch, Neuhaus/Völkermarkt

Betriebswirtschaftliche Aufzeichnungen sind keine lästige Pflicht und auch kein Selbstzweck auf einem Bauernhof. Sie sind ein Werkzeug, um den eigenen Betrieb besser kennenzulernen und bewusst weiterzuentwickeln. Nur so kann der Betrieb langfristig geführt und gesteuert werden. Denn nur wer weiß, wo der Betrieb heute steht, kann entscheiden, wohin er sich morgen entwickeln soll. Investieren, einen neuen Betriebszweig aufbauen, Kosten senken oder bewusst Rücklagen bilden – all diese Entscheidungen brauchen eine solide Grundlage. Betriebswirtschaftliche Kennzahlen liefern diese Grundlage. Mir ist auch aufgefallen, dass in immer mehr Betrieben die Frauen für die betriebswirtschaftlichen Aufzeichnungen zuständig sind. Sehr oft sind sie dann auch die treibenden Kräfte in Bezug auf Innovationen oder neue Betriebszweige. Besonders wertvoll ist dabei nicht nur das Ergebnis eines einzelnen Jahres. Erst durch regelmäßige Aufzeichnungen über mehrere Jahre werden Entwicklungen sichtbar. Wie verändern sich Einkommen und Kosten? Welche Betriebszweige entwickeln sich positiv? Wo steigen die Aufwendungen besonders stark? Wie hoch ist die finanzielle Belastbarkeit des Betriebes? Und welche Investitionen sind tatsächlich möglich? Wer diese Fragen beantworten kann, gewinnt bei wichtigen Entscheidungen Sicherheit.



„ Gerade im Internationalen Jahr der Bäuerin war für mich klar: Da bin ich dabei! Das starke Wir-Gefühl ist großartig. Schöne Momente bescherte mir meine Familie, die mich im Ziel erwartete, und das Wiedersehen mit meiner ZAM-Kollegin Julia.

Gabriela Vallant, Bäuerin aus dem Lavanttal, erstmals dabei

STIMMEN AUS DEM BÄUERINNENTEAM

„ Ich bin eigentlich keine Läuferin und hätte mir die 5 km zuerst gar nicht zugetraut. Nach konsequentem Training war ich im Ziel richtig stolz auf mich. Für mich steht fest: Es muss nicht schnell sein, Hauptsache man traut sich und ist dabei!

Gabi Egger, Bäuerin aus Klagenfurt, erstmals dabei

„ Für mich als Landesbäuerin ist es etwas ganz Besonderes, mit so vielen Kärntner Bäuerinnen gemeinsam an den Start zu gehen. Gerade im Internationalen Jahr der Bäuerin zeigen wir damit, wie vielfältig und aktiv unsere Gemeinschaft ist. Wir halten im Alltag vieles am Laufen – heute nehmen wir uns bewusst Zeit für die eigene Gesundheit, für Bewegung, Begegnung und den gemeinsamen Spaß. Laufen, lachen, sich austauschen und miteinander etwas erleben – auch das macht unsere Bäuerinnengemeinschaft aus. Ein herzliches Dankeschön an Raiffeisen Kärnten für die großartige Unterstützung und dafür, diesen besonderen Auftritt gemeinsam mit uns möglich zu machen.

Astrid Brunner, Landesbäuerin und LK-Vizepräsidentin



Paul Gruber



„ Wenn wir Bäuerinnen miteinander unterwegs sind, entsteht eine ganz besondere Stimmung. Genau deshalb sind wir wieder dabei.

Anni Rutnig (li.) und Michaela Zausnig (re.),



Ganz in Gelb war das Bäuerinnenteam weithin sichtbar.

MJK/Julian Lajtai

Frauenpower in Gelb mit

Viele Kärntner Bäuerinnen gingen beim Raiffeisen-Frauenlauf und Nordic Ladies Walk an den Start. Sie setzten damit ein Zeichen der Lebensfreude und des Zusammenhalts.

Von Ing. Monika Huber

Tatkräftig unterstützt von Raiffeisen Kärnten bereiteten sich die Bäuerinnen, in weithin sichtbaren leuchtend gelben Shirts, gemeinsam mit den Raiffeisen Ladies unter dem Teamnamen „WIR macht's möglich“ auf die Strecke vor. Nach dem Startschuss machte sich jede Teilnehmerin

laufend oder mit Nordic-Walking-Stöcken in ihrem eigenen Tempo auf den Weg durch den Europapark, kräftig von den Zuschauern angefeuert. Im Ziel überwogen Stolz und Freude über das Geschaffte – begleitet von strahlenden Gesichtern, Gänsehautmomenten und so mancher Freudenträne. Mittendrin: Landesbäuerin LK-Vizepräsidentin Astrid Brunner und Marion Jester, Geschäftsführerin Kärnten Raiffeisen Marketing, welche die 5 km als Teil des Bäuerinnenteams absolvierten.

Vorfreude seit Frühjahr

Für viele Bäuerinnen startete das Abenteuer bereits Monate zuvor. In verschiedenen Regionen Kärntens entstanden



Caroline Krauder

„Der Raiffeisen-Frauenlauf ist seit mehr als 20 Jahren eine wichtige Veranstaltung für uns. Bewegung, Gesundheit und Prävention sind auch für die Kärntner Bäuerinnen zentrale Themen. Im Internationalen Jahr der Bäuerin entstand daraus eine wunderbare Kooperation. 150 Frauen in gelben Shirts, voller Vorfreude und ein starkes Miteinander – das war beeindruckend. Ich war selbst mittendrin und hatte beim Start wirklich Gänsehaut. Die Auszeichnung als größtes Frauenlaufteam, die vielen Begegnungen und der persönliche Austausch machten diesen Abend für mich zu etwas ganz Besonderem. Diese gelbe Welle hat mich einfach geflasht.“

Marion Jester,
Geschäftsführerin Kärntner
Raiffeisen Marketing

Gänsehautmomenten

Walking- und Trainingsgruppen. Was mit 3 km begann, entwickelte sich bald zu längeren Touren über Wald-, Wiesen- und Feldwege. „Seit dem Frühjahr haben wir unsere gegenseitigen Besuche zu Fuß absolviert und bei wöchentlichen Walkingtreffs unsere Heimat erkundet“, erzählt Jasmin Wiggisser aus Glanhofen. Mit jedem zurückgelegten Kilometer wuchs auch die Vorfreude auf den großen Tag am Wörthersee.

Alle Altersgruppen

Ruth Fercher aus Egg gehörte mit 78 Jahren zu den ältesten Teilnehmerinnen des Teams – und überraschte sich selbst mit ihrer Zeit. „Du schaffst es auf deine Art – hör auf dich selbst“, dachte sie sich. Umso größer war ihre Freude, dass sie mit vielen jüngeren Frauen mithalten konnte. Für Ruth gehören neben Weiterbildung und bewusster Ernährung auch Bewegung und „Seelennahrung“ zu einem aktiven Leben. Am anderen Ende der Generationenspanne; die zwölfjährige Franziska Perdacher, eine der jüngsten Teilnehmerinnen. Gemeinsam mit ihrer Schwester Katharina ging sie ins Rennen. Sich gegenseitig anzufeuern und zusammen die Ziellinie zu überqueren, mach-

te den Abend für die beiden zu einem besonderen Erlebnis.

Einsatz für Herzkinder

Der sportliche Einsatz hatte noch eine weitere Bedeutung: Jede Laufminute des Teams zählte für Herzkinder Österreich. Beim Nordic Ladies Walk schafften es gleich zwei Bäuerinnen aufs Stockerl. Neben der Freude über ihre tolle Leistung durften sich Barbara Duschnig aus Zlan und Anja Maria König aus Feistritz im Gailtal über neue Walkingstöcke als Preis freuen. Mit 150 Teilnehmerinnen stellten Bäuerinnen und Raiffeisen Ladies das größte Frauenteam der Veranstaltung und holten damit den Gruppensieg. Ein schöner Abschluss für eine Aktion, die im Internationalen Jahr der Bäuerinnen Frauen aus ganz Kärnten in Bewegung brachte. Der Raiffeisen-Frauenlauf 2026 hinterließ damit weit mehr als zurückgelegte Kilometer. Von zwölf bis 78 Jahren, vom Mölltal bis ins Lavanttal, vom ersten Frauenlauf bis zur erfahrenen Läuferin: Die gelbe Welle brachte Generationen und Regionen zusammen, schuf neue Begegnungen und machte Lust darauf, aktiv zu bleiben, ganz im Sinne des Mottos „Wo Frauen wirken, wächst Zukunft“.

„Wenn sich 150 Frauen im Alter von 12 bis 78 Jahren für eine Sache begeistern, zeigt das, was unsere Bäuerinnen auszeichnet: Wir motivieren uns gegenseitig, probieren Neues aus und bewegen etwas. Aus einer Idee ist so ein starkes Wir entstanden, das weit über diesen Abend hinauswirkt.“

Monika Huber,
Teambetreuerin
der Kärntner
Bäuerinnen

„Beim Frauenlauf gibt es eine großartige Stimmung. Gemeinsam für den guten Zweck das Ziel zu erreichen und den Erfolg zu feiern, motiviert ungemein.“

Tanja Kogler, Bäuerin aus Wernberg
und für die Herzkinder im Einsatz,
Patentante eines Herzkindes

**STIMMEN AUS
DEM BÄUERINNENTEAM**



Wo einst Futter gelagert wurde, schlummerte viel Potenzial für die Weiterentwicklung des Jurehofs. Alte Mauern, neues Leben: Heute bietet der liebevoll revitalisierte Stadel den Rahmen für Veranstaltungen.

Christina und Martin haben den Betrieb mit viel Eigenleistung, Ideenreichtum und Ausdauer weiterentwickelt. Andreas Schneeberger



Die Damwildtierhaltung ist heute ein wichtiger Betriebszweig am Jurehof.

Betriebsspiegel

- **Betriebsführerin:** Christina Sabitzer-Striednig
- **Betrieb:** Jurehof, Himmelberg
- **Betriebsübernahme:** 2020
- **Betriebszweige:** Biobetrieb mit rund 15 ha Grünland und 22,5 ha Almfläche, 11 ha Wald. Schwerpunkte sind Landwirtschaft, Direktvermarktung sowie der „Hof der Begegnung“ mit Hochzeiten, Konzerten und weiteren Veranstaltungen.
- **Tiere am Hof:** Damwild, Schafe, Fische
- **Wildhaltung:** Rund 9 ha großes Wildgatter mit 3,7 km Wildzaun und eigener Fütterungsanlage
- **Direktvermarktung:** Wild- und Schafffleisch sowie daraus hergestellte Dauerwaren

Mit Leidenschaft zu neuen Betriebszweigen

Von Ing. Monika Huber

Christina Sabitzer-Striednig hat den Jurehof in Himmelberg im Jahr 2020 übernommen. Gemeinsam mit ihrem Mann Martin hat sie aus einem über Jahre verpachteten Betrieb mit herausfordernder Ausgangslage, sowohl wirtschaftlich als auch hinsichtlich der Bausubstanz, einen besonderen Ort geschaffen. Nach Abschluss der landwirtschaftlichen Facharbeiterausbildung entschied sie gemeinsam mit ihrem Mann, den Pachtvertrag nicht mehr zu verlängern und den Betrieb selbst zu bewirtschaften. Die junge Betriebsführerin stellte sich eine entscheidende Frage: Welche Form der Landwirtschaft passt zu unserem Hof, seinen Flächen und zu unserem Leben? Christinas Leidenschaft für die Jagd und die vielen Steilflächen des Betriebes brachten die Wildtierhaltung ins Spiel. Nach Besichtigungen verschiedener Betriebe und Betriebszweige fiel die Entscheidung für ein Fleischproduktionsgatter. Mit viel Eigen-

Der Jurehof von Christina Sabitzer-Striednig in Himmelberg verbindet heute Wildtierhaltung und Direktvermarktung mit bäuerlicher Baukultur, Veranstaltungen und Begegnungen.

leistung entstand ein rund 9 ha großes Wildgatter. Etwa 3,7 km Wildzaun und mehr als 503 m hohe Steher wurden verbaut. Eine eigene Fütterungsanlage sorgt für effiziente Arbeitsabläufe. Parallel dazu bildete sich die Landwirtin laufend weiter und absolvierte Kurse und Sachkundenachweise rund um Tierhaltung, Fleischverarbeitung und Vermarktung. Heute wird das Wild direkt am Jurehof geschlachtet, verarbeitet und vermarktet. Das Gattermanagement liegt in den Händen der passionierten Jägerin und Betriebsführerin. Dabei gilt ihr besonderes Augenmerk einer vitalen Herde – sie ist die Grundlage für eine erfolgreiche Zucht.

Alte Mauern, neue Chance

Innerhalb weniger Jahre haben Christina und der handwerklich geschickte Martin zahlrei-

che Gebäude saniert und ihnen neue Funktionen gegeben. Der rund 320 m² große Gewölbekeller wurde innen und außen umfassend revitalisiert. Alte Steinmauern wurden freigelegt und saniert, Holzelemente erneuert. Auch die Nebengebäude und der traditionelle Troackstadel wurden behutsam instandgesetzt. Der ehemalige Heustadel erhielt ebenfalls eine neue Funktion. Neue Balken und Böden wurden eingebaut und Teile des Staders für Veranstaltungen adaptiert. Ergänzt wurde das Ensemble durch einen Zubau. Im unteren Bereich befindet sich der Schlacht- und Fleischverarbeitungsraum, im oberen ein barrierefrei zugänglicher Seminar- und Veranstaltungsraum mit Küche und Platz für familiäre Feste. Dieser ist stufenlos mit dem Veranstaltungsbereich im alten Stadel verbunden.

Hof der Begegnung

Der Name „Hof der Begegnung“ ist hier Programm: Menschen feiern Hochzeiten und Feste, besuchen Konzerte und Veranstaltungen oder genießen einfach die besondere Atmosphäre der historischen Hofstelle. Landwirtschaft wird dabei nicht vom übrigen Hofleben getrennt. Wildtierhaltung, Fleischverarbeitung und Direktvermarktung gehören ebenso zum Jurehof wie Begegnung, Kultur und Gastlichkeit. Die verschiedenen Betriebsbereiche greifen ineinander und bilden gemeinsam das Fundament des Jurehofs.

Der Jurehof erzählt eine Geschichte von Mut, Ausdauer und dem Vertrauen in den eigenen Weg. Christina Sabitzer-Striednig zeigt, wie es gelingen kann, Bestehendes wertzuschätzen, eigene Stärken zu erkennen und daraus neue Perspektiven für einen landwirtschaftlichen Betrieb zu entwickeln. Denn wo Frauen wirken, Ideen wachsen dürfen und Höfe neue Perspektiven bekommen, wächst Zukunft.

Lesachtaler Bäuerin formt den Rohrerhof neu

Martina Dullnig hat das Ruder 2019, nach einem schweren Schicksalsschlag, als sogenannte Vorhauserin übernommen. Mit Herz und Verstand denkt sie den Betrieb neu.

Von Mag. Iris Jaritz

Wenn man heute am Rohrerhof ankommt, spürt man sofort: Hier hat sich viel verändert. Nicht laut, nicht überstürzt – sondern Schritt für Schritt. Wir schreiben das Jahr 2019. Martina Dullnig lebt mit ihrem Partner Stefan, den gemeinsamen drei Kindern (0, zwei und vier Jahre) und den Schwiegereltern am Bergbauernhof in Obergail im Lesachtal. Hier gibt es kein Fleckchen Erde, das nicht mindestens 20 % Neigung hat. 6 ha Grünland im Eigenbestand und 6 ha Pachtflächen bringen die Futtermenge ein, um elf Milchkühe halten zu können. Die junge Familie hat sich bereits ein kleines, gemütliches Einfamilienhaus geschaffen. Die weiteren Pläne sind groß: Das alte Bergbauernhaus in Obergail soll generalsaniert werden. Die Zimmervermietung ist in die Jahre gekommen. Ein paar Stammgäste kommen noch auf den Hof; neue Gäste sind jedoch mit diesem Angebot schwer anzusprechen. Zudem kann durch den niedrigen Zimmerpreis nur wenig Einkommen erwirtschaftet werden. Deswegen sollen moderne Ferienwohnungen entstehen. So soll der Hof zukunftsfit gestaltet werden. Doch: Es kommt alles anders. Stefan verunglückt bei Waldarbeiten tödlich. Schnell zeigte sich: Dies musste nicht „nur“ rein emotional verkraftet werden.

Die Wirtschaftsweise musste an die neue Situation und die Möglichkeiten aller Hofmitglieder angepasst werden. Neben den drei kleinen Kindern war es für Martina und Stefans Eltern

nicht schaffbar, 12 ha Grünland zu bewirtschaften, elf Milchkühe zu versorgen sowie die Zimmervermietung zu betreiben.

2022 folgte ein entscheidender Schritt: Die Pachtfelder wurden zurückgegeben, der Tierbestand auf fünf Milchkühe reduziert und die Planungsarbeiten für den Umbau intensiviert. Ziel war es, einen Arbeitsplatz zu schaffen, der Martina langfristig ein sicheres Einkommen bietet – und gleichzeitig den körperlichen und familiären Anforderungen entspricht.

Umbauphase 2023 bis 2025

Im Herbst 2023 wurde begonnen, die ehemaligen Gästezimmer zu modernen Ferienwohnungen umzubauen, ein eigener Eingang für Gäste wurde geschaffen und die gesamte Hofstruktur neu gedacht. „Als Tiefpunkt während der Umbauphase würde ich den ungewollten Einsturz des Plafonds der Dachgeschoßwohnung bezeichnen. Eine Wand wurde entfernt, und mit einem Ruck stürzte die Zimmerdecke ein. Klar, man kalkuliert bei einem so großen Umbau schon einen Puffer ein, aber in dem Moment war mir klar: Der Puffer ist jetzt auf Null“, erzählt Martina. Heute ist genau dieser Platz das Herzstück des Gebäudes, denn dadurch entstand Platz für einen offenen Dachstuhl.

Parallel dazu wurde der Tierbestand neu aufgestellt: Ponys, Alpakas, Enten, Hühner, Hasen, Meerschweinchen und Forellen hauchten diesem Ort tierische Energie ein. Der Rohrerhof entwickelte sich zu einem Urlaub am Bauernhof-Betrieb mit klarem Schwerpunkt: Familien mit

Der Rohrerhof liegt in Obergail im Lesachtal. Hier gibt es kein Fleckchen Erde, das nicht mindestens 20 % Neigung zu verzeichnen hat.



Seit 2023 lebt Martina mit ihren drei Kindern, den hinterbliebenen Eltern ihres verstorbenen Partners Stefan sowie dem neuen Mann an ihrer Seite, Klemens Salcher, gemeinsam am Hof.

Dullnig (2)



Kindern, die sich an der Natur erfreuen, Menschen, welche die Vielfalt der Tiere und den großzügigen Freiraum rund um den Hof schätzen. Im Sommer 2025 öffnete Martina erstmalig wieder die Wohnungstüren des Rohrerhofs für Urlaubsgäste. Stolz trägt der Betrieb auch die Qualitätsauszeichnung von vier Blumen bei Urlaub am Bauernhof.

Heute wird der Rohrerhof als vielseitiger Biobetrieb geführt. Der Tierbestand umfasst die neuen Kleintiere sowie drei Mutterkühe. Die Zeitersparnis durch den Wegfall des Melkens war ein wichtiger Schritt zu besserer Lebensqualität. Im Sommer 2026 wird erstmalig auf Silage-Produktion verzichtet und auf Heu als Futtergrundlage umgestellt.

Siebenköpfige Familie

Martinas Rolle und Aufgaben am Rohrerhof sind weiterhin sehr vielseitig und fordernd, aber: Ihr Arbeitsfeld ist jetzt schaffbar. Der Alltag macht Freude, statt zu überfordern. Sie sieht eine positive Zukunft, statt Belastung. Seit 2023 leben sieben Personen am Rohrerhof: Martina mit ihren drei Kindern, die hinterbliebenen Eltern von Stefan und ihr neuer Part-

ner Klemens Salcher aus Maria Luggau. „Ich sehe es als unfassbares Geschenk, dass Klemens den Weg mit uns weitergeht. In meinem Leben gibt es derzeit nicht viel Raum und Zeit fürs Kennenlernen, Ausgehen oder zum Verreisen. Wir wagen diese gemeinsame Reise ohne große Probephase“, berichtet die Lesachtalerin. Klemens unterstützt die 35-Jährige in ihren Vorhaben; nicht nur praktisch, sondern auch emotional. Während der Woche ist er als Mechaniker im Außendienst tätig, wochenends am Rohrerhof die starke Hand. Ohne seine Hilfe, sagt Martina, wären viele Schritte nicht so rasch und erfolgreich umsetzbar gewesen. Im Herbst wurde die Familie noch einmal größer: Erneut ist Nachwuchs am Rohrerhof angekommen.

Für das Gelingen dieses Projektes ist die tatkräftige Mithilfe und Aufgeschlossenheit der Schwiegereltern Theresia und Josef ein entscheidender Faktor. Das Vertrauen, das sie Martina entgegenbringen und das Wohlwollen, mit dem sie Klemens am Hof willkommen heißen, tragen zum Erfolg dieser Patchwork-Konstellation wesentlich bei.

QR-Code
zum Video von
Servus TV



Kräuterrezepte

Kräuterbad

Ein entspanntes Kräuterbad ist eine einfache Möglichkeit, Körper und Geist zu beruhigen. Die Kombination aus warmem Wasser und natürlichen Kräutern löst Verspannungen, unterstützt unser Immunsystem und fördert eine tiefe Entspannung.

Zutaten: Je eine Handvoll Tannenzweige, Eukalyptusblätter oder Lavendelblüten. Optional: ätherische Öle dieser Kräuter.

Anleitung: Kräuter grob zerkleinern, damit sich die ätherischen Öle besser lösen (Öle direkt ins Wasser geben). Großen Topf mit Wasser aufkochen, Kräuter hinzufügen. Topf vom Herd nehmen, 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Badewanne mit warmem Wasser füllen, den Kräuteraufguss durch ein Sieb ins Badewasser gießen. Mindestens 20 Minuten im warmen Kräuterbad entspannen.

Hagebuttenmarmelade

Die Hagebutte ist eine echte Herbstkraftfrucht, sie enthält außerordentlich viel Vitamin C, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. In der Volksheilkunde gilt sie seit Jahrhunderten als Energiequelle für die kalte Jahreszeit.

Zutaten (für ca. sechs Gläser mit je 200 ml): 1 kg reife Hagebutten, 750 ml Wasser, ½ kg Gelierzucker (2:1), Saft einer halben Zitrone.

Zubereitung: Hagebutten waschen, Enden entfernen, halbieren, optional Kerne herauskratzen. Mit Wasser 30 bis 40 Minuten weichkochen. Masse durch feines Sieb (oder Flotte Lotte) passieren. Püree mit Gelierzucker und Zitronensaft verrühren, drei bis vier Minuten sprudelnd einkochen. Heiß in sterilisierte Gläser füllen, verschließen und kurz auf den Kopf stellen. Quelle: FNL



stock.adobe.com

stock.adobe.com

Die Kraft der Kräuter

Kräuter begleiten uns Menschen seit Jahrtausenden. Sie gewinnen an Wert, weil Tradition und moderne Bedürfnisse zusammenfinden.

Von Ing. Anneliese Wachernig

Für Bäuerinnen hatten Kräuter über Generationen hinweg einen besonders hohen Stellenwert. Sie waren ein fixer Bestandteil im bäuerlichen Alltag. Als natürliche Ressource spielten sie eine wichtige Rolle für die

Gesundheit und Ernährung am gesamten Bauernhof, für Mensch und Tier. Das kostbare Wissen über Wirkung, Verarbeitung und Anwendung entstand aus jahrelanger Erfahrung und wurde innerhalb der Familien weitergegeben. So entwickelte sich über die Zeit ein tiefes Verständnis dafür,

wie Kräuter das Wohlbefinden unterstützen.

Sieglinde Salbrechter ist Kräuterbäuerin, Bundesleiterin des Vereines FNL – „Freunde Naturgemäßer Lebensweise“ nach Ignaz Schlifni und Obfrau der FNL-Kräuterakademie in Hunnenbrunn. Die Familie Salbrechter bewirtschaftet ihren Bauernhof in Schaumboden bei St. Veit/Glan.

www.fnl.at



Wie komme ich gesund durch die kalte Jahreszeit?

Tipps von Kräuterexpertin Sieglinde Salbrechter

1 | Nicht so einfach: Erkältungsviren verbreiten sich meist über die Luft, die Räume werden im Herbst und Winter weniger gelüftet und haben somit ein leichtes Spiel. Nur eine starke Immunabwehr verkraftet die herbeiströmenden Schnupfen- oder Grippeerreger. Jeden meiner Vorschläge kannst du für dich daheim einfach anwenden.

2 | Kneipen im kalten Wasser in der Badewanne (oder im Schnee) ist ein gutes Mittel, um das Immunsystem zu stärken. Höchstens drei Minuten reichen aus, um die Durchblutung der Füße und Beine anzuregen. Danach die Füße mit einem Handtuch trockenreiben. Kneipen fördert die Produktion unserer „Fresszellen“, die jeden Krankheitserreger töten.

3 | Viele, viele Gewürze beim Kochen verwenden! Nicht nur bei Vollsatz, Pfeffer und Paprika bleiben: Rosmarin, Thymian, Salbei, Sternanis, Wacholder, Koriander, Ingwer und viel Petersilie bringen dich gut durch den Winter.

4 | Bei den Mahlzeiten großes Gewicht auf buntes Gemüse legen. Alles, was Farbe hat, ist hochwillkommen. Egal, ob die orange Karotte, die grünen Erbsen, der knallgelbe Mais oder der hellgelbe Sellerie. Buntes Biogemüse, zubereitet mit hochwertigem Bioöl, tut dem Immunsystem ausgesprochen gut.

5 | Eine Propolis-Tinktur kann jeden Menschen, die Bienenprodukte gut vertragen, eine große Hilfe sein. Propolis macht die Abwehrbereitschaft höher und den Körper insgesamt

stärker. Das tut übrigens auch der Löffel Honig vom Imker aus der eigenen Umgebung (50 km Umkreis vom eigenen Ort).

6 | Saft aus schwarzen Johannisbeeren stärkt das Kreislaufsystem, beruhigt entzündete Darmwände und ist ein Heilmittel bei Erkältungen, Heiserkeit und Husten. Alle dunklen Säfte sind denkbar, sie müssen 100 % natürlich und ohne Zitronensäure eingekocht sein.

7 | Kren (Meerrettich) ist eine antivirale Pflanze. Wichtig: Krenwurzel immer frisch reiben, dann wirkt er am besten.

8 | In kleine Stücke geschnitten, kann daraus Tee bereitet werden, wenn die Blase Probleme macht. Schwarzer Rettich ist auch wunderbar. Er ist hochbasisch und sollte öfters gegessen werden.

In der Kräutertradition
spiegeln sich
jahrhundertlang
gesammeltes Wissen
und eine tiefe
Verbundenheit mit
der Natur.

Sieglinde Salbrechter (2)

Fünf Tipps, um die Gesundheit zu stärken

Hof, Familie, Beruf und Ehrenamt verlangen von Bäuerinnen täglich Aufmerksamkeit und Energie. Die SVS bietet verschiedene Möglichkeiten, Vorsorge aktiv zu nutzen.



1 SVS-Vorsorgetag am 12. November 2026 – vorbeikommen, vorsorgen, profitieren:

SVS-Versicherte erwartet an diesem Tag ein vielfältiges Programm: Information und Unterstützung, wie man den SVS-Vorsorgepass nutzen kann. Für den Vorsorgepass kann man auch gleich vor Ort Punkte sammeln – und zwar durch die Teilnahme an der Vorsorgeuntersuchung, Influenza- oder Pneumokokkenimpfung. Und es gibt noch mehr: verschiedene Gesundheit-Checks, praktische Sicherheitstipps, die Möglichkeit, die ID Austria aktivieren zu lassen sowie Beratungen zu vielen SVS-Servicebereichen. Ärztinnen der Geschäftsstelle Gendermedizin informieren über Herzgesundheit und gehen speziell auf das Erkrankungsrisiko von Frauen ein. Die Kabarettisten Günther Lainer und Christian Putscher werfen einen humoristischen Blick auf das Thema Gesundheitsvorsorge.

Info: svs.at/vorsorgetag

2 Der SVS-Vorsorgepass – vorsorgen, punkten, Bonus auszahlen lassen: Mit dem neuen SVS-Vorsorgepass zahlt sich Gesundheitsvorsorge doppelt aus:

Wer regelmäßig empfohlene Maßnahmen wie die Vorsorgeuntersuchung, Mundhygiene, Krebsvorsorge (z. B. Brustkrebsfrüherkennung, Gebärmutterhals- oder Darmkrebsvorsorge) oder Impfungen nutzt, tut nicht nur etwas Gutes für die eigene Gesundheit, sondern sammelt

auch wertvolle Punkte. Denn für jede im vorgesehenen Intervall absolvierte Vorsorgemaßnahme gibt es im SVS-Vorsorgepass automatisch 500 Punkte – das entspricht einem Bonus von 50 Euro. Aufrufbar ist der Vorsorgepass mit der ID Austria in der svsGO-App oder im svsGO-Webportal. Die Punkte-Gutschrift erfolgt vollautomatisch, und den Bonus kann man sich jederzeit mit nur einem Klick in svsGO auszahlen lassen.

Info: svs.at/vorsorgepass

3 Brustkrebs-Früherkennung – Termin nicht aufschieben:

Das bewährte Programm wird empfohlen. Vorsorge kann Leben retten. Frauen zwischen 45 und 69 Jahren werden im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogramms alle zwei Jahre an die Mammographie erinnert. Auch Frauen von 40 bis 44 Jahren sowie ab 70 können sich für das Programm anmelden: Für die absolvierte Brustkrebsfrüherkennung (Mammographie) gibt's für Frauen ab 45 Jahren Punkte im SVS-Vorsorgepass!

Info: frueh-erkennen.at

4 Frauenpowertage – vier Tage nur für die eigene Gesundheit:

Die SVS-Frauenpowertage adressieren erwerbstätige Frauen zwischen 40 und 65 Jahren. Vier Tage lang stehen die eigene Gesundheit und speziell Veränderungen in den Wechseljahren im Mittelpunkt:

Info: svs.at/gesundheitsangebote

5 SVS-Gesundheitswochen und Camps – neue Kraft tanken:

Es geht darum, den Rücken zu stärken, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen oder der mentalen Gesundheit etwas Gutes zu tun: Die SVS-Gesundheitswochen und Camps mit unterschiedlichen Schwerpunkten bieten eine gute Gelegenheit, sich bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen und neue Impulse mit nach Hause zu bringen. Für die Teilnahme an einem SVS-Camp kann der SVS-Gesundheitshunderter beantragt werden.

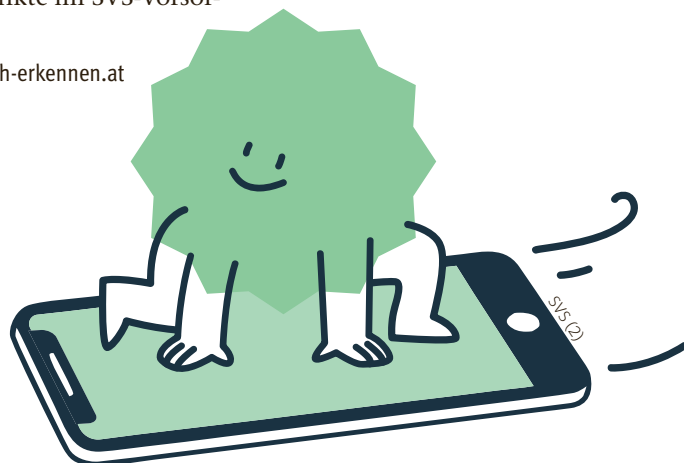
Info: svs.at/gesundheitswochen

„Kräuter sind für viele Bäuerinnen nicht nur Pflanzen, sondern tägliche Verbündete, die Wissen und Fürsorge miteinander verbinden.“

Sieglinde Salbrechter

9 | Nicht vergessen – Räuchern mit unserem heimischen Gartensalbei, heimischen Harzen (z. B. Fichte) und Wacholder machen Räume virusfrei und bringen Licht in den Raum.

10 | Suche aus diesen Tipps das aus, was dich anspricht. Oder du machst eine eigene Herbst-Winterkur. So bist du gut versorgt und leidest keinen Mangel. Dein Körper merkt – du kümmerst dich um ihn. Ich wünsche dir eine virusfreie Herbst-Winterzeit!



Aus einem Faserhaufen entsteht ein gleichmäßiger Faden. Die Gurktalerin Michaela Blasge aus Zammelsberg erzählt im Interview, wie sie das Handwerk neu belebt.

Die Magie des Spinnens



Bäuerin Michaela spürt in ihrer Arbeit eine tiefe Verbindung von Mensch, Tier und Natur.

Sarah Egger Photography

Von Ing. Anneliese Wachernig

Was hat Sie dazu bewogen, mit der Alpakazucht zu beginnen?

Michaela Blasge: Ein Social Media-Inserat zum Thema Alpakahaltung. Bereits der erste Absatz hat mein volles Interesse geweckt. Diese Tiere haben viele Eigenschaften, die in unsere Region auf über 1000 m Seehöhe perfekt passen. Freilich, Schafe oder Ziegen hätten auch gut zu uns gepasst – aber ich liebe einfach das Besondere und Tiere, die man nicht an jeder Ecke findet. Der Schwerpunkt bleibt in der Mutterkuhhaltung. Um den Betrieb breiter aufzustellen, setzen wir mit Alpakas und Masthühnern auf zwei für uns passende Nebenzweige.

Wie sind Sie aufs Spinnen gekommen? Es ist ja eine alte Handwerkskunst, stellt sich da nicht jeder ältere Frauen vor?

Alpakas liefern uns eine hochwertige Wolle. Da war es für mich klar, dass ich diese nicht nur im Garten kompostiere. Seinerzeit hielt meine Familie auch Schafe, deren Wolle die Oma auch noch versponnen hat – somit hatten wir alles auf dem Dachboden. Sogar alte ge-

waschene, kardierte Wolle gab es noch, die in einer alten Tuchtent gelagert war. So staubte ich alles ab und ließ mir das Handwerk von meiner Oma erklären und auch zeigen. Viele Stunden vergingen, bis ich den Dreh heraus hatte. Ja, zum Vorurteil der „alten Frauen“ beim Spinnen werde ich oft angesprochen. Das ist ja in allen Köpfen so drin. Ich bekomme durchwegs nur positive Rückmeldungen, dass so „a junges Dirndle“ spinnen kann. Durch die „Handarbeitsrunde Straßburg“ wurde die Idee mit den Spinnkursen geboren. Sie haben mich quasi überredet, ihnen das Spinnen beizubringen. Danke dafür.

Seitdem habe ich mir sechs alte Spinnräder gekauft und biete seit 2024 2-mal im Jahr Kurse am Zammelsberg an.

Wer sind Ihre Kursteilnehmerinnen? Welche Inspiration geben Sie ihnen weiter?

Total unterschiedliche Frauen, die meisten sind Bäuerinnen oder Jungbäuerinnen, die selber Schafe oder Alpakas halten. Aber auch Frauen, die keine Tiere halten, die interessiert am Handwerk sind und etwas neues „Altes“ lernen wollen. Meine Inspiration, die ich vermit-

teln will, ist: Slow Farming, also den Boden den Tieren und den Pflanzen Zeit zum Wachsen lassen. Mit dem, was die Landwirtschaft und die Tiere uns geben, ein tolles Produkt mit den eigenen Händen zu erschaffen, welches aber viel Zeit benötigt, wie bei der Wollverarbeitung. Das sollte heute in unserer schnelllebigen Zeit nicht verloren gehen.

Was stärkt Sie als Bäuerin am Hof? Was würden Sie jungen Frauen mitgeben, die ihren Weg in der Landwirtschaft suchen?

Hätte ich nicht meinen Mann und meine Eltern, könnte ich manche Ideen neben meinem Teilzeitjob und dem Familienalltag nicht umsetzen. Und natürlich stärkt mich auch die Nähe zur Natur. Ich nehme mir zwischendurch bewusst Zeit und sitze allein bei den Tieren oder bei einem Kaffee in der Sonne. Mein Tipp ist: Stürze dich nicht in jede Idee gleich hinein, wenn du was verändern willst. Recherchiere gut, schau dir unterschiedliche Betriebe an, wäge Vor- und Nachteile ab, die zu deinem Hof passen. Wenn der „Grundbaustein Familie“ funktioniert, stemmt du auch die Höhen und Tiefen im Hofalltag.



Betriebsspiegel

- Hof: Bäuerin Michaela Blasge bewirtschaftet mit ihrer Familie auf 1000 m Seehöhe am Zammelsberg im Gurktal ihren Bauernhof, den sie im Jahr 2026 von ihren Eltern übernommen hat. Beim vulgo Oberer Kompaninger leben vier Generationen unter einem Dach.
- Familie: Bäuerin Michaela (36 Jahre) und Bauer Florian (39 Jahre), Kinder Julia (12) und Nathalie (9), Mutter Karin, Vater Gebhard und Oma Ida.
- Die Schwerpunkte am Hof sind Grünland mit Mutterkuhhaltung und seit 2020 Alpakazucht mit Deckhengsten. Über den Sommer werden auch Masthühner gehalten.

Weitere Infos:

www.zammelsbergalpaka.at

Gastgeberin, Bäuerin und anderes Leben im Hinterkopf

Zwischen mehreren Rollen hin- und hergerissen, werden Stress und Daueranspannung oft zu viel. Das Herz will das eine, der Verstand das andere, und mein Bauchgefühl ist skeptisch.

Immer wieder kommt diese Zeit im Jahr, in der die Gedanken verrückt spielen. Ich bin gerne Gastgeberin hier bei uns am Urlaub am Bauernhof-Betrieb, doch diese Arbeit besteht

halt leider nicht nur aus zusammensitzen und quatschen, sondern aus so viel mehr. Ich bin in der einen Minute Putzfrau oder Bäuerin, in der anderen Gratis-Psychotherapeutin und Animateurin. Es ist jeder Tag anders und doch so gleich.

An manchen Tagen sehe ich die Familien, wie sie glücklich und entspannt ihren Urlaub bei uns genießen und wünsche mir einfach einen Job, der Montag bis Freitag, von 7 bis 15 Uhr andauert; nicht diese sieben Tage die Woche, 364 Tage im Jahr. Auf der anderen Seite erlebe ich, dass meine Kinder meinen Mann und mich rund um die Uhr greifbar haben und wir wirklich sehr viel von ihnen mitbekommen. Wie sie groß werden, was sie beschäftigt, welche Stärken und Schwächen sie entwickeln und wie sie einfach Kinder sein dürfen, ist unglaublich schön.

Ansprüche und Wünsche

Jedes Jahr zum Ende der Sommersaison kriecht jedoch die-

ses schlechte Gewissen in mir hoch. Alle Kinder werden von ihrem Urlaub erzählen und was sie nicht alles erlebt haben – und unsere? Für sie war es ein Sommer voller Arbeit, Hektik, aber mit vielen Spielgefährtinnen und -gefährten. Doch die Zeit, um in den Ferien schöne Ausflüge zu machen oder gar in den Urlaub zu fahren, die haben wir leider nicht. „Mach’ doch etwas anderes, du hast doch studiert!“ oder „Du bist noch jung, willst du denn nichts erreichen?“ Solche Fragen bekomme ich oft gestellt. Klar habe ich studiert, doch eigentlich mag ich meinen Job als Gastgeberin und Bäuerin. Natürlich wäre es großartig, Tausende von Euros zu verdienen, die ich dann für Reisen oder Handtaschen ausgeben kann. Aber wofür? Um meine Wertigkeit auf Geld zu reduzieren? Da gehe ich doch lieber in den Stall, setze mich ins Stroh und betrachte meine Pferde beim Fressen. Ich finde es bereichernd, wenn Gäste zu Stammgästen und sogar zu Freunden werden. Es ist ein unglaubliches Gefühl, wenn die Kinder gar nicht nach Hause fahren wollen, weil es ihnen bei uns so gefällt und wenn neue Freundschaften, unabhängig von Gehaltsschecks, geknüpft werden. Bei uns ist niemand die Frau Doktor oder der Herr Rechtsanwalt, sondern jeder ist einfach er oder sie selbst. Genau das macht es aus: Mein Mann und ich haben gemeinsam als Team so viel geschaffen und geschafft. Will ich das für eine Fünf-Tage-Woche aufgeben? Dann würde das Herz unseres Bauernhofs wegfallen. Ob ich allerdings bis an mein Lebensende Vermieterin und Bäuerin in dieser Form sein werde, steht in den Sternen.

Eine Bäuerin, anonym



Die Arbeit am Bauernhof, sieben Tage die Woche, weckt oft Sehnsucht, einen anderen Weg einzuschlagen.

stock.adobe.com

Zum Nachdenken

Das Kochrezept macht mich fertig.
„Kartoffeln schälen und würfeln.“
Habe ich. Und jetzt???



Beim Singen Gemeinschaft leben

Gerade im ländlichen Raum schaffen Vereine Begegnungen und bewahren Traditionen. Andrea Eder, Obfrau eines Chores aus dem Gitschtal, schildert, wie bereichernd dieses Miteinander ist.

Von Karin Popatnig, akad. BT

Wer neu in ein Dorf zieht, kennt anfangs oft nur wenige Menschen. Gleichzeitig bieten ländliche Gemeinden etwas, das vielerorts verloren gegangen ist: ein reges Vereinsleben. Ob Musikkapelle, Feuerwehr, Sportverein oder Chor – Vereine fördern den Zusammenhalt und helfen dabei, rasch Teil einer Gemeinschaft zu werden. Gerade in einer Zeit, in der Gasthäuser und andere Treffpunkte immer seltener werden, übernehmen Vereine eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe.

Vereine mit Mehrwert

Wie wertvoll dieses Miteinander ist, weiß Andrea Eder aus eigener Erfahrung. Die Bäuerin lebt im Gitschtal und ist Obfrau des Gemischten Chores St. Lorenzen. Als sie in ihre neue Heimat zog, war für sie schnell klar, dass sie sich dem örtlichen Chor anschließen würde: „Das war eine der besten Entscheidungen. Ich konnte nicht nur meinem Hobby nachgehen, sondern habe rasch Anschluss gefunden, viele Bekanntschaften geschlossen und die Bräuche im Dorf von Anfang an miterlebt.“ In ihrem Elternhaus wurde viel musiziert, alle Familienmitglieder waren in verschiedenen Chören aktiv. Mit etwa zwölf Jahren besuchte sie ihre erste Kirchenchorprobe – seitdem ist das Chorsingen ein fester Bestandteil ihres Lebens. Auch heute ist die Chorprobe



Strahlende Gesichter nach dem Einzug ins Finale des ORF-Chorwettbewerbes bei den Sängerinnen und Sängern des Gemischten Chores St. Lorenzen.

GMC St. Lorenzen/Franz Kilzer, Sophie Berger (2)

ein Termin, den sie nur selten versäumt. Nach einem arbeitsreichen Tag auf Hof, im Haus und mit der Familie bedeutet das gemeinsame Singen eine bewusste Auszeit: „Beim Singen kann ich wunderbar abschalten und den Alltag hinter mir lassen.“ Gleichzeitig ist der Chor für sie ein Ort der Begegnung.

Menschen unterschiedlichster Generationen und Berufe kommen zusammen, arbeiten auf gemeinsame Ziele hin und erleben unvergessliche Momente bei Konzerten, Chor-treffen oder gemeinsamen Ausflügen.

Heilsames Miteinander

Für Andrea Eder steht fest: Das kulturelle Leben im ländlichen Raum lebt vom Ehrenamt. Ob Kirchtag, Erntedank oder Advent – hinter den Veranstaltungen stehen engagierte Menschen, die ihre Zeit und ihr Können freiwillig einbringen. Ohne Chöre, Musikkapellen, Feuerwehren, Sportvereine und viele weitere Organisationen wäre es in den Dörfern deutlich stiller. Dabei braucht es Menschen



Im Chor entstehen Freundschaften, werden Traditionen gelebt und Gemeinschaft erlebt, wie Andrea Eder weiß.

mit den unterschiedlichsten Talenten. Organisationstalente, Kreative, Handwerkerinnen und Handwerker, Menschen mit kaufmännischem Geschick oder solche, die lieber im Hintergrund mithelfen – jede und jeder trägt zum Gelingen bei. Ebenso wichtig sind junge Menschen, die neue Ideen einbringen, wie ältere Generationen, die ihre Erfahrungen weitergeben. Gerade in intensiven Phasen, wenn Proben, Veranstaltungen oder Feste viel Zeit in Anspruch nehmen, ist es auch wichtig, dass dieses Engagement von den Menschen im eigenen Umfeld mitgetragen wird. Denn nur, wenn auch

die Familie hinter dem Einsatz steht, kann ehrenamtliche Arbeit langfristig mit Freude geleistet werden. „Was mich persönlich besonders bestärkt, mich als Obfrau zu engagieren, ist der große Rückhalt meiner Familie. In den intensiven Zeiten rund um Konzerte oder Veranstaltungen stärken sie mir den Rücken, helfen mit und sind schließlich selbst mit dabei. Dass wir uns gemeinsam über gelungene Auftritte und Erfolge freuen können, macht dieses Engagement für mich noch wertvoller“, sagt Andrea Eder. Sie ist überzeugt, dass Vereine weit mehr leisten als Freizeitgestaltung. Sie geben Menschen das Gefühl, dazugehören. Genau deshalb freut sie sich über die Idee des ersten Kärntner Bäuerinnenchors, der anlässlich des Internationalen Jahres der Bäuerin und Landwirtin für zwei Auftritte projektmäßig gegründet worden ist. Denn gemeinsames Singen verbindet – über Gemeindegrenzen hinweg – und zeigt einmal mehr, wie viel Kraft in einer starken Gemeinschaft steckt.



Zur Person

Gabriela Vallant führt mit ihrem Mann Egbert einen Milchviehbetrieb mit Forstwirtschaft und Zuchtvieh. Sie ist 44 Jahre alt. Ihr Motto lautet: Laufschuhe an – Kopf aus.

Am Hof von Gabriela Vallant zeigt sich, wie bäuerlicher Alltag im Mehrgenerationenhaus gelingen kann.

Vallant



Gabriela Vallant stellt am Milchviehbetrieb Lebensmittel her und ist vielfältig engagiert.

E. Wimmer/Landwort für ZAMM unterwegs

Starkes Team am Bergbauernhof

Am Hof von Gabriela Vallant arbeiten mehrere Generationen Hand in Hand. Der ZAMM-Lehrgang gab ihr zusätzliches Rüstzeug, um selbstbewusst mitzugestalten und Verantwortung zu übernehmen.

Auf 1180 m Seehöhe, in Kamp im Lavanttal, bewirtschaftet Gabriela Vallant mit ihrer Familie einen Milchviehbetrieb mit Forstwirtschaft und Zuchtvieh. Mit ihrem Mann Egbert führt sie diesen im Vollerwerb. Mit am Hof leben die vier Söhne und die Schwiegereltern. Es ist ein Mehrgenerationenbetrieb, der vor allem von einem seine Kraft bezieht: Zusammenhalt. „Jeder weiß, was zu tun ist, jeder hat seinen Aufgabenbereich“, erzählt Gabriela. Wenn es arbeitsintensiv wird, helfen alle zusammen. Genau das mache den Betrieb aus, sagt sie. Ein fixer Punkt in der Woche ist das gemeinsame Frühstück am Samstag. Dann sitzt die ganze Familie zusammen, redet und tauscht sich aus.

Gabriela und ihr Mann Egbert sehen sich als eingespieltes Team. „Das war eigentlich von Anfang an so“, erzählt sie. Beide bringen ihre Stärken ein, treffen Entscheidungen gemeinsam und entwickeln den Betrieb miteinander weiter. Trotzdem hat jeder seine eigenen Interessen: Egbert ist Feuerwehrkommandant, Gabriela geht gerne laufen und singt im Kamper Kir-

chenchor. Gerade das Singen ist für sie ein wichtiger Ausgleich, „auch wenn es manchmal organisatorisch herausfordernd ist, wenn zuhause gleichzeitig viel los ist“. Seit zwei Jahren sind Gabriela und ihr Mann auch als Bildungsreferenten aktiv. Sie organisieren Workshops in der Region – vom Basteln bis zum Palmbesenbinden. Dabei

geht es ihnen vor allem darum, Brauchtum weiterzugeben und Gemeinschaft zu fördern.

Mehr als nur Zuhause

Gabriela ist es wichtig, ein klares Bild nach außen zu tragen: Bäuerin zu sein bedeutet weit mehr, als oft gesehen wird. „Man ist Mama, Managerin,

produziert Lebensmittel und arbeitet das ganze Jahr – mit Tag- und Nachtdiensten.“ Durch den ZAMM-Lehrgang hat sie zusätzlich an Selbstbewusstsein gewonnen. Heute steht sie klar dazu: Bäuerin zu sein ist etwas, worauf man stolz sein kann.

Dass das Leben in einem Mehrgenerationenhaushalt funktioniert, zeigt der Alltag am Hof. Voraussetzung dafür sei gegenseitige Wertschätzung und dass man Dinge offen anspricht. „Wenn man miteinander redet, dann funktioniert es auch“, weiß Gabriela. Besonders stolz ist sie auf ihre vier Söhne. Auf diese kann sie sich jederzeit verlassen. Sogar einen gemeinsamen Urlaub haben die Kinder ihren Eltern schon ermöglicht – sie haben gemeinsam mit den Großeltern „den Laden geschmissen“. Dieser Zusammenhalt macht den Betrieb aus.

ZAMM-Lehrgang

Sie möchten aufstehen und mitreden? Eine moderne Agrarpolitik braucht die Stimme der Frauen. Der ZAMM-Lehrgang „Professionelle Vertretungsarbeit im ländlichen Raum“ wurde von der ARGE Österreichische Bäuerinnen initiiert und hilft Frauen,

sich aktiv in agrarischen und kommunalen Gremien, Vereinen und Verbänden einzubringen. Der Kurs richtet sich speziell an Bäuerinnen und stärkt ihre Fähigkeiten, mitzugestalten.

www.zamm-unterwegs.at

Landwort
für ZAMM unterwegs

Diese Reportage ist Teil des Projektes „ZAMM unterwegs“ und wird von Bund, Ländern und Europäischer Union unterstützt.

Hofbesitzerin zwischen Zweifeln und Erfüllung

Das Leben auf einem Bauernhof wird oft mit Natur, Tradition und Zusammenhalt verbunden, ist aber zugleich fordernd. Es braucht einen ehrlichen Blick darauf.



Eine Hofübernahme ist eine Entscheidung mit großer Tragweite: Sie beeinflusst Familie und Beruf gleichermaßen.

stock.adobe.com

Ich habe unseren Hof vor 15 Jahren von meinen Eltern übernommen. Damals stand ich noch voll im Berufsleben und arbeitete Vollzeit. Es war eine große Entscheidung und eine, über die ich bis heute manchmal nachdenke. Vieles versteht man erst mit der Zeit. Ein Bauernhof bedeutet Verantwortung, und diese endet nicht nach einem Arbeitstag. Mein Beruf macht mir sehr viel Spaß. Daher habe ich ihn auch nicht aufgegeben und arbeite jetzt in Teilzeit. Ich muss drei Kinder, den Haushalt, den Hof und meinen Beruf unter einen Hut bringen, bin aber auch noch Ehefrau, Freundin, Tante und vieles mehr. Oft frage ich mich: Wie soll ich allem gerecht werden?

Arbeitsplatz zu Hause

Viele unterschätzen, dass der Hof nicht nur Arbeitsplatz, sondern auch unser Zuhause ist. Vieles richtet sich nach den Jahreszeiten und nicht nach meinem Kalender. Wochen-

enden und Feiertage bedeuten nicht automatisch Freizeit. Selbst wenn ich Pause machen möchte, sehe ich die Arbeit, die erledigt werden muss. Wirklich abzuschalten, fällt mir manchmal schwer. Auf einem Bauernhof sind mehrere Generationen eng miteinander verbunden. Jeder hat seine eigenen Vorstellungen. Das kann bereichernd sein, manchmal aber zu Spannungen führen. Je voller mein Alltag wurde, desto öfter beschäftigen mich Gedanken wie: Was wäre gewesen, wenn ich den Hof nicht übernommen hätte? Wie hätte sich mein Berufsleben entwickelt? Hätte ich mehr Zeit für mich und meine Familie? Es gibt Tage, an denen die Zweifel überwiegen und ich mich frage, ob die Hofübernahme die richtige Entscheidung war. Das ist vielleicht nicht das Bild, das viele vom Leben einer Bäuerin erwarten, aber für mich gehört diese Ehrlichkeit dazu. Es gibt auch schöne Momente, die Natur, das Gefühl von Gemeinschaft und die Verbundenheit mit dem eigenen Zuhause.

Nach 15 Jahren weiß ich aber, dass eine Hofübernahme das ganze Leben beeinflusst: die Familie, die Partnerschaft, den Beruf und die eigene Zeit.

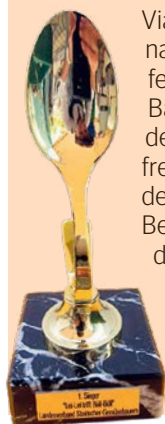
Realität ansprechen

Der Hof ist seit rund 15 Jahren ein großer Teil meines Lebens. Aber manchmal frage ich mich trotzdem, ob ich damals anders entschieden hätte, wenn ich gewusst hätte, was alles auf mich zukommt. Vielleicht ist genau das die Realität, über die wir öfter offen sprechen sollten: Das Leben auf einem Bauernhof kann erfüllend sein und gleichzeitig so fordernd, dass die Zweifel manchmal überwiegen.

Eine Bäuerin, anonym



Kärntner Bäuerinnen in der Steiermark zu Gast



Via Koralmbahn ging es nach Graz zum Kulinarikfest der steirischen Bäuerinnen im Rahmen des Aufsteirerns. Wir freuten uns nicht nur über den Austausch mit den Berufskolleginnen aus der Steiermark, sondern gewannen zusätzlich bei einem Kochduell auch den goldenen Kochlöffel. LK Kärnten/Parz



Wenn das Schicksal bei bäuerlichen Familien zuschlägt

Krisen erlebt jeder Mensch anders. Wer Belastungen frühzeitig wahrnimmt und offen darüber spricht, schafft die Grundlage dafür, schwierige Situationen besser bewältigen zu können.

Von MMag. Michaela Winkler

Kein landwirtschaftlicher Betrieb bleibt ein Leben lang von Krisen verschont. Eine schwere Erkrankung, ein Arbeitsunfall, der Tod eines Familienmitglieds, extreme Wetterereignisse oder wirtschaftliche Schwierigkeiten können den Alltag von einem Tag auf den anderen grundlegend verändern. Gerade in bäuerlichen Familien wirken sich solche Ereignisse auf den Betrieb und das Privatleben gleichermaßen aus, denn Wohnen, Arbeiten und familiäres Zusammenleben sind eng miteinander verbunden.

Gleichzeitige Belastungen

Fällt eine wichtige Arbeitskraft aus, entstehen oft mehrere Belastungen gleichzeitig. Zu den organisatorischen Herausforderungen kommen Sorgen um die Zukunft, finanzielle Unsicherheiten und die emotionale Verarbeitung der Situation. Gleichzeitig laufen die täglichen Arbeiten am Hof weiter – Tiere müssen versorgt, Kulturen gepflegt und betriebliche Entscheidungen getroffen werden. Viele Bäuerinnen und Bauern stellen in solchen Phasen ihre eigenen Bedürfnisse zurück und funktionieren einfach weiter. Kurzfristig mag das notwendig erscheinen. Langfristig kann diese Haltung jedoch zu



Professionelle Beratung kann bei Krisen helfen, Gedanken zu ordnen und neue Perspektiven zu finden. stock.adobe.com

körperlicher und psychischer Erschöpfung führen.

Jeder Mensch erlebt Krisen anders. Gefühle wie Trauer, Angst, Unsicherheit oder Überforderung sind normale Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen und kein Zeichen persönlicher Schwäche. Entscheidend ist, sich diese Gefühle einzugestehen und ihnen

Raum zu geben. Wer Belastungen frühzeitig wahrnimmt und offen darüber spricht, schafft die Grundlage dafür, schwierige Situationen besser bewältigen zu können.

Eine wesentliche Ressource in Krisenzeiten ist das soziale Umfeld. Familie, Freunde, Nachbarschaft und die bäuerliche Gemeinschaft können Halt geben

und praktische Unterstützung leisten. Professionelle Beratung kann helfen, Gedanken zu ordnen, neue Perspektiven zu entwickeln und gemeinsam tragfähige Lösungswege zu finden. Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, versagt zu haben – vielmehr ist es ein verantwortungsvoller Schritt, um die eigene Gesundheit, die Familie und den Betrieb langfristig zu stärken.

Die Landwirtschaftskammer Kärnten unterstützt Bäuerinnen und Bauern mit der Initiative „Lebensqualität Bauernhof“ in belastenden Lebenssituationen. Das Angebot umfasst vertrauliche psychosoziale Beratung sowie Vorträge zu Themen der seelischen Gesundheit und Lebensqualität im bäuerlichen Alltag. Ziel ist es, Belastungen frühzeitig zu erkennen, Ressourcen zu stärken und aufzuzeigen, dass auch in schwierigen Lebensphasen neue Perspektiven entstehen können.

Darüber hinaus sind die LK-Außenstellenleiter wichtige Ansprechpartner für weitere Hilfestellungen und Information für die nötigen weiteren Schritte.

Hier werden Sie **BERATEN**

☎ 0463/5850-1394

ktn.lko.at/beratung

Lebensqualität Bauernhof

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.

lk beratung Kärnten

STARKER PARTNER KLARER WEG

Zwischen Schmerz und Neuanfang

Anita Pichler erzählt im Interview, wie sie nach einem folgenreichen Unfall 2018 eine neue Aufgabe fand. Sie hilft anderen als Humanenergetikerin und Bachblütenberaterin.

Von Ing. Maria-Luise Kaponig

Wie hat sich Ihr Leben seit 2018 verändert?

Ich bin auf einem Bauernhof in Zelsach in der Gemeinde Trebesing in einer Großfamilie als Nesthäkchen mit sechs Geschwistern aufgewachsen und habe mit 18 meinen Mann Hans kennengelernt. Gemeinsam bewirtschaften wir einen Milchviehbetrieb in Karlsdorf in der Gemeinde Seeboden. Unser Leben am Bauernhof ist ganz klassisch – mit allem, was dazugehört: zwei wundervolle Kinder, ein Generationenhaus mit meinen Schwiegereltern Mathias und Grete, Stall- und Feldarbeit, Verantwortung übernehmen und seinen Platz im Familienbetrieb finden. 2018 habe ich mir bei der Stallarbeit die Hand gebrochen. Zunächst schien es eine alltägliche Verletzung zu sein. Alle gingen davon aus, dass bald wieder alles funktionieren würde – oder besser gesagt, dass ich bald wieder funktionieren würde. Doch ich erhielt etwa ein halbes Jahr nach dem Unfall die Diagnose CRPS. Diese schwere chronische Schmerzerkrankung tritt häufig nach Verletzungen oder Operationen an Armen oder Beinen auf. Bis heute leide ich unter Schmerzschüben, Einschränkungen der Bewegung, Problemen mit der Feinmotorik und einer kraftlosen linken Hand. Medikamente, Physio- und Ergotherapie sowie psychologische Begleitung be-

stimmen noch immer meinen Alltag. Aber ich habe gelernt, damit umzugehen und mehr auf meinen Körper zu hören. Trotz Unterstützung meiner Familie bringt eine solche Erkrankung viele belastende Gedanken mit sich: Was wird jetzt aus mir? Bin ich noch Bäuerin? Wer übernimmt meine Arbeit?

Wie sind Sie zur Bachblütentherapie gekommen?

In dieser für mich unglaublich herausfordernden Zeit mit vielen Krankenhausaufenthalten und noch einigen anderen Operationen ist mir aufgefallen, dass zwar der Körper, aber zu wenig die Seele behandelt wird. Ich entdeckte eine Online-Ausbildung zur Bachblütenberaterin. Sie hat mich abgelenkt und den Fokus auf etwas Neues gerichtet. Ich hatte das klare Ziel, Menschen in ähnlich herausfordernden Lebenssituationen unterstützen zu können.

Was ist die Bachblütentherapie, und wie läuft eine Beratung bei Ihnen ab?

Bachblüten sind Schwingungsesenzen aus 37 wildwachsen-



Vom eigenen Schicksal zur Berufung: Bäuerin Anita Pichler begleitet heute Menschen mit viel Einfühlungsvermögen und Erfahrung. Mit Bachblüten, Wissen und Intuition unterstützt Anita Pichler Menschen in besonderen Lebensphasen. Wenn mehrere Bachblüten infrage kommen, wird ein Tensor als Orientierungshilfe genutzt.

Anita Pichler/privat (3)

den Pflanzen und einem Quellwasser. Dr. Edward Bach definierte vor nun fast 100 Jahren 38 disharmonische Gemütszustände, die den von ihm entdeckten verschiedenen Blüten zugeordnet sind. Viele Menschen nutzen diese, um ihr seelisches Wohlbefinden in belastenden Lebenssituationen zu stärken. Für mich persönlich ist die Bachblütentherapie eine einfache, aber ungemein wertvolle Begleitung, allerdings kein Ersatz für Medikamente, eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Jede Beratung beginnt mit einem persönlichen Gespräch, bei dem ich mir bewusst Zeit nehme, um zu erfahren, welche Anliegen die Menschen zu mir führen. Gemeinsam schauen wir ohne Wertung auf die jeweilige Situation. Intuitiv stelle ich eine passende Bachblütenmischung zusammen.

Mit welchen Anliegen kommen Menschen zu Ihnen?

Auffallend viele junge Menschen finden derzeit den Weg zu mir. Sie erzählen von Überforderung, Ängsten, Orientierungslosigkeit, Unzufriedenheit mit dem Körper oder dem Gefühl, keine Kraft für den Alltag mehr zu haben. Aber auch Unterstützung bei Schule und Kindergarten wird häufig nachgefragt. Egal, ob jung oder alt, Frau oder Mann, ich spüre, dass die Belastungen des Alltags zunehmen.

Welche Botschaft möchten Sie den Leserinnen mitgeben?

Sich selbst etwas Gutes zu tun, Unterstützung anzunehmen und auch ergänzende Angebote in Betracht zu ziehen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut und Verantwortung für sich selbst. Manchmal entstehen gerade aus den größten Herausforderungen ganz neue Wege und Chancen.

Was bedeutet persönliches Glück für Sie?

In erster Linie gesund zu sein und möglichst schmerzfrei leben zu können. Ich habe meinen neuen Platz trotz der Herausforderungen – oder vielleicht gerade deshalb – gefunden. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Meine Familie und meine Freunde unterstützen mich auf meinem neuen Weg.

Zur Person

Anita Pichler, eine Bäuerin aus Seeboden und zweifache Mutter, beschritt nach einem Unfall einen neuen Weg. Sie arbeitet in ihrer Praxis als Humanenergetikerin mit Bachblüten und Cranio Sacral Balancing (einer manuellen Methode, die hilft, neue Kraft zu schöpfen).



Unterschiedliche Kommunikationswelten prägen, wie Aussagen wahrgenommen werden.

Wie die Sprache wirkt

Warum es einen Unterschied macht, wie wir etwas sagen und nicht nur, was wir sagen. Unterschiedliche Kommunikationswelten prägen, wie Aussagen wahrgenommen werden.

Von Ursula Obernosterer-Cappello, MSc.

Zur Person

Ursula Obernosterer-Cappello (48), in Podlanig und Mitschig im Gailtal aufgewachsen, war nach dem Studium der Architektur fünfzehn Jahre im Vertrieb Baubranche tätig, zuletzt als Vertriebsleiterin eines neunköpfigen, rein männlichen Teams. Heute begleitet sie als systemische Business Coach und Trainerin Frauen aus unterschiedlichsten Branchen dabei, wirksam zu führen: Wie führe ich mich selbst, wie kommuniziere ich, und wie führe ich andere?

Ursula Obernosterer-Cappello

Wir lächeln, um Nähe herzustellen, verwenden viele Worte, sprechen schnell. Wir stellen Fragen, wenn wir etwas wollen, anstatt direkt zu sagen: „Das möchte ich.“ Hierarchien sind uns oft weniger wichtig. Manchmal wundern wir uns, warum wir nicht gehört oder ernst genommen werden. Diese Erfahrung habe ich als meist einzige Frau im Vertrieb Baubranche gemacht. Heute weiß ich: Meine „Sprache“ ist nicht die einzig richtige – und sie funktioniert nicht in jedem Umfeld gleich gut. Denn Menschen haben unterschiedliche Kommunikationsbedürfnisse.

Hierarchien klären

Was für die einen freundlich und bescheiden wirkt, kann für andere unsicher und wenig souverän wirken. In manchen Kommunikationswelten wird schnelles Sprechen und Bewegen als geringere Seniorität wahrgenommen. Dort ist es wichtig, zunächst Hierarchie zu klären, bevor es inhaltlich wird. Es wird weniger gesprochen – dafür direkter. Das zu verstehen, kann ein echter Schlüssel sein. Gerade Bäuerinnen bewegen sich häufig zwischen unter-

schiedlichen Kommunikationswelten: zwischen Familie und Betrieb, zwischen Behörden und Geschäftspartnern. Sie erleben Situationen, in denen ihre Kompetenz nicht automatisch so wahrgenommen wird, wie sie es sich wünschen.

Intuitiv zweisprachig

Viele von uns sind intuitiv bereits „zweisprachig“. Sie beherrschen ihre eigene Kommunikationssprache – und können lernen, eine zweite bewusst einzusetzen, wenn die Situation es verlangt. Dabei geht es nicht darum, sich zu verstellen oder die eigene Persönlichkeit aufzugeben. Es geht darum, die eigene Sprachkompetenz zu erweitern. Wer unterschiedliche Kommunikationslogiken erkennt, kann bewusster entscheiden, wie er/sie etwas sagt, ohne zu verändern, wer er/sie ist. Genau darin liegt eine große Chance für Frauen in traditionell männergeprägten Umgebungen – ob in Technik, Medizin oder in der Landwirtschaft. Denn Kommunikation ist nicht genetisch vorgegeben. Sie ist sozial erlernt. Und was wir gelernt haben, können wir erweitern. Wenn wir unterschiedliche „Sprachen“ erkennen und situativ sprechen, bauen wir Brücken: zwischen Menschen und deren unterschiedlichen Vorstellungen davon, wie Kommunikation funktioniert.

Mehr Vielfalt am Teller

Abwechslungsreiche Ernährung hat einen Mehrfachnutzen für die Gesellschaft. Sie beeinflusst die Gesundheit, stärkt bäuerliche Produktion und erhöht den Artenreichtum der Umwelt.

Von Dr. Monika Nell

Noch nie war die Auswahl an Lebensmitteln so groß wie heute. Gleichzeitig ist unser Speiseplan häufig erstaunlich einseitig. Weizen, Kartoffeln, Schweinefleisch und stark verarbeitete Lebensmittel spielen eine zentrale Rolle. Bequemlichkeit, Zeitmangel und der Preis beeinflussen dabei Kauf- und Essgewohnheiten. Eine abwechslungsreiche, regionale Lebensmittelauswahl trägt nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden bei. Auch für die Landwirtschaft und Kulturlandschaft hat die Nachfrage nach Lebensmitteln mit weniger gebräuchlichen Zutaten Bedeutung. Denn was auf

unsere Teller kommt, beeinflusst langfristig, welche Kulturpflanzen angebaut, welche Tierarten und -rassen gehalten und welche Bewirtschaftungsformen betrieben werden.

Richtige Auswahl

Selberkochen eröffnet die Möglichkeit, die regionale Vielfalt zu stärken. Neben Weizen können andere Getreidearten den Speiseplan bereichern. Hülsenfrüchte bieten gleichzeitig interessante Möglichkeiten für den heimischen Ackerbau. Bei tierischen Lebensmitteln kann man ebenso für mehr Abwechslung sorgen. Außerdem ist die Haltung von Wiederkäuern Grundlage vieler tierhaltender Betriebe zur Nutzung des Grünlandes im steilen



Ein bunter Mittagsteller mit Lamm- und Hirschfleisch sowie verschiedenen Erdäpfelsorten und Fisolengemüse. Lebenswirtschaft (2)

Gelände oder in höheren Lagen. Auf eine vermehrte Nachfrage nach derartigen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln können Bäuerinnen und Bauern mit ihrer Produktionsausrichtung reagieren. Denn sie stehen an der Schnittstelle zwischen Konsumentenentscheidungen, Ackerbau und Nutztierhaltung sowie Ar-

tenvielfalt. Aus dieser Perspektive ist Biodiversität nicht nur eine Frage von Naturschutzmaßnahmen, sondern hat auch mit der landwirtschaftlichen Produktion und der Vielfalt der Ernährung zu tun. Im allgemeinen Interesse erhöhen diese Entscheidungen die Nutzungsvielfalt der Höfe und der heimischen Kulturlandschaft. Jede bewusste Entscheidung für regionale, vielfältige und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel kann einen kleinen Beitrag dazu leisten, diese Vielfalt auch für kommende Generationen zu erhalten.

Wussten Sie, dass

- ... Bäuerinnen nicht wegzudenkende Botschafterinnen für regionale Lebensmittel und Biodiversität sind? Sie gehen mit ihrem Wissen in Schulen, öffnen ihre Hoftore für Kinder und Erwachsene.
- ... Biodiversität die Vielfalt der Tier- und Pflanzenarten, die Lebensräume (Ökosysteme) sowie die genetische Vielfalt innerhalb der einzelnen Arten umfasst?
- ... Auszugsmehl (Weißmehl) nur aus dem Mehlkörper des Korns, ohne Schalenanteile und Keimling besteht und kaum Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthält?

Beispiele

Getreidevielfalt nutzen: Klassische Weizenprodukte durch andere Getreide und Pseudogetreide ergänzen oder ersetzen – z. B. Spätzleteig aus einem Weizen-Buchweizen-Mehlgemisch zubereiten. Hirse, Buchweizen, Hafer, Quinoa, Roggerste oder Amaranth regelmäßig in den Speiseplan aufnehmen – z. B. als Hirselabibchen, Buchweizen- oder Gerstenrisotto.

Milchprodukte verschiedener Tierarten verwenden: Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilchprodukte abwechslungsreich einsetzen – etwa Schafmilchtopfen für einen Aufstrich oder für Kasnudeln.

Fleisch abwechslungsreich auswählen: Bewusst Lamm-, Ziegen- oder Wildfleisch aus regionaler Herkunft verwenden – z. B. Lammshulter für Reisfleisch (idealerweise: heimischer Reis).

Pflanzliche Eiweißquellen einsetzen:

Vermehrt Linsen, Bohnen, Erbsen und Soja verwenden.

Gemüsevielfalt erhöhen:

Fenchel, Fisolien oder Rote Rüben öfter einsetzen und mit bekannten Gemüsearten kombinieren.



Linsen, Haferflocken, Hanfsamen, Hirse, Einkorn (von oben im Uhrzeigersinn).

Lasst uns das „Vorglühen“ feiern

Über eine schöne Tradition, die uns zusammenbringt und zusammenhält.

Von Dr. Christina Steiner-Stanitznig,
Fachstelle für Suchtprävention – Land
Kärnten

Egal, ob vor dem Besuch eines Clubs, Volksfests oder Konzerts – das Treffen im kleinen Kreis vor dem großen Event in der Öffentlichkeit gehört für viele einfach dazu. Und das aus gutem Grund! Denn das „Vorglühen“ ist mehr als nur ein Warm-up – es ist ein Ritual, das Zusammengehörigkeit schafft und Gemeinschaft stärkt, um in Feierlaune zu kommen und gemeinsam in den Abend zu starten.

Vorglühen macht Sinn und ist oft das erste Highlight, es entstehen die ersten Lacher und oft die besten Gespräche des Abends. Das verbindende Erlebnis ist das Wesentliche. Egal ob mit oder ohne Alkohol, es gibt viele Möglichkeiten, gemeinsam in Stimmung zu kommen: Eine Playlist mit den Lieblingssongs sorgt für gute Laune, bringt Schwung in die Runde und lädt vielleicht schon zum Mitsingen und Tanzen ein. Sich gegenseitig beim Styling helfen oder das Outfit zu perfektionieren verbindet. Warum nicht schon vor der Party ein paar lustige Gruppenfotos machen – so



Zusammen feiern heißt auch, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.

stock.adobe.com

bleibt der Abend noch lange in Erinnerung.

Gemeinschaft, die trägt

Das Vorglühen ist die Zeit, in der man sich als Gruppe zusammenfindet, der Moment, der zusammenschweißt – und das ist für den weiteren Verlauf des Feierns ein großer Vorteil. Wer den Abend als Gruppe beginnt, hat auch später einen starken Rückhalt. Gera-

de bei größeren Veranstaltungen oder in Lokalen ist es gut, wenn man sich gegenseitig im Blick behält und aufeinander schaut. Vielleicht hat jemand einen schlechten Moment, fühlt sich unwohl oder trinkt doch ein Glas zu viel – dann ist es die Gemeinschaft, die dafür sorgt, dass alle sicher und gut durch den Abend und nach Hause kommen. Dieses aufeinander Achten ist ein wichtiger Teil des Feierns. Es zeigt, dass man nicht nur zusammen Spaß

hat, sondern auch füreinander da ist.

Lasst uns also das „Vorglühen“ feiern als das, was es ist – Ausdruck von Vorfreude, Miteinander und Zusammenhalt. Beim gemeinsamen Auftakt werden Freundschaften gepflegt und der Grundstein für einen gelungenen Abend gelegt. Und das Beste: Es funktioniert mit und ohne Alkohol – denn am Ende zählt, dass alle einen schönen Abend hatten und wieder gut heimgekommen sind.

Projekt „Feiern. Aber klar“

Das Projekt „Feiern. Aber klar.“ möchte eine gelungene und verantwortungsvolle Festkultur in Kärnten fördern und unterstützt Vereine, Organisationen und Personen, die Feste organisieren, mit Informationen und Beratung, Schulungsangeboten, einem Podcast und der entlehnbaren „GenießBAR“.

Weitere Infos unter:

stock.adobe.com

Gemeinsam feiern – mit Verantwortung

Beim Vorglühen und Feiern geht es nicht nur um Spaß, sondern um Gemeinschaft und Verantwortung. Bewusstes Entscheiden und Mitgestalten kann den Unterschied zwischen einem guten und einem großartigen Abend machen. Deshalb lohnt es sich, über folgende Fragen nachzudenken:

- Wie möchte ich, wie möchten wir feiern?
- Was tut mir gut?
- Wie kann ich auf andere achten?
- Und nach dem Feiern: Was war besonders schön, und was wollen wir beim nächsten Mal vielleicht anders machen?

DIE KÄRNTNERIN UND DER KÄRNTNER:

569.900

Menschen nennen Kärnten ihr Zuhause. Das Durchschnittsalter liegt bei 43,8 Jahren und ist innerhalb eines Jahres um 0,2 Jahre gestiegen. Rechnerisch lebt fast jede zweite Kärntner Person in einem Ein- oder Zweipersonenhaushalt. Die Frauen sind mit 50,7 % leicht in der Überzahl.

KÄRNTEN

ziemlich einzigartig

Kärnten steckt voller Rekorde, Überraschungen und liebenswerter Eigenheiten. Manche Zahlen kennt man, andere verblüffen selbst eingefleischte Kärntnerinnen.



SONNENVERWÖHNT

Über 2000 Sonnenstunden pro Jahr machen Kärnten zu einem der sonnigsten Bundesländer Österreichs. Während anderswo noch über das Wetter gesprochen wird, wird in Kärnten schon der Liegestuhl aufgestellt.

13.000 KM

VON KÄRNTEN NACH NEUSEELAND

Würde man alle markierten Wanderwege Kärntens aneinanderreihen, ergäbe das eine Strecke von mehr als 13.000 km – genug, um von Kärnten bis fast nach Neuseeland zu wandern.

4120

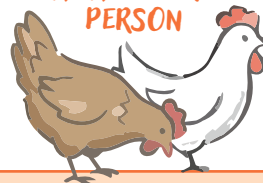
KLEINE KÄRNTNERINNEN UND KÄRNTNER

2025 wurden in Kärnten 4120 Babys geboren. Das sind täglich rund 11 neue Erdenbürgerinnen und Erdenbürger. Die beliebtesten Vornamen waren in den letzten zwei Jahren bei den Mädchen Johanna und Emma und bei den Buben Jakob und Noah.



5

HÜHNER PRO PERSON



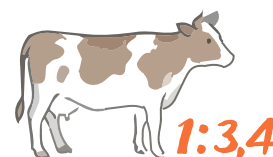
TIERISCHES

Mehr Hühner als Menschen: Auf jede Kärntnerin und jeden Kärntner kommen über fünf Hühner. Kuhdichte: Eine Kuh kommt auf 3,4 Menschen. 34.000 Bienenvölker sorgen dafür, dass Äpfel, Beeren, Kirschen und viele andere Kulturpflanzen Früchte tragen.



34.000

BIENVÖLKER



1:3,4

24 SCHIGEBIETE

WINTERFANS HABEN AUSWAHL

Kärnten verfügt über 24 Schigebiete. Der höchstgelegene Lift bringt Wintersportlerinnen und Wintersportler bis auf 3122 m am Mölltaler Gletscher.



KÄRNTENS BAUERNHÖFE

Die durchschnittliche landwirtschaftliche Nutzfläche beträgt 22,5 ha je Betrieb. Das entspricht ungefähr 32 Fußballfeldern. Rund zwei Drittel aller landwirtschaftlichen Betriebe Kärntens wird im Nebenerwerb geführt. Fast jeden dritten land- und forstwirtschaftliche Betrieb führt eine Frau. In Kärnten sind rund 48.000 Traktoren zugelassen. Das bedeutet: Auf zwölf Einwohnerinnen und Einwohner kommt ein Traktor.



54%



WALD FÜR ALLE

Jede Kärntnerin und jeder Kärntner „besitzt“ rechnerisch fast 1 ha Wald. 54 % der Landesfläche sind Wald. Anders gesagt: Mehr als jeder zweite m² Kärntens ist bewaldet.

LAND DER SEEN

Je nach Definition besitzt Kärnten rund 1200 stehende Gewässer, darunter etwa 200 Badeseen. Der Wörthersee ist mit 1939 ha der größte See Kärntens. Der Millstätter See ist mit 141 m am tiefsten. Kein anderes Bundesland Österreichs ist so seenreich. Viele Kärntner Seen erreichen im Sommer bis zu 28 °C und zählen zu den saubersten Badeseen Europas mit Trinkwasserqualität.



2735

KÄRNTNER SIND JA-SAGER

2025 gab es 2735 Eheschließungen, aber nur 934 Scheidungen. Es gibt 26.462 allein-erziehende Mütter und 4094 alleinerziehende Väter.

26.462



4094



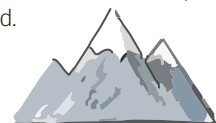
48.000

TRAKTOREN

Eines ist jedenfalls sicher: Kärnten lässt sich nicht nur erleben, sondern auch wunderbar in Zahlen erzählen. Manche Daten überraschen, andere bringen zum Schmunzeln – gemeinsam erzählen sie jedenfalls die Geschichte eines ganz besonderen Bundeslandes.

ALMHOPPING

Mit rund 1800 Almen könnte man fast fünf Jahre lang täglich eine andere Alm besuchen. Etwa 3500 bäuerliche Betriebe treiben Tiere auf Almen auf. Fast ein Fünftel Kärntens besteht aus Almflächen. Nur wenige wissen das: 87 Berggipfel überschreiten die 3000-m-Marke und im Bezirk Spittal sind.



87 BERGGIPFEL > 3000 M