

# Kärntner Bäuerin

Jahrgang 180, Nr. 42a | ktn.lko.at



20. Oktober 2023 | Jahresabo: € 55,-

ZUM  
HERAUS-  
NEHMEN

Die Themen der dritten Ausgabe der „Kärntner Bäuerin“ reichen von Gendermedizin über Geschlechterrollen bis hin zu Generationskonflikten.

## Plötzlich Bäuerin! Und jetzt?



### Die Welt der Podcasts



Seiten 6 bis 9

### Wie das Geschlecht die Gesundheit beeinflusst

Gendermedizin berücksichtigt Unterschiede zwischen Männern und Frauen und kann so Leben verlängern. Diesen oft beträchtlichen Abweichungen soll mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Seiten 4 und 5

### Traktor & Co brauchen Urlaub



Seite 31

### Was junge Bäuerinnen bewegt

Vier junge Frauen und zukünftige Hofübernehmerinnen machen sich Gedanken über Zukunftschancen in der Landwirtschaft.

Seiten 14 und 15

Vorwörter

# Liebe Kärntner Bäuerin, liebe Leserinnen und Leser der „Kärntner Bäuerin“!

## Leistungen sichtbar machen



Paul Gruber

Mit Stolz präsentieren wir bereits die dritte Auflage der Sonderbeilage „Kärntner Bäuerin“. Vielfältig und modern zeigen sich unsere Bäuerinnen in ihren unter-

schiedlichsten Aufgaben am Hof, in der Familie, der Gemeinde, im Ehrenamt, der Kirche u. v. m. Unsere Bäuerinnen und Bauern sind es, die den ländlichen Raum maßgeblich mitentwickeln und lebenswert machen. Landschaftsbild, Tourismus, Wirtschaft und Landwirtschaft brauchen einander, um gemeinsam die große Aufgabe, nämlich die Versorgungssicherheit der Gesellschaft zu gewährleisten. Bäuerinnen sind unverzichtbar für den Erfolg auf den Höfen und haben ein tiefes Verständnis für die Umweltauswirkungen der Landwirtschaft und sind oft die treibende Kraft hinter nachhaltigen Praktiken. Die Sonderbeilage hat sich als Zeichen der Wertschätzung und Sichtbarmachung der Leistungen und Themen unserer Bäuerinnen bewährt. Zum Weltlandfrauentag einen herzlichen Dank an alle Bäuerinnen, die nach dem Sprichwort „Haus und Hof zusammenhalten“.

LK-Präsident Siegfried Huber

Wir sehen es als unsere Aufgabe, unsere Bäuerinnen und ihr Netzwerk sichtbar zu machen, und haben wiederum mit großer Freude diese Ausgabe gestaltet. Mit der Gestaltung der smarten Infobroschüre „Plötzlich Bäuerin! Und jetzt?“ für Jungbäuerinnen, landwirtschaftliche Newcomerinnen, Frauen in Partnerschaft mit Hofanwärtinnen oder Hofbesitzern, Frauen, die bis jetzt noch nicht daran gedacht haben, jemals Bäuerin zu werden und Frauen, die sich immer schon vorstellen konnten, Bäuerin zu sein, haben wir einen hilfreichen Ratgeber mit allen relevanten Themen der Landwirtschaft rund um das Zusammenleben am Hof bis hin zur Absicherung als Bäuerin gestaltet.

Die Broschüre gibt einen sehr guten Überblick zu relevanten Alltagsthemen, mit denen die Frau als Bäuerin konfrontiert ist. Mittels QR-Codes wird man direkt zu den jeweiligen Webseiten mit den weiterführenden Informationen geleitet.

Die Landwirtschaft in Kärnten hat viele unterschiedliche Facetten, und mindestens so verschieden sind auch die Wege von Frauen auf den Betrieben. Und es macht mich stolz, dass mittlerweile so viele Frauen als bäuerliche Unternehmerinnen Verantwortung übernehmen und dabei



pch.vector / Freepik



Mirion

vielfach die einende, zentrale Rolle am bäuerlichen Familienbetrieb haben. Unser diesjähriger Schwerpunkt ist es, Bewusstsein zu schaffen, die sozialrechtlichen Belange der gesamten Familie im Blick zu haben und alle gleichwertig gut abzusichern.

Weiters freue ich mich sehr, zum „Kärntner Bildungstag und Green Care Fachtag 2023“ einladen zu dürfen. Der Kärntner Bildungstag ist die Gelegenheit, zusammenzukommen und sich auszutauschen. Das Programm wird Sie begeistern, und Sie werden viel Motivation für Ihr Tun im ländlichen Raum mit nach Hause nehmen. Wir sehen uns am 24. Oktober am „TrippelGut“ am Maltschacher See.

Herzlichst  
**Astrid Brunner,**  
Landesbäuerin und Vizepräsidentin der Landwirtschaftskammer Kärnten

## Zukunft wird laufend gestaltet

Der von der Landwirtschaftskammer Kärnten gestartete Zukunftsprozess „Die Zukunft gehört denen, die sie selbst in die Hand nehmen“ wurde von den Bäuerinnen aktiv mitgestaltet. Nun gilt es, die Ergebnisse abzuarbeiten. Besonders der Slogan „In Kärnten produzieren, statt Krisen importieren“ weist auf die Herausforderungen der heutigen Zeit hin und soll als Gedankenanstoß und Bewusstseinsbildung für unsere heimische Landwirtschaft dienen. Immer mehr Frauen erheben ihre Stimme und sind bereit, Funktionen



Heige Bauer

zu übernehmen, und gestalten auch in anderen Bereichen den Dialog mit der Gesellschaft aktiv mit. Das stärkt die Stimme der Land- und Forstwirtschaft in Kärnten. Gemeinsam muss es unser ständiges Ziel sein, unsere bäuerlichen Familienbetriebe fit für die Zukunft zu machen, die zugegeben nicht einfacher wird. Als Landwirtschaftskammer Kärnten sind wir mit einem umfassenden Bildungs- und Beratungsangebot dafür bereit.

KAD Dipl.-Ing. Hans Mikl



pikisuperstar / Freepik



# Bundesbäuerinnentag in Kärnten

Nach knapp 20 Jahren wird der Bundesbäuerinnentag im Jahr 2024 wieder in Kärnten durchgeführt. Ein Treffpunkt zum Netzwerken für Bäuerinnen aus ganz Österreich.

Von Mag. Friederike Parz

**B**äuerinnen aus ganz Österreich treffen sich am Bundesbäuerinnentag in Villach, um ein starkes Netzwerk für die Zukunft der Frauen, der Landwirtschaft und des ländlichen Raums aufzubauen und mitzugestalten. Die ARGE österreichischer Bäuerinnen und die Landwirtschaftskammer Kärnten laden am 9. und 10. April 2024 alle Bäuerinnen herzlich ins Congress Center nach Villach ein.

Das Programm ist vielseitig, innovativ und charmant. Es reicht von der Präsentation des Gastgeberlandes über spannende Vorträge und die ZAM-Zertifikatsverleihung bis hin zu Diskussionen mit namhaften Ehrengästen.

Die Kärntner Bäuerinnen freuen sich auf viele Besucher, werden mit ihrer Gastfreundlichkeit wie immer punkten



Die Kraft der Bäuerinnen und Trachtenvielfalt Österreichs wird an solchen Tagen spürbar und sichtbar.

LK Kärnten/Lebenswirtschaft



und aktiv mit den Berufskolleginnen aus ganz Österreich netzwerken. Werden auch Sie Teil dieser großen Zusammenkunft, und erleben Sie das motivierende Flair. Sichern Sie sich Ihren Platz.

**Info:** Anmeldung zum Bundesbäuerinnentag unter [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at) oder unter 0463/58 50-13 91.

## Am Bundesbäuerinnentag dürfen wir begrüßen:



**Werner Wutscher,** Innovations- und Start-up-Experte, Aufsichtsrat der Universität Klagenfurt, gebürtiger Wolfsberger



**Monika Matschnig,** Expertin für Körpersprache und Wirkungskompetenz, mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin, ehemalige Leistungssportlerin, Diplom-Psychologin, Therapeutin, gebürtige Villacherin



**Waltraud Perndorfer,** (Finanzexpertin), Geschäftsbereichsleitung der Raiffeisenlandesbank Oberösterreich



**Sabine Kronberger,** Journalistin, Autorin, Moderatorin, Chefredakteurin „Welt der Frau“ und Bäuerin aus Oberösterreich

## Geschenktipp



### Das perfekte Geschenk für eine liebe Bäuerin

Eintrittskarte zum Bundesbäuerinnentag am 9. & 10. April 2024 + eine Überraschung

50,-

Eintrittskarte zum Bundesbäuerinnentag am 9. & 10. April 2024 + Hotel (Nächtigung mit Frühstück) fußläufig zum Tagungsort + eine Überraschung

190,-

Zu bestellen unter: [lebenswirtschaft@lk-kaernten.at](mailto:lebenswirtschaft@lk-kaernten.at) oder Tel: 0463 5850 1391

Die Bäuerinnen

Nützen Sie den Frühbucherbonus für 2023, und beschenken Sie eine Bäuerin.

kk



Für die Pflege naher Angehöriger gibt es seit 1. Juli einen Bonus.

Pixel-Shot/stock.adobe.com

## Angehörigenbonus für die Pflege

Seit ersten Juli 2023 gibt es für pflegende Angehörige finanzielle Verbesserungen.

Noch immer werden in den bäuerlichen Haushalten mehr als 80 % der zu pflegenden Personen von den Angehörigen daheim gepflegt und betreut. Erfreulicherweise gibt es für pflegende Angehörige seit 1. Juli 2023 finanzielle Verbesserungen.

Es wurde der Angehörigenbonus für alle Personen eingeführt, die einen nahen Angehörigen mit mindestens Pflegegeldstufe 4 zu Hause pflegen.

Der Angehörigenbonus beträgt monatlich 125 Euro. Die erstmalige Auszahlung wird voraussichtlich im Dezember 2023 erfolgen. Im heurigen Jahr werden daher insgesamt 750 Euro an den pflegenden Angehörigen ausbezahlt, ab 2024 beträgt der Angehörigenbonus insgesamt 1500 Euro.

### Zwei Varianten:

**1** Angehörigenbonus bei Selbst- oder Weiterversicherung für die Pflege in der Pensionsversicherung – amtswegige Auszahlung ohne Antrag:

#### Voraussetzungen:

- Pflege eines nahen Angehörigen mit mindestens Pflegegeldstufe 4
- in häuslicher Umgebung

**Zur Information:** Die Selbst- oder Weiterversicherung ist bereits ab der Pflegegeldstufe 3 möglich.

**2** Angehörigenbonus ohne Selbst- oder Weiterversicherung für die Pflege (z.B. Pensionisten, Erwerbstätige, die keine Selbst- oder

Weiterversicherung beantragen können) – Antrag erforderlich:

#### Voraussetzungen:

- Pflege eines nahen Angehörigen mit mindestens Pflegegeldstufe 4
- in häuslicher Umgebung
- seit mindestens einem Jahr
- monatliches Durchschnittseinkommen max. 1500 Euro netto
- Antrag erforderlich – zuständig ist der Sozialversicherungsträger, welcher das Pflegegeld der gepflegten Person ausbezahlt

Der Angehörigenbonus hat keine Auswirkung auf die Pension bzw. auf die Ausgleichszulage.

# Wie das Geschlecht

Gendermedizin berücksichtigt Unterschiede zwischen Männern und Frauen und kann so Leben verlängern. LR Beate Prettner erklärt, was Kärnten als Modellregion dazu plant.

Von Michaela Geistler-Quendler

### Wie würden Sie Gendermedizin definieren?

Es handelt sich um eine individualisierte Medizin, die immer mehr auf die Eigenschaften des einzelnen Körpers eingeht. Es wurde bisher viel zu wenig berücksichtigt, dass es zwischen Männern und Frauen wirklich beträchtliche Unterschiede gibt, vor allem im Stoffwechsel, biologisch und hinsichtlich der Anatomie, aber auch bei verschiedenen Organen, die anders reagieren. Bei Medikamentenerprobungen oder anderen Neuerungen in der Medizin werden überwiegend weiße Männer zwischen 18 und 60 in die Forschung einbezogen, die großteils in Europa und den USA erfolgt. Frauen werden aufgrund der Schwangerschaft eher von Tests ausgeschlossen. Es zielt also alles eher auf eine männliche Medizin ab, weil die Erfahrungen bei Männern gesammelt werden. Mit zunehmendem Wissen kommt man jetzt drauf, dass es Unterschiede gibt, vor allem bei den kardiologischen Auswirkungen. Man sieht, dass Männer früher einen Herzkatheter bekommen als Frauen, weil man sich eben mit diesen Unterschiedlichkeiten viel zu wenig beschäftigt.

Deshalb ist es mir ein Anliegen, das zu ändern. Das Wichtigste wäre, Gendermedizin an Universitäten in der Lehre zu verankern. Das tut man derzeit noch nicht. Ich habe in diesem Zusammenhang mehrere Anträge bei der Gesundheitsreferentenkonferenz eingebracht. Da diesbezüglich meines Erachtens zu wenig weitergegangen ist, haben wir uns im Land Kärnten entschieden, als Modellregion zu fungieren und dieses wichtige Thema voranzutreiben. Immerhin sind Frauen 51 % der Bevölkerung. Wenn man diese mit mehr Wissen besser behandeln kann, ist das für mich ein wirkliches Herzensanliegen. Die positiven Reaktionen, die ich international aus Südtirol, aus der Schweiz, aus Deutschland bekommen habe, waren erstaunlich.

### Es kann ja auch lebensgefährlich werden, wenn man die Unterschiede ignoriert.

Es ist auf jeden Fall lebensverlängernd, wenn man ausreichend Wissen dazu hat und das auch dementsprechend kommuniziert.

### Können Sie anhand von ein paar Beispielen veranschaulichen, inwiefern Frauen andere Symptome als Männer aufweisen?



Frauen können mit Gendermedizin besser behandelt werden.

Alexander Rath/stock.adobe.com



# die Gesundheit beeinflusst

## Zur Person

Dr. Beate Prettner wurde 1965 in Klagenfurt geboren. Sie absolvierte ein Medizinstudium in Wien und fungierte am Klinikum Klagenfurt als Oberärztin. Von 2004 bis 2010 war sie Abgeordnete zum Kärntner Landtag. Seit 2010 gehört sie der Landesregierung an, als Landesrätin ist sie unter anderem für den Bereich Gesundheit zuständig.



Landesrätin Dr. Beate Prettner möchte den Unterschieden von Männern und Frauen in der Medizin mehr Augenmerk schenken.

Wajand

Typisch ist der Herzinfarkt. Als klassische Symptome dafür galten früher Beklemmungsgefühle, der Druck auf der Brust, die Ausstrahlung in den linken Arm. Dann stellte man fest, dass das bei Frauen ganz andere sind: ein bisschen Übelkeit oder Kreuzweh, das kann sich ganz unspezifisch äußern. Man hat, wie bereits erwähnt, bemerkt, dass Frauen viel später zur Herzkatheteruntersuchung zugewiesen werden, das teilweise nicht mehr erleben oder ein viel schlechteres Outcome als Männer haben. Unterschiede gibt es auch bei Implantaten. Ein Hüft- oder Kniegelenk ist eine andere Belastung, je nachdem, ob es sich um einen Mann oder eine Frau handelt. Ein weiteres Beispiel ist der Abbau von Medikamenten, wo diese Unterschiede Auswirkungen auf die Dosierung haben. Etwa bei Schlaftabletten reicht bei der Frau die halbe Dosis vom Mann, da der Mann das schneller verstoffwechselt. Das heißt, wahrscheinlich wird man künftig bei den Dosierungsangaben zu „Erwachsene“ und „Kinder“ „weiblich“ und „männlich“ hinzufügen müssen. Auch das Verhalten von Männern und Frauen ist generell unterschiedlich. Selbst wenn es um ernste Erkrankungen geht, stecken Frauen eher zurück und sagen, nein, jetzt habe ich keine Zeit, krank

zu werden, weil sie die Familie versorgen müssen. Sie kommen beispielsweise viel später zur Dialyse als Männer.

Anlässlich des Internationalen Frauentages wurde etwa auch thematisiert, dass Frauen, wenn sie Hochleistungssport betreiben, viel leichter Knochenbrüche bekommen. Essstörungen sind auch ein Thema, das Frauen viel häufiger als Männer betrifft, wahrscheinlich auch wegen der unterschiedlichen Körperwahrnehmung.

## Inwiefern ist Kärnten in Sachen Gendermedizin eine Modellregion?

Die Modellregion fußt auf drei Säulen. Zum einen geht es um Ausbildung für Ärztinnen und Ärzte sowie Angehörige von Pflegeberufen. Wir können diesbezüglich an der Fachhochschule oder an den GuK-Schulen (Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege, Anm.) mitwirken bzw. Schwerpunkte im Lehrplan setzen. Es gibt inzwischen zwei Lehrstühle für Gendermedizin in Österreich, einen an der Uni Wien und einen an der Uni Innsbruck. Wir arbeiten mit diesen Spezialistinnen zusammen, sie unterstützen uns bei GenderDays, kommen nach Kärnten und halten Referate. Zum anderen geht es um Fort- und

Weiterbildung, wobei die Ärztekammer eine besonders wichtige Rolle spielt, weil sie regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen anbietet. Wir haben schon viele spezielle Fachrichtungen, wo wir den Fokus auf diese Unterschiede zwischen Männern und Frauen gelegt haben. Der dritte Punkt ist, dass wir die Bevölkerung dazu sensibilisieren wollen. Dazu nützen wir die Gesunden Gemeinden und bieten Vorträge an.

## Wie wird eine spezialisierte Ausbildung von Ärztinnen und Ärzten unterstützt?

Vorgesehen ist eine Zusatzausbildung für Ärztinnen und Ärzte, mit der man das Diplom für „gender medicine“ erwerben kann. Jetzt sind wir mit den Lehrstühlen in Wien und in Innsbruck im Gespräch, um ein Curriculum aufzustellen. Da es bundesweit nicht so ein großes Interesse gibt, sind wir jetzt in der Planung, diesen Lehrgang in Kärnten anzubieten. Er wird in Kooperation mit der Akademie der Ärzte durchgeführt und dauert vier Semester. Das Land finanziert diesen im ersten Jahr mit 100.000 Euro. Es wird im Sommersemester 2024 soweit sein.

## Angekündigt wurde auch eine internationale Konferenz zum Thema Gendermedizin.

## Wann soll diese stattfinden?

Mit Südtirol haben wir bereits eine umfassende Zusammenarbeit. In Italien ist Gendermedizin gesetzlich verankert. Die Südtiroler sind diesbezüglich sehr aktiv. Wir möchten von ihnen Anregungen mit aufnehmen. Die Konferenz denken wir für nächstes oder übernächstes Jahr an, wenn dann unser Lehrgang in Kärnten schon etabliert ist. Interessant ist, dass ich kürzlich eingeladen wurde, im nächsten Jahr in Deutschland von unseren Aktivitäten zu berichten.

## Oft hört man, dass bei Frauen das Gesundheitsbewusstsein stärker als bei Männern ausgeprägt ist. Inwiefern ist das der Fall?

Wenn es darum geht, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, sind Frauen mehr dahinter als Männer.

## Welche Institutionen werden in die Modellregion „Gendermedizin“ einbezogen?

Dabei sind Ärztekammer, Apotheken, Fachhochschule und die Guk-Schulen. Das Frauengesundheitszentrum zur Prävention ist bereits Teil des Gesundheitslandes Kärnten. Expertinnen werden in die Regionen entsandt, damit man vor Ort die Informationen abholen kann. In weiterer Folge möchten wir in jeder Krankenhaus eine Genderbeauftragte etablieren, damit das Thema auch in den Krankenhäusern verankert ist. In der Kärntner Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft (KABEG) wurde bereits eine Medizinerin für diesen Schwerpunkt nominiert. Es wird im niedergelassenen Bereich niederschwellig auch Ansprechpersonen geben. Wir werden uns darum bemühen, dieses Thema regional zu verankern. Die Vortragsreihe in den Gesunden Gemeinden startete am 28. September in Pörtlach.

Kommentar

Tierwohl ist uns ein Anliegen



Astrid Brunner, Landesbäuerin

Wenn es um das Wohl unserer Tiere geht, so sind die Experten jene, die Tag für Tag mit ihnen arbeiten: Wir Bäuerinnen und Bauern kennen unsere Tiere im Stall, verstehen ihre Bedürfnisse und wissen genau, was wann zu tun ist, um ihr Wohlergehen zu fördern. Daher leiden wir auch mit, wenn es einem Tier nicht gut geht.

Das spiegelt sich auch in den innovativen Stallbaukonzepten wider, in die Landwirte Höchstbeträge investieren. Denn Tierwohl beim Stallbau ist nicht nur eine ethische Verpflichtung, sondern auch von wirtschaftlicher Bedeutung. Glückliche und gesunde Tiere zeigen eine bessere Leistung und produzieren hochwertigere Produkte.

Im Arbeitsalltag sehen sich Bäuerinnen und Bauern jedoch oft mit Vorurteilen und einer Flut an bürokratischen Hürden – fernab jeder bäuerlichen Realität – konfrontiert. Kontrollen und Vorschriften sind wichtig und gut, um Missständen vorzubeugen – aber sie müssen mit Augenmaß passieren und praxistauglich sein, damit sie in der täglichen Arbeit auch umsetzbar sind.

Wir Bäuerinnen und Bauern wünschen uns Partner, mit denen auf Augenhöhe diskutiert, sinnvolle Richtlinien geschaffen und das Tierwohl weiter optimiert werden kann. Eine partnerschaftliche Zusammenarbeit, die auf Wissen und Erfahrung beruht, ist, wie in vielen Bereichen unseres Lebens, der Schlüssel zum Erfolg.

# Die Welt der Podcasts

Die neue Form von Unterhaltung, Bildung und Entspannung.

Von Karin Popatnig akad. BT<sup>in</sup>

Wurde einst mit einem guten Buch auf der Couch entspannt, so hat die digitale Welt auch in die heutigen Entspannungsmethoden Einzug gehalten. Aber egal, ob Entspannung, Weiterbildung oder Zeitvertreib: Podcasts sind mittlerweile eine beliebte Unterhaltungsform von Jung und Alt. Dass Podcasts genauso wenig mit gefährlichen, zu rauchenden Substanzen zu tun haben wie die Mailbox mit einer Schachtel für vermahlenes Getreide sei nur am Rande erwähnt.

Laut Wikipedia ist ein Podcast eine Serie von abonnierbaren Audiodateien, seltener auch Videodateien, im Internet. Diese können dann mittels besonderer Programme/Apps gehört werden. Bei dem Begriff Podcast handelt es sich um ein Kunstwort, welches sich aus



Podcasts sind die neue Form der Unterhaltung.

stock.adobe.com

„pod“ für „play on demand“ (Spielen auf Abruf) und „cast“ abgekürzt vom Begriff „Broadcast“ (Rundfunk) zusammengesetzt. Ein einzelner Podcast besteht aus einer Serie von Medienbeiträgen, beispielsweise Interviews, News, Mitschnitten von Hörfunksendungen, Musiksendungen usw., die als Einzelsendung über eine Podcast-App meistens gratis abgespielt werden können. Podcast-Apps gibt es abhängig vom Handy oder PC verschiedene zum Auswählen bzw. sind sie meistens in den Grundeinstellungen des Handys oder des PCs Podcast-Apps vorinstalliert.

Mittlerweile gibt es zu den unterschiedlichsten Themenbereichen Podcasts. Ö3 vergibt sogar seit einigen Jahren jährlich Awards für die besten Podcasts. Einen Podcast kann jeder von uns machen. Firmen, Non-profit-Organisationen, Interessenvertretungen, aber auch Privatpersonen greifen auf diese neue Form der Kommunikation zurück, um auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen. Wir haben anlässlich der Bäuerinnenausgabe des Kärntner Bauer recherchiert und ein Top-10-Ranking von Podcasts zu Frauenthemen erstellt.



## 1 Hacklforlife

Dieser Podcast beschäftigt sich mit allen Themen rund um gelingendes Leben und bringt tiefe Einblicke aus der Praxis, wie Menschen selbst in schwierigsten Situationen ein gelingendes Leben vollbringen. Speakerin und Wirtschaftscoach Christine Hackl spricht über ein bewussteres und sinnvoller Leben! Werde Gestalterin deines Lebens!



## 2 „Heugeflüster“

Die ARGE Heumilch lässt mit einem monatlich erscheinenden Podcast aufhorchen. Moderatorin Sabrina Engl führt kurzweilig durch etwa 15-minütige Episoden. Da geht es nicht nur um die Wirtschaftsweise der Heumilchbäuerinnen, sondern genauso um Käse-Genuss, kritische Themen wie die Kuh als Klimakiller, oder man begleitet im Zillertal einen Milchsammelwagen auf seiner Tour.



Wir sind nie zu alt, um etwas Neues auszuprobieren.

Pexels/Andrea Piacquadro

### 3 mutmacher-innen

Die Klinische Psychologin und Unternehmensberaterin Claudia Felder-Fallmann und Coworking Spaces-Betreiber Georg



Brandenburg interviewen Menschen zu Geschichten des beruflichen Stolperns und wieder Aufstehens. Sie berichten, wie es ihnen gegangen ist, was ihnen geholfen hat und welche Erfahrungen sie gemacht haben, die ihnen heute nützen. Die Gäste sind Mutmacher und lassen tief in ihre Geschichten des Hinfallens und Aufstehens hineinblicken.



Ob im Urlaub, bei der Arbeit, bei einer Tasse Kaffee – Podcasts können einfach und jederzeit gehört werden – egal, ob als Unterhaltung, zur Entspannung oder als Weiterbildung.

Altersberger

### 7 Fix und vierzig

Dieser Podcast richtet sich an alle Ü40-Damen und jene, die es werden wollen. Gunda Windmüller und Katja Berlin sprechen über die Entspantheit durch Erfahrung, die neue Sicht auf uns selbst, über veränderte Perspektiven und das gute Gefühl, nicht mehr jung sein zu müssen.



### 8 Mutige Frauen

Raffaella und Elisabeth sind beide am Land aufgewachsen, kennen aber auch das Stadtleben und pendeln zwischen ländlichem Raum und Urbanität. Das Wechselspiel zwischen Zirbenschnapserl und Prosecco sehen sie als Kraftquelle und Inspiration, und das möchten sie mit ihrem Podcast vermitteln. Ihr Podcast von Frauen über Frauen soll verbinden – alle Menschen, die vom Leben hören wollen, um ihre eigene Perspektive lustvoll zu erweitern.



### 4 fair&female

Der Podcast von Barbara Haas, Kleine Zeitung-Redakteurin, dreht sich um Fairness, Feminismus und die Frage, wie Gesellschaft wachsen kann. In diesem Podcast gibt es nicht nur Lösungsansätze zu diesen Themen, sondern auch Kritik am System. Jede Woche sprechen prominente Meinungsmacherinnen und Meinungsmacher über ihre Vorstellungen einer gerechteren Welt und geben preis, woran sie persönlich gewachsen sind.



### 6 Ist das noch gesund?

Das ist ein Podcast, der von der Techniker-Krankenkasse gestaltet, aber für jedermann/jedermann zugänglich ist. Moderatorin Yael Adler diskutiert mit hochkarätigen Gesprächspartnern über ein spezielles Thema wie unerfüllter Kinderwunsch, Depressionen, Akne, das Prämenstruelle Syndrom (PMS) u. v. m.



Jeder kann einen Podcast gestalten.  
Pexels/George Milton

### 5 Welt der Frauen

Das beliebte österreichische Frauenmagazin gibt es auch als Podcast. Zu den verschiedensten Bereichen wie Bildung, Mode, Frauen in Ämtern, Fasten, Tod und Loslassen etc. werden Frauengeschichten vorgestellt. Gestaltet wird der Podcast von Chefredakteurin Sabine Kronberger persönlich. In der „Welt der Frauen“-Mediathek gibt es weitere spannende Themen zum Nachschauen aufbereitet.



### 10 Humming bees

Der Podcast für interessierte und engagierte Frauen auf, im und um das Land. „Humming bees“ – das sind Landfrauen aus dem deutschen Westfalen mit dem Markenzeichen der Biene. Eigenschaften: Improvisieren, Flexibel sein und Verantwortung-Übernehmen. Als erster deutscher LandFrauen-Podcast erzählen sie Geschichten aus ihrem LandFrauen-Leben mit zahlreichen und bunten Lebensentwürfen.





# Mit „Frauenfragen“ zu neuen

Die Journalistin, Moderatorin und Autorin Mari Lang erzählt von Erfahrungen mit ihrem feministischen Podcast und darüber, was ein neuer Blick auf Gesellschaftsstrukturen bewirkt.

Von Michaela Geistler-Quendler

**Frau Lang, Sie stellen prominenten Männern Fragen, die sonst nur Frauen beantwortet werden müssen. Was ist die Zielsetzung hinter dieser Methode?**

Ich finde es wichtig, dass wir im Jahr 2023, wo wir oberflächlich betrachtet sagen, dass wir in der Gleichberechtigung schon so viel erreicht haben, genauer in die Tiefe blicken. Gleichberechtigung betrifft Frauen und Männer gleichermaßen, ob eine Gesellschaft gleichberechtigt ist oder nicht, wirkt in ganz viele Bereiche hinein. Mir war es ein Anliegen, über die Herangehensweise, nämlich auch mit Humor, über die Männerseite und über die Promiseite Menschen mit dem Thema zu erreichen, die sonst sagen würden, nein, das interessiert mich nicht.

**Was sind typische Beispiele für diese Fragen?**

Zunächst stelle ich ganz klassische Fragen, mit denen Frauen tatsächlich oft am Roten Teppich konfrontiert werden: „Was ist Ihr Beautygeheimnis?“, „Welchen Designer tragen Sie?“ etc. Ein zentrales Herzensthema, das sich dann in vielen Fragen wiederfindet, ist für mich die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Ich bin der Meinung, dass sich mit der Gründung einer Familie und sobald man als Paar entscheidet, Kinder in die Welt zu setzen, zeigt, ob die Gleichberechtigung wirklich schon funktioniert oder nicht.

**Was haben Sie bei Ihren Interviews von Armin Assinger**

Gleichberechtigung geht alle an – das ist das Credo der Moderatorin und Podcasterin Mari Lang.



**bis Armin Wolf als besonders überraschend, kurios oder irritierend in Erinnerung behalten?**

Überraschend nicht, aber kurios auf jeden Fall, waren natürlich die Ansichten von Richard Lugner in Bezug auf Gleichberechtigung. Er sagte, dass Elefantenbullen im Zoo auch von der Mutter und den jungen Elefanten weggesperrt werden (Lugner verglich das Tierreich mit Menschen, bei denen seiner Ansicht nach Frauen den Kindern „näher“ stünden als Männer, Anm. der Redaktion) Teilweise sehr überrascht haben mich die Ansichten des Wiener Dompfarrers Toni Faber – gar nicht so sehr zur Gleichberechtigung, sondern einfach nur seine Art und Weise, wie er da Dinge aus dem Leben eines katholischen Priesters kundgetan hat. So hat er von seiner Köchin erzählt, die er, wie er dann betont hat, nicht nur ausgewählt hat, weil sie so fesch ist, sondern weil sie auch so toll kochen kann. Dass ein Armin Assinger sagt, er habe noch nie über gewisse Themen im Zusammenhang mit Gleichberechtigung nachgedacht, hat mich dann doch ein bisschen überrascht bzw. mir aufgezeigt, wie viele

stereotype Bilder es in unserer Gesellschaft eben nach wie vor gibt. Wenn man diese nicht hinterfragt, sondern als gegeben hinnimmt, dann braucht man auch nicht weiter darüber nachdenken, dann wird sich aber auch nicht viel bewegen. Je jünger die Interviewpartner waren, desto eher war auch eine größere Aufgeschlossenheit gegenüber der Thematik da. Da hat sich zum Glück schon einiges bewegt.

**Gibt es ein Beispiel dafür?**

Beim Schauspieler Manuel Rubey, der ein bekennender Feminist ist, fand ich sehr schön, wie er erzählt hat, wie er aufgewachsen ist: Sein Vater war für die Kindererziehung hauptverantwortlich, weil die Mutter als Ärztin voll berufstätig war und er als Künstler viel daheim war. Daran konnte man sehen: Wenn jemand das schon als Kind so sieht, dass das in seiner Lebensrealität normal ist, dann ist es natürlich auch im Erwachsenenalter leichter zu sagen, das sei ein wichtiges Thema, da müsse man etwas tun.

**Wie haben Männer auf die für sie ungewöhnlichen Fragen reagiert? Zum Teil auch mit Abwehr?**

## Zur Person

Mari Lang wurde 1980 in Eisenstadt geboren. Sie absolvierte ein Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft in Wien. Lang arbeitete für den Radiosender FM4, moderierte auf ORF eins das Talk-Format „Contra“ und das Reportage-Format „Mein Leben“ sowie diverse Sportsendungen wie „Sport Aktuell“ und „Sportbild“ und Veranstaltungen. 2020 startete sie mit ihrem feministischen Podcast „Frauenfragen“ ([www.marilang.at](http://www.marilang.at)). Darin konfrontiert sie prominente Männer mit Fragen, die sie sonst nie gestellt bekämen.

Mit Abwehr gar nicht, das ganze Konzept ist schon so angelegt, dass die Männer wissen, auf was sie sich einlassen. Es hat auch gezeigt, dass man mit jedem über alle Themen reden kann, wenn man wirklich am Gegenüber interessiert ist und es nicht darum geht, mit dem Finger auf jemanden zu zeigen.

**Sie kennen die Prominenten von anderen Interviews. Haben sich in Ihrem neuen Format neue Blickwinkel für Sie aufgetan?**

Zur Kindererziehung, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie werden Männer so in der Regel nicht gefragt. Ich habe schon das Gefühl, dass da bei einigen ein Bedürfnis da war, auch einmal darüber reden zu können. Das stimmt mich zuversichtlich, weil ich ja der Meinung bin, das betrifft uns alle. Nur weil die Frau das Kind zur Welt bringt, heißt das ja nicht, dass das Kind dann ihr gehört und sie für alles verantwortlich ist.

**Was raten Sie Frauen, wenn Sie mit Stereotypen, klischeehaften Fragen konfrontiert werden?**

Einige Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen, vor allem Politikerinnen, sind ja tolle Vorbilder





# Perspektiven



im Umgang mit diesen Fragen, etwa die frühere neuseeländische Premierministerin Jacinda Ardern. Diese konterte so: „Aha, fragen Sie das meine männlichen Kollegen auch?“ Damit ist es, finde ich, oft schon getan, weil sich dadurch entlarvt, wie blöd diese Frage ist. Ich habe oft das Gefühl, solche Fragen sind völlig unreflektiert. Vor allem im beruflichen Kontext, etwa bei Vorstellungsgesprächen, wo Frauen andere Sachen gefragt werden als Männer, unterstelle ich schon manchmal böse Absichten. Wenn man eine Frau fragt, ob sie jetzt vorhat, Kinder zu bekommen und wie sie das hinkriegen wird, finde ich das nicht ok. Erstens geht das niemanden etwas an, und wenn ich mich für eine Stelle bewerbe, werde ich mir vorher überlegt haben, ob ich diesen Job annehmen kann oder nicht. Es ist wichtig, nicht in die Falle zu tappen, dass man emotional reagiert. Man bringt dann ja das Gegenüber ein bisschen aus dem Konzept, wenn es beabsichtigt, dass eine Emotion kommt. Man könnte auch vorher überlegen, wie die Antworten aussehen könnten, mit denen das Gegenüber nicht rechnet. Dadurch wird das Machtverhältnis, das durch solche Fragen entsteht, entschärft.

## Wie schätzen Sie das Veränderungs­potenzial Ihres Podcasts bzw. dieser Methode ein?

Ich schätze es sehr groß ein, weil ich immer Beispiele von Leuten bekomme, die mir schreiben, was sich durch den Podcast bei ihnen verändert hat. Letztens war ein Mann dabei, der in einer Firma Abteilungsleiter ist. Er hat geschrieben, dass er sich aufgrund des Podcasts die Gehälter von Frauen und Männern in dem Unternehmen angeschaut hat. Er ist draufgekommen, dass die Frau-

en wirklich alle weniger verdienen, und hat jetzt die Gehälter angeglichen. Oder eine Frau hat mir geschrieben, dass sie aus der Babykarenz zurückgekommen ist. Man hat ihr im Unternehmen einen schlechteren Job angeboten, und sie hätte sich ohne den Podcast nie getraut, den Job zu wechseln. Sie hat dann gesagt, nein, wenn sie den Job nicht kriegt, den sie machen will, dann geht sie und hat einen neuen gefunden, wo sie sehr glücklich ist. Vieles, was sich strukturell, gesamtgesellschaftlich zwischen den Geschlechtern zeigt, wirkt sich auf Beziehungen aus. Deshalb wäre es so wichtig, die Strukturen zu ändern. Ein Mann ist nach einer Lesung zu mir gekommen. Ich habe über diesen „Mental Load“ gesprochen, den vor allem Frauen mit sich herumschleppen – diese unsichtbaren Listen im Kopf, was alles zu tun ist. Da hat er gesagt, ihm war das gar nicht so bewusst, ihm ist es dann wie Schuppen von den Augen gefallen und klargeworden, wie das in seiner Ehe war. Er hat sich letztens mit seiner Ex-Frau getroffen und zu ihr gesagt, es tue ihm so leid, weil er das nie gesehen habe und er verstehe jetzt, wovon sie immer gesprochen hat. Das hat mich so berührt, weil Leute einfach durchs Reflektieren draufkommen, dass es oft nicht einfach ein Gegeneinander gibt, sondern dass das Gegeneinander entsteht, weil uns vieles nicht bewusst ist oder weil diese alten Rollenbilder noch so stark in uns drinnen sind.

## Haben Sie eine Erweiterung des Interviewtenkreises auf Nicht-Prominente erwogen?

Ja, ich plane eine Staffel mit Männern in sehr männerdominierten Bereichen, und dann mit solchen wie Kindergartenpädagoginnen, also in klassisch weiblichen Bereichen.



Mag. Elisabeth Vallant mit ihrer Familie.

## Pionierin im groß und neu Denken

Die Direktvermarktung wird oft mit Milch- oder Fleischköstlichkeiten in Verbindung gebracht. Elisabeth Vallant zeigt im Lavanttal, wie vielfältig sie sein kann.

Von Martina Graf-Weber

Groß und neu denken ist erlaubt – die Wege bis zur Umsetzung sollten dennoch gut durchdacht und organisiert sein. Eine Pionierin im groß Denken ist Mag. Elisabeth Vallant vulgo Valtensbauer in Zellach bei Wolfsberg. Bewusste und gesundheitsbedingte Ernährungsumstellung, Experimentierlust und Fleiß haben dazu beigetragen, dass aus ihrer Leidenschaft für Garten- und Gemüsebau eine innovative und eine etwas andere Art der Direktvermarktung entstanden ist. Im Jahr 2015 hat sich die Betriebsführerin entschlossen, sich von ihrem bisherigen Beruf als Juristin zu verabschieden und ihre Tätigkeit als Gemüsebäuerin aufzunehmen. Nach einem Kursbesuch kam sie dann mit

ihrer Experimentierfreude mit alten Gemüsesorten ins Tun. Nebenbei auch Saatgut zu gewinnen war dann die perfekte Herausforderung für die engagierte Bäuerin.

„Gesunde Lebensmittel für meine Familie und meine Lieben zu kultivieren, zu ernten und diese zu verarbeiten war mein großes Ziel. Mittlerweile ist meine Anbaufläche auf 700 m<sup>2</sup> und ein Folienhaus gewachsen“, erzählt Vallant. Diversität und Vielfalt im Gemüsebau mit bunten Karotten, verschiedensten Melanzanisorten, Tomaten in allerlei Farben und Formen sowie alten und fast vergessenen Gemüsesorten wie Haferwurzeln, Schwarzwurzeln und Edame sind in Vallants Garten zu finden.

Fortsetzung umseitig



Gemüsesorten in allen Formen und Farben werden am Valtenbauerhof hergestellt.

Vallant (4)

Die Anfänge im Gartenbau waren durchaus auch mit Stolpersteinen verbunden. Nicht nur Rehe wussten ihre schmackhaften Köstlichkeiten zu schätzen, sie zerstörten fast ihre ganzen Kulturen. Auch Kartoffelkäfer waren beliebte Besucher in Vallants Garten, die neben Kartoffelpflanzen auch von Melanzani- und Tomatenpflanzen begeistert waren. Ein Dauerbesucher sind Schnecken, die (fast) alles zum Fressen lieben und bis heute eine große Herausforderung für die Gemüsebäuerin sind. Mittlerweile wurde mit Wildobsthecken oder Kräuter- und Blumenbepflanzungen zwischen dem Gemüse Platz und Raum für Nützlin-

ge geschaffen, um die ungeliebten Gäste auf natürliche Weise in die Schranken zu weisen.

### Bodenbeschaffenheit wichtig

In ihrem Garten sind Ansätze von Permakultur, Market Gardening und Mischkultur von Lagerhorst vereint. Gedüngt wird mit eigener Komposterde, aus Gartenabfällen hergestellt. Um einer Bodenverdichtung vorzubeugen und eine gesunde Harmonie im Boden zu schaffen, wird auf maschinelle Bearbeitung und chemische Unkrautbekämpfung völlig verzichtet. Das sind Grundvoraussetzungen für gute Wasser-



speicherung und Lebensraumschaffung für nützliche Lebewesen im Boden.

Frisches Obst, Gemüse und Pflanzenraritäten gibt es jeden Freitag im Hofladen vor Ort zu kaufen, und was nicht in rohem Zustand an den Mann oder Frau kommt, wird köstlich ins Glas veredelt. Gemüse

wird in Essig eingelegt oder zu Ketchup, Sugo oder Gemüseglasch verarbeitet. Das Obst wird in Fruchtaufstriche, Kompotte, Muse, Röster, Säfte, Essige und Gemüseaufstriche verwandelt. Dafür sind meist Bohnen oder Kichererbsen die Basis, mit Gemüse und Kräutern verfeinert. Seit 2022 gibt es am Hof einen etwas anderen Buschenschank mit Antipasti, Salaten und Aufstrichen. Longdrinks mit Most oder aus Essigsirup nach alter Art hergestellt werden am Valtenbauerhof als Getränke angeboten. Die liebevolle und extravagante Gestaltung des Hofes macht den Besuch zu einem besonderen und kulinarischen Erlebnis.



Hier werden Sie **BERATEN**

☎ 0463/5850-1391

### Spezialberatung zur **Lebensmittelkennzeichnung**

[ktn.lko.at/beratung](http://ktn.lko.at/beratung)

Sie stellen Produkte im Rahmen der bäuerlichen Direktvermarktung her und haben Fragen zur Lebensmittelkennzeichnung. Sie erhalten eine schriftliche Rückmeldung zu den übermittelten oder neu zu erstellenden Produktetiketten.

**lk**beratung

**STARKER PARTNER**  
**KLARER WEG**



### Lebensmittelkennzeichnung:

Die korrekte Kennzeichnung dient dem Verbraucher als Information über Produkt, Inhaltsstoffe, Verwendung und Haltbarkeit und zum Schutz vor Täuschung.

Die Kennzeichnungselemente müssen an einer gut sichtbaren Stelle deutlich, gut lesbar und gegebenenfalls dauerhaft unverwischbar angebracht werden.

Laufende gesetzliche Änderungen bei den Anforderungen der Lebensmittelkennzeichnung bedürfen des Öfteren eines kritischen Blickes auf die Etikettierung. Die Landwirtschaftskammer Kärnten bietet Spezialberatungen zur Lebensmittelkennzeichnung an.

- Infos:** bei den Lebenswirtschaftsberaterinnen in den Außenstellen unter Tel. 0463/58 50, Sockelbetrag 10,50 Euro und pro Etikette: 7 Euro,
- Biokennzeichnung:** Ing. Stefan Kopeinig, 0463 58 50-54 17
- Etikettendruck** beim Landesverband der bäuerlichen Direktvermarkter: Astrid Rössler, 0463/58 50-13 92.



# Rechtliche Vorsorge in der Bauernfamilie

Bewusstseinsbildung, Vorsorge und Information hat die Kampagne „ZAMM unterwegs“ insbesondere für Frauen in der Landwirtschaft zum Ziel. Soziale Absicherung als Priorität.

Von Astrid Brunner, Landesbäuerin

Wir alle wünschen uns ein sorgenfreies Leben. Doch die Realität sieht leider oft anders aus: Unfälle, Krankheit, der Tod oder auch das Zerbrechen von Beziehungen können in kürzester Zeit die Lebenssituation dramatisch verändern. Das wirft rechtliche und oft auch finanzielle Fragen und Sorgen auf. Mit einer Kampagne will die Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen ab Oktober das Bewusstsein der Bauernfamilien und insbesondere der Frauen in der Landwirtschaft schärfen, sich rechtzeitig zu informieren und Vorsorge zu treffen. Beziehung und Beruf sind auf unseren Bauernhöfen unabdingbar eng miteinander verknüpft. Gemeinsam werden alle Anstrengungen unternommen, um den Betrieb erfolgreich zu führen und später an die Kinder weitergeben zu können.

Es ist mir ein Anliegen, dass die Betriebe dabei familienrechtliche Aspekte nicht übersehen, die unweigerlich zum Tragen kommen, wenn es im Leben zu Wendungen und Herausforderungen kommt. Deshalb liegt es in der gemeinsamen Verantwortung des



Bewusstseinsbildung, Vorsorge und Information sind große Anliegen von Bundesbäuerin Irene Neumann-Hartberger und Landesbäuerin Astrid Brunner. Parz

Betriebsführerpaars, die rechtlichen Situationen zu regeln. Sich rechtzeitig zu informieren muss oberste Priorität haben.

2022 haben sich in Österreich insgesamt 47.482 Paare das Eheversprechen gegeben (Statistik Austria 2023). Nach dem Rückgang während der Pandemie waren es nun um 15,5 % mehr als 2021. Doch nicht für alle Paare ist Heirat eine Option. Viele ziehen eine Lebensgemeinschaft vor. Dabei gilt es aber auch im Hinblick auf die damit verbundenen gesetzlichen Auswirkungen einiges zu beachten.

## Vorsorgemaßnahmen

Auch das Thema Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung ist frühzeitig zu klären. Gut ein Drittel der Frauen auf Österreichs land- und forstwirtschaftlichen Betrieben hat sich ohne bäuerlichen Hintergrund für ein Leben mit einem Landwirt als Partner entschieden. Sie bringen ihre Ideen und Vorstellungen auf dem Betrieb mit ein und arbeiten genauso hart wie ihre Partner. Nur heißt das nicht, dass sie ebenso kranken- und pensions-

versichert sind. Während Ehegatten, Kinder, Enkel, Wahl-, Stief- und Schwiegerkinder nach dem Bauern-Sozialversicherungsgesetz (BSVG) pflichtversichert sind, wenn sie hauptberuflich im land-/forstwirtschaftlichen Betrieb beschäftigt sind, gilt dies nicht für Lebenspartner. Lebensgefährtinnen müssen demnach bei entsprechender (Mit)Tätigkeit im Betrieb als Dienstnehmerin nach dem Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz (ASVG) angemeldet werden.

Auch eine getrennte Konto-führung stellt im Todesfall den verbliebenen Partner oft vor schwerwiegende Herausforderungen. Zu bedenken ist, dass im Falle des Todes eines Ehepartners alle Konten der/des Verstorbenen gesperrt werden. Dringend benötigtes Geld kann dann nur vom Notar bzw. vom Verlassenschaftsgericht freigegeben werden.

## Bewusstseinsbildung

Genau auf diese Bewusstseinsbildung und Information zielt die neue Kampagne der Bäuerinnenorganisation und des LFI-Bildungsprojektes „ZAMM unterwegs“ ab. Ich kann Sie nur ermutigen, sich rechtzeitig mit diesem Thema umfassend zu befassen und sich die nötigen Infos auf der Homepage der Bäuerinnen [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at) oder bei Sprechtagen in der LK zu holen.

## Kommentar

Vom „Schwiegertiger“ in die „Superliga“

Sabine Kronberger, Chefredakteurin „Welt der Frauen“

So schön es ist, in einem Bauernsohn die Liebe des Lebens gefunden zu haben, so schwer ist es. Man heiratet eine Familie und einen Betrieb. Auch die Gepflogenheiten und Abläufe hat man meist zu akzeptieren. Man komme in ein völlig neues System, müsse Hierarchien und Rollenzuschreibungen annehmen und sich oft eingliedern, berichten mir Frauen. Und dass Sätze fallen, die ein Leben lang schmerzen können, wissen sie auch. „Schau, sie geht schon wieder mit leeren Händen über den Hof!“, erinnert sich eine 60-jährige Bäuerin und schluckt noch heute. „Bis ich einmal nimmer bin, bin ich die Chefin hier! Ich musste mich auch den Eltern meines Mannes unterordnen“, hat man zu einer Frau gesagt, als sie auf den Hof gezogen ist. Und zu einer jungen Bäuerin, die selbst von einem bäuerlichen Betrieb abstammt, meinte die Schwiegermutter und Altbäuerin in dritter Person: „Die soll zuerst einmal zeigen, was sie kann.“ Statt mit Ihnen nun den Kopf zu schütteln, meine ich: In Anbetracht des Höfesterbens, alleinstehender Bauernsöhne und aller Ehen, die heute generell eine kürzere Dauer aufweisen, muss das aufhören. Die „Spezies Altbäuerin“ (Männer mitgemeint) muss die Herzen und Hirne öffnen, abgeben lernen, auch wenn's schwer ist, und weichen, wenn die Einmischung nicht zurückzuhalten ist. Nur wenn wir lernen, tolerant zu werden, kommen wir vom Modus „Schwiegertiger“ in die „Altbäuerinnen-Superliga“.

Ich übe jetzt schon, ich schwöre.

## Rechte der Frau

Die Broschüre ist auf [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at) abrufbar oder in den LK-Außenstellen erhältlich.



## Kommentar

Meilenstein  
gelungen

KR Andrea Weiss,  
Ausschussvorsitzende

Seit dieser Kammerperiode haben wir erstmals einen eigenen Fachausschuss für Bäuerinnen, der sich mit den Anliegen und Themen der Bäuerinnen befassen kann. Neben interessenpolitischen und bildungsrelevanten Themen werden auch zwischenmenschliche Themen immer wieder diskutiert. Als Obfrau dieses Ausschusses sind mir die sozialrechtliche Absicherung der Bäuerinnen und ein gelungener Dialog mit der Gesellschaft besonders wichtig. Ich möchte auch einmal „Danke“ sagen an die Bäuerinnen, für die vielen Tätigkeiten, die oft niemand wahrnimmt, die tagtäglich am Betrieb geleistet werden. Ohne diesen unermüdelichen Einsatz der Bäuerin wäre vieles auf den Betrieben nicht möglich. Den Zusammenhalt unter den Bäuerinnen zu stärken, Austauschmöglichkeiten zu schaffen und ständig interessante Bildungsangebote anzubieten, ist mir ebenso ein großes Anliegen. Im Ausschuss haben wir die Möglichkeit, die an mich herangetragenen Themen mit zehn Kammerrätinnen und Kammerräten zu diskutieren und Experten einzuladen, um die richtigen Infos als Diskussionsgrundlage zu haben. Dieser Ausschuss zeigt, dass die Interessen der Bäuerinnen in der LK wichtig sind und kein reines Lippenbekenntnis.



Die Kammerrätinnen und Kammerräte des Fachausschusses für Bäuerinnen mit den vortragenden Fachexperten.

Parz/LK Kärnten

## Regionsspezifische Chancen besser nutzen

Beim Bäuerinnenausschuss unter der Leitung von KR Andrea Weiss wurden wichtige Themen der Bäuerinnenarbeit aufgezeigt.

Von Mag. Friederike Parz

Marianne Penker, Professorin für ländliche Soziologie und Entwicklung, zeigte die Herausforderungen der globalen und regionalen Lebensmittelproduktion sehr plakativ auf. So verwies sie darauf, dass wir die Macht des Handels immer dann erleben, wenn wir mehr produzieren, als wir brauchen. Dann müssen wir uns mit den Spielregeln des Ziellandes befassen. Bis die Urprodukte veredelt werden und beim Konsumenten ankommen, müssen sie durch den Flaschenhals – sprich Handel und Industrie. Dieser Flaschenhals bestimmt den Preis. In Krisenzeiten müssen wir uns stärker auf soziale Netzwerke, den Austausch, gegenseitiges Lernen und die Vielfalt konzentrieren. Auch die Offenheit für neue Dinge und der Mut, diese auch auszuprobieren, sind von Bedeutung. Man sollte nicht auf ein „One-size-fits-all“-Rezept warten, sondern einen adaptiven Zugang entwickeln, um zu schauen, wie man in Zeiten der Veränderung (Inflation,

Klima- und Biodiversitätskrise, geopolitische Situation etc.) die hof- und regionsspezifischen Chancen nutzen kann. Es wird zunehmend wichtiger, Produkte mit Geschichte und Herkunft zu verkaufen. Dadurch bekommen die Produzenten direktes Feedback und somit auch mehr Wertschätzung.

Die demografische Entwicklung Kärntens ist nicht sehr beruhigend, da wir eine starke Abwanderung haben. Zuwanderung gibt es nur in urbanen Räumen wie in Klagenfurt und Villach. Gut ausgebildete Frauen finden oft keinen geeigneten Job in Kärnten und bleiben am Studienort. In Trarbach und Zell haben wir bereits jetzt einen Männerüberhang. Nur 20 % der Gemeinden haben eine positive Bevölkerungsentwicklung. Die ländlichen Regionen verlieren ihre Bewohner vermehrt zwischen 15 und 25 Jahren. Erst ab 55 Jahren kommen die Leute wieder vermehrt zurück. Es gibt nicht ein Rezept für alle Regionen, sondern jede Region muss ihren Weg finden, um ein attraktiver Lebensraum

zu bleiben. Leistbares Wohnen und eine gute Lebensqualität für alle Generationen, sozialer Zusammenhalt und eine gute Infrastruktur sind Möglichkeiten, um eine Abwanderung zu verhindern und Zuwanderung zu ermöglichen. Mit einem hohen Bewusstsein für Gender Budgeting kann viel getan werden. Gender Budgeting ist im Wesentlichen die Berücksichtigung der Geschlechterperspektive bei der Gestaltung des öffentlichen Budgets.

### Unerwarteter Tod

Wenn durch einen Unfall oder plötzlichen Tod des Betriebsführers für eine bäuerliche Familie plötzlich nichts mehr ist, wie es war, ist die Landwirtschaftskammer ein kompetenter Wegweiser in rechtlichen und auch menschlichen Belangen. Außenstellenleiter Valentin Grader verwies in seinen Ausführungen darauf, dass bei einem unerwarteten Tod rund 60 verschiedene Rechtsbereiche zum Tragen kommen und verschiedene Meldefristen eingehalten werden müssen. Landesbäuerin Astrid Brunner lud darüber hinaus zu den vielfältigen Bildungsveranstaltungen der Bäuerinnen ein.



# Lebensraum am Bauernhof als sinnvolle Ergänzung

Bäuerinnen leisten am Hof einen wichtigen Pflege- und Betreuungsbeitrag im ländlichen Raum. So schaffen sie für sich eine lukrative Einkommensquelle.

Von Dipl.-Ing. Dr. Monika Nell

Wie schön ist es, am eigenen Hof eine sinnstiftende Tätigkeit umzusetzen und damit ein zusätzliches, stabiles Einkommen zu generieren? Für drei Bäuerinnen in Kärnten ist das seit beinahe zehn Jahren die Realität. Sie haben leerstehende, räumliche Ressourcen genutzt und für bis zu sechs Personen eine Wohn- und Betreuungsmöglichkeit am Hof geschaffen. Auf diesen Betreuungsplätzen am Land erhalten die Bewohner und Bewohnerinnen einen geregelten Alltag mit Familienanschluss und sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten am Hof. Die Bäuerinnen sorgen entweder selber oder durch Zukauf für die notwendige Betreuung und Pflege nach Vorgabe des Kärntner Heimgesetzes. Das Land Kärnten entlohnt deren Leistungen pro Bewohner und Tag mit einem erst kürzlich erhöhten Taggeld. Die drei Bäuerinnen haben sich seit Jahren für die Anpassung des Tag- und Bettengeldes, wie es die öffentlichen Pflegeeinrichtungen bekommen, eingesetzt. Endlich mit Erfolg.

## Zahlreiche Beweggründe

Warum die Bewohner sich für eine solche Wohnform im Alter entscheiden, wie sich der Alltag auf dem Green Care Hof gestaltet und welche Vorteile sie in dieser Versorgungsform sehen,



Elisabeth Auer befasste sich in ihrer Masterarbeit mit den Beweggründen für das Leben auf AL-Green Care-Höfen.

LebensWirtschaft

Beschäftigung mit Tieren sorgt für Wohlbefinden bei den Bewohnern von Betreuungseinrichtungen. Ratheiser



hat die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Elisabeth Auer in ihrer Masterarbeit im Rahmen des Studiums Advanced Nursing Practice beforscht. Dazu wurden zehn Bewohner, die bereits auf einem Green Care-Hof leben, befragt. Die Beweggründe für das Leben auf dem AL-Green Care-Hof waren einerseits der Wunsch, in Gesellschaft und in einer familiären Struktur zu leben, veränderte Lebenssituationen, welche zu einer unbefriedigenden Wohn- und Lebenssituation führten, wie beispielsweise das Voranschreiten körperlicher Einschränkungen oder das Versterben der Partnerin/des Partners, aber auch der Wunsch nach einer sichergestellten Ver-

sorgung und die Möglichkeit, Beschäftigungen nachzugehen. Als Beschäftigungen in ihrem Alltag nannten die Bewohner beispielsweise das Mithelfen im Haushalt, wie gemeinsames Kochen, das Mithelfen in Hof und Garten, Beschäftigung mit Tieren sowie Aktivitäten in Gemeinschaft, wie gemeinsames Spazierengehen und gemeinsame Mahlzeiten. Die Befragten nannten beim Wohnen und Leben auf dem Hof die Gemeinschaft, das familiäre Zusammenleben als besonders vorteilhaft, welches für Wohlbefinden sorgt und die persönliche Beziehung, das vertrauensvolle Verhältnis zwischen den Bewohnern und den Mitarbeitern auf dem Hof (Auer, 2023).

Für die Bäuerinnen sind diese Ergebnisse eine Bestätigung für ihre verantwortungsvollen Pflegeleistungen an sieben Tagen in der Woche, 365 Tage im Jahr.

## Demographische Herausforderungen

Die Menschen werden immer älter. Die gesunden Lebensjahre in Österreich liegen im Schnitt allerdings nur bei 56 Jahren. Somit steigt die Länge der Betreuungsjahre bei einem sich zuspitzenden Mangel an Kranken- und Pflegepersonal. Der Betreuungs- und Pflegebeitrag der Bäuerinnen ist zwar in Hinblick auf die aktuellen demographischen Herausforderungen nur marginal, zeigt aber einen ausbaufähigen Lösungsansatz. Vor allem in Oberkärnten ist der Bedarf auch von Seiten des Land Kärntens gegeben. Green Care Kärnten wird sich im kommenden Jahr vermehrt diesem Thema widmen. Denn für Menschen mit geringem Pflegebedarf (max. bis Pflegestufe 3), die den Alltagsanforderungen alleine nicht mehr gewachsen sind, ist der alternative Lebensraum am Bauernhof eine sinnvolle Ergänzung zum klassischen Alten- und Pflegeheim.

## Wie Hofübernahme mit Lebensqualität vereinbar ist

Mich beschäftigt primär die Überlegung, wie sich der Klimawandel zukünftig auswirken wird. Welche Kulturen werde ich auf meinen Flächen noch anbauen können, die den anhaltenden Dürren und Starkregenereignissen standhalten? Denn insbesondere dieser Sommer hat uns ja gezeigt, dass Unwetter immer heftiger und stärker ausfallen.

Weiters frage ich mich, wie sich die Hofübernahme auf meine Lebensqualität auswirken wird? Wir, die jüngere Generation, sind ja schließlich bekannt dafür, dass wir uns neben dem Beruflichen auch sehr für unsere Lebensqualität engagieren. Bin ich bereit dazu, im Gegensatz zu meinen Freunden und Bekannten, die keine Landwirtschaft übernehmen, einen großen Teil meiner Freizeit der Landwirtschaft zu widmen? Dies bedeutet beispielsweise, Feiern früher verlassen zu müssen, weil man noch in den Stall gehen muss, oder außerbetriebliches Einkommen in den Betrieb, anstatt in den Urlaub oder in Hobbys zu investieren. Wird es mir gelingen, Beruf, Haushalt, Kindererziehung, Land-



Alexandra Starmuz, 22 Jahre, St. Kanzian am Klopeinersee

wirtschaft und Freizeit unter einen Hut zu bringen? Wohin möchte ich mich betrieblich entwickeln?

Abgesehen von den wenigen besorgniserregenden Fragen, die mir durch den Kopf gehen, freue ich mich auf die vielen schönen Seiten eines Lebens auf dem Bauernhof. Das Schließen zahlreicher Tierfreundschaften, die Arbeit im Einklang mit der Natur, die Möglichkeit, ihre eigene Chefin zu sein und ihren Arbeitsplatz zu Hause bei seinen Kindern zu haben.

## Junge Bäuerinnen -

*Gedanken angehender*



Valentina Pirmann, 19 Jahre, Ebenthal

## Vollerwerb oder Nebenerwerb

Ich wohne und helfe schon mein ganzes Leben auf einem Bauernhof, und so langsam stellt sich die Frage, wie es weitergeht. Vielleicht sind viele der Meinung, dass eine Frau einen landwirtschaftlichen Betrieb nie alleine meistern kann. Der Ansicht bin ich nicht, wenn man will, gibt es immer seine Wege. Leider ist das aber nicht der einzige Gedanke, der einem durch den Kopf geht,

weil dieser kann durch Willen gemeistert werden. Mich beschäftigen andere Dinge mehr, wie sich zum Beispiel der notwendige Stallumbau auf den Hof auswirken wird? Soll der Betrieb dann im Vollerwerb bleiben, oder soll ich lieber nebenbei als Absicherung arbeiten? Ist der Betriebszweig angesichts des ständigen Wandels überhaupt der Richtige? Gibt es überhaupt

den Richtigen? Außerdem bekommt man mit einer Hofübernahme extrem viel Verantwortung. Bin ich der überhaupt gewachsen? Aber eines weiß ich, die Landwirtschaft macht mir Freude. Ich arbeite unglaublich gerne mit Tieren und der Natur zusammen. Egal was die Zukunft bringen wird, die Landwirtschaft wird immer ein Teil von mir sein!



# – was sie bewegt

## Hofübernehmerinnen



## Finanzieller Aspekt oft im Vordergrund

Seien wir uns ehrlich! Welchem Hofübernehmer ist der Gedanke, Dinge zu verändern, noch nicht durch den Kopf geschwirrt? „Wenn der Hof einmal mir gehört, werde ich vieles verändern. Wie gerne würde ich Vollzeit-Landwirtin sein und mich den ganzen Tag den Tieren und dem Hof widmen!“ Am Boden der Realität angelangt, stellt man sich dann doch wieder die Frage, wie einfach diese Veränderungen in Zukunft wohl sein werden. Abgesehen von den immer höheren Ansprüchen der Lebensmittelproduktion müssen sich junge Hofübernehmer Gedanken machen, wie sie die steigenden Kosten der Zukunft begleichen werden können.

Junge Hofübernehmer sind gefordert, ihre Produkte immer wieder den Wünschen und Vorstellungen der Kunden anzupassen. Schwierig wird es bei Personen, die dem Trend, tierische Produkte gegen vegane Ersatzprodukte auszutauschen, folgen. Viele Menschen schätzen die Direktvermarktung und die frischen Produkte der Bauern. Doch in welche Richtung dieser Trend sich vor allem bei jungen Menschen weiterentwickelt, ist noch unklar.

Als Durchschnittslandwirt ist es in der heutigen Zeit fast



Sandra Hübner, 23 Jahre, Keutschach am See

schon unmöglich, die täglichen Aufgaben hauptberuflich auszuüben. Nicht wegen der Arbeit, die weniger wird, sondern wegen dem, was unterm Strich dabei herauskommt. Wie bei fast allen Themen heutzutage steht der finanzielle Aspekt im Vordergrund. Das bedeutet also, dass wir neben der Arbeit zu Hause noch einer anderen Arbeit nachgehen müssen, um einen einigermaßen guten Lebensstandard beizubehalten.

Als angehende Hofübernehmerin sehe ich diesen Entwicklungen mit gemischten Gefühlen entgegen, bin aber dennoch zuversichtlich, da ich mit viel Freude Landwirtin bin und diese Herausforderungen annehmen werde.

## Familiäre Unterstützung und gute Ausbildung wichtig



Magdalena Hofer, 22 Jahre, Lesachtal

Obwohl es seit meiner Kindheit klar war, dass ich den familiären Betrieb übernehmen werde, überkommen mich hin und wieder Zweifel, ob das doch das Richtige für mich ist. Inzwischen kann ich sagen – ja ist es! In den letzten Jahren und Monaten sind mir einige Fragen durch den Kopf gegangen. Wie geht es in Zukunft

weiter? Wohin kann man sich betrieblich entwickeln? Löhnen sich zukünftige Investitionen? Zahlt sich der Nebenwerb aus? Eine Landwirtschaft zu übernehmen ist ein großer Schritt im Leben eines Junglandwirts bzw. einer Junglandwirtin. Oftmals überschatten Gedanken und Sorgen hinsichtlich der Zukunft die Freu-

de an der Arbeit. Wichtig sind die familiäre Unterstützung und eine gute Ausbildung im jeweiligen Betriebszweig, um zu realisieren, dass wir den besten Job der Welt haben. Landwirtschaft ist kein Beruf, es ist eine Berufung, denn gemeinsam mit der Natur produzieren wir die besten Nahrungsmittel der Welt.

# Drei Meisterinnen des Jahres aus Kärnten

Von Martina Höfferer-Schagerl

Im Rahmen der Bundesmeistertagung der ARGE Meister Österreich, die heuer im November in Salzburg stattfindet, werden die Meisterinnen und Meister des Jahres der 15 Fachrichtungen in der Land- und Forstwirtschaft aus ganz Österreich geehrt.

In Kärnten dürfen wir mit Astrid Rössler, Sabine Zitz und Ursula Pachoinig gleich drei Meisterinnen (zweimal Land-

wirtschaft, einmal Forstwirtschaft) ehren, die durch ihre hervorragenden Leistungen bei den Prüfungen glänzten. Sie haben die dreijährige Meisterausbildung durchlaufen und mit Bravour abgeschlossen.

In den vergangenen Jahren wurde ein Drittel der Meisterbriefe an Frauen verliehen. Meisterkurse in den Fachrichtungen Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Gartenbau wurden in diesem Betrachtungszeitraum abgehalten. Es fand

kein Vorbereitungskurs im ländlichen Betriebs- und Haushaltsmanagement statt, der klassischerweise eher von Frauen besucht wird.

Warum Sie sich zu dieser höchsten praktischen Ausbildung in der Landwirtschaft (Level 6 von 8 im nationalen Qualifikationsrahmen) entschieden haben und ob sie sich vom Nutzen der Meisterausbildung überzeugt zeigen, beantworten sie im Interview.



## Interview

### Stellen Sie sich kurz vor.

**Astrid Rössler, 31 Jahre alt, Glanegg.** Neben meiner Tätigkeit als Land- und Forstwirtin war ich zusätzlich acht Jahre Bankangestellte, und seit über drei Jahren bin ich die Assistentin der Geschäftsführung beim Landesverband bäuerlicher Direktvermarkter Kärnten. Betrieblich war ich ab 2010 Pächterin des Familienbetriebes, 2018 folgte die Hofübernahme. Bis vor fünf Jahren gab es die Betriebszweige Milchwirtschaft, Schweinehaltung, Ackerbau, Grünland, Alm und Forstwirtschaft. Aktuell liegt der Fokus auf Vermietung und Verpachtung, Alm und Forstwirtschaft.

**Sabine Zitz, 33 Jahre, Ranten.** Ich führe meinen land- und forstwirtschaftlichen Betrieb samt Alm seit 2011 im Vollerwerb. Bis 2022 wurden am Betrieb 55 Milchkühe mit Nachzucht gehalten. Aufgrund einer schweren Erkrankung gab ich diesen Betriebszweig auf und bin seither im Forst und auf meiner Alm tätig. Mein Partner Johannes unterstützt mich tatkräftig



Sabine Zitz und Astrid Rössler

dabei. 2010 habe ich die Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester abgeschlossen.

**Ursula Pachoinig, MA, 35 Jahre, Friesach.** Ich bin Mutter von zwei Kindern und habe den Hof meiner Eltern übernommen. Damit wird der Betrieb bereits in dritter Generation von Frauen geführt. Die landwirtschaftlichen Flächen (ca. 20 ha) werden extensiv mit Schafen und Zinsvieh bewirtschaftet, Hauptbetriebszweig stellt die ca. 120 ha große Forstwirtschaft dar.

### Warum haben Sie sich zur Meisterausbildung entschlossen?

**Rössler:** Für mich persönlich hat die Landwirtschaft einen unschätzbaren Wert, es werden unzählige Berufe zu einer Leidenschaft vereint, dies ist et-

was Besonderes. Um die täglichen Entscheidungen am Hof klug und fachlich fundiert treffen zu können, ist für mich eine gute fachliche Ausbildung der Schlüssel, um meinen Betrieb gut zu führen.

**Zitz:** Da ich keine Ausbildung in der Land- und Forstwirtschaft hatte, entschloss ich mich, die Ausbildung zum Landwirtschaftsmeister zu besuchen.

**Pachoinig:** Obwohl ich am elterlichen Betrieb immer mitgearbeitet habe, hat mir die fundierte forstliche Ausbildung gefehlt. Ich habe mich daher mit der Entscheidung, den Betrieb zu übernehmen, auch nach einer passenden Ausbildung umgesehen und bin in Ossiach fündig geworden. Der dreimonatige Kurs zum Praxisprofi für Waldbewirtschaftung gemeinsam mit der Vorstellung der Meisterausbildung durch die LFA hat mich zu dem Entschluss gebracht, meine Ausbildung mit einem Meistertitel abzuschließen.

### Wovon haben Sie am meisten profitiert?

**Rössler:** Der Bereich „Buchhaltung“ hat mir ganz klar gezeigt, wie wirtschaftlich die einzelnen Betriebszweige sind und inwieweit diese zur Stabilität und Liquidität des Betriebes beitragen. Dies ist eine große Hilfestellung für mich und meine betriebswirtschaftlichen Entscheidungen.

Vor dem Meisterkurs habe ich meinem Betriebszweig „Forst“ nicht so große Bedeutung zugemessen. Die Erstellung des Waldwirtschaftsplanes und die damit verbundenen Arbeiten haben mir die hohe Wertigkeit, Wichtigkeit und meine Verantwortung gegenüber dem Waldbestand für Generationen verdeutlicht. Neben dem umfangreichen Fachwissen in den verschiedensten Bereichen der Land- und Forstwirtschaft, welches ich mir während der letzten drei Jahre angeeignet habe, ist es vor allem die Gruppengemeinschaft, die mich persönlich sehr inspiriert und motiviert hat. Gemeinsam durch Höhen und Tiefen zu gehen und die gegenseitige Wert-





Ursula Pachoinig, Sabine Zitz und Astrid Rössler mit ihren Meisterbriefen.

Janach

schätzung zu erleben, das hat für mich unser Team so einzigartig gemacht.

**Zitz:** Im Meisterkurs habe ich für mich persönlich am meisten von der Betriebswirtschaft profitiert. Da man angehalten ist, seinen Betrieb genauestens zu analysieren und zu verschriftlichen, d. h., es wird über den eigenen Betrieb genauestens Buchhaltung geführt, sieht man, wo die finanziellen Schwachstellen und Belastungen am Betrieb beheimatet sind. Die Betriebswirtschaft ist zwar fordernd, das erlernte Wissen jedoch unbezahlbar. Auch die praktischen Unterrichts-

einheiten waren eine tolle Abwechslung zur Theorie.

**Pachoinig:** Insbesondere die umfassende fachliche Ausbildung an der FAST Ossiach war sehr bereichernd für mich. Angefangen von Waldbau, Waldschutz und Forstrecht über die verschiedenen technischen Fächer bis hin zu den praktischen Übungen war allerhand Neues dabei, hat mir aber auch die Bestätigung für die Arbeiten am elterlichen Betrieb gegeben. Besonders bereichernd waren aber auch die Begegnungen mit den Menschen, die ich während des Kurses kennenlernen durfte.

**Im Zuge des Meisterkurses ist auch eine Meisterarbeit zu erstellen. Was war Ihr Thema?**

**Rössler:** Meine Arbeit trägt den Titel „Glantaler Trüffelglück“ – Anlage einer Trüffelplantage im Glantal als neues Standbein meines land- und forstwirtschaftlichen Betriebes.

**Zitz:** Auszeit zwischen Berg und See, Renovierung der Almhütte mit Photovoltaikanlage und Dichtgrube zur Schaffung eines

weiteren Standbeines waren mein Meisterarbeitsthema.

**Pachoinig:** Das Thema meiner Meisterarbeit war die Mischwaldbegründung mittels Aufforstung bzw. Naturverjüngung anhand von zwei Referenzflächen am heimatischen Betrieb. Ein spannendes Thema, vor allem in Bezug auf die großen waldbaulichen Herausforderungen in unserer Zeit, sprich Sturm, Hitze und Schädlingsproblematik.

**Was würden Sie anderen Standeskolleginnen, die so wie Sie Betriebsführerinnen sind, mit auf den Weg geben wollen?**

**Rössler:** Traut euch, mutig zu sein, euch und eurem Können zu vertrauen und euren Weg mit dem Betrieb zu finden und zu gehen. Schön ist es, wenn dies gemeinsam mit der Familie möglich ist, auch wenn dies vielleicht nicht immer leicht ist. **Zitz:** Sich selbst treu zu bleiben, die eigenen Ziele verfolgen. Ganz wichtig! Als Frau in der Landwirtschaft hat man durch Arbeit, Kinder, die pflegende Angehörige und noch viele andere Sorgen, eine enorme Mehrfachbelastung, daher ist es wichtig, dass ihr auf euer Wohlbefinden – egal ob körperlich oder seelisch – achtet, und eure Energiereserven mit Dingen, die euch gut tun, auffüllt. Und dies alles ganz ohne schlechtem Gewissen! **Pachoinig:** Vor allem das eine – keine Scheu zu haben. Keine Scheu davor, als Frau einen Betrieb zu übernehmen oder als Frau in der Forstwirtschaft zu arbeiten oder eine forstliche Ausbildung zu absolvieren. Wo ein Wille, da ein Weg!

**Wie fühlt man sich denn so als Frau im Meisterkurs Landwirtschaft?**

**Rössler:** Zu Anfang ist es schon so, dass man ein wenig belächelt wird. Aber sobald die männlichen Kollegen merken, dass Frau weiß, wovon sie spricht, ist es ein tolles Miteinander gewesen. Ich bin für jede Kurskollegin und jeden Kurs-

kollegen sehr dankbar. Wissen unterscheidet nicht zwischen den Geschlechtern, sondern kann von jenen genutzt werden, die es sich aneignen.

**Zitz:** Anfangs wurde ich eher skeptisch beäugt, schlussendlich war ich angesehen und respektiert.

**Pachoinig:** In der Forstwirtschaft sind nach wie vor wenige Frauen zu finden. Das ist schade, weil die Forstwirtschaft so viele faszinierende Themenfelder bietet und die Arbeit im Wald einfach Spaß macht. Was die Kraft betrifft – sehr viele Tätigkeiten sind mit der richtigen Technik weit weniger anstrengend. Frei nach dem Motto: „Bled kannst sein, aber z’helten musst da wissen“.

**Und zu guter Letzt, was sind Eure Zukunftspläne?**

**Rössler:** Meine Pläne sind, meinen Betrieb auch in Zukunft sicher und gut zu führen und mir die Offenheit für neue Wege in der Land- und Forstwirtschaft zu erhalten. Meinem Motto „Die Wege, die uns in die Gegenwart gebracht haben, sind niemals die gleichen wie die, die uns in die Zukunft bringen“ (Hermann Scherrer) werde ich auch in Zukunft treu bleiben.

**Zitz:** Den Betrieb zukunftsfit und breitgestreut zu erhalten, meinen Kindern Freude und Wertschätzung an der Land- und Forstwirtschaft zu vermitteln sowie meine wiedererlangte Gesundheit, auch wenn dies nur eingeschränkt beeinflussbar ist, zu erhalten.

**Pachoinig:** Die Arbeit am und mit dem Wald ist bekanntlich sehr langfristig orientiert. Mein Ziel ist es daher, die hervorragende Arbeit meiner Eltern fortzusetzen und unsere Bestände zu einem stabilen Mischwald überzuführen, damit der Wald sowohl als finanzielles Standbein als auch als nachhaltiges Erbe für die folgenden Generationen gepflegt und erhalten bleibt.

**Interview:**

Dipl.-Ing. Martina Höferefer-Schagerl, Referentin LFA Kärnten



Ursula Pachoinig

# Ernährung und Regionalität – eine Frage der Wertigkeit

Warum es sich auszahlt, den Lebensmitteleinkauf beim Bauernladen ums Eck zu erledigen, und diese Lebensmittel nicht so teuer sind, wie wir denken.

Von Jeanette Steiner

Regionalität wird meist mit dem Thema Nachhaltigkeit verbunden. Stichwort: Klimawandel und Globalisierung. Doch dabei punktet Regionalität nicht nur mit heimischer Produktion und einem geringeren, ökologischen Fußabdruck, sondern auch mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Durch kürzere Transportzeiten können beispielsweise Obst- und Gemüsesorten zu reiferen und schmackhafteren Produkten heranwachsen. Je reifer Obst und Gemüse geerntet werden, umso höher ist auch der Gehalt an Vitaminen, Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Tages- und Sonnenlicht machen sie noch wertvoller. Wird ein Salatkopf beispielsweise im August geerntet, beinhaltet er drei- bis fünfmal so viele sekundäre Pflanzenstoffe als noch im April. Bei Freilandtomaten ist der Vitamin-C-Gehalt um ein Drittel höher als bei jenen, die im Gewächshaus angebaut wurden. Werden Produkte aus weit entfernten Ländern importiert, müssen sie unreif geerntet werden,

damit sie den Weg vom südländischen Acker bis ins örtliche Regal unbeschadet überstehen und möglichst frisch bei den Konsumentinnen und Konsumenten ankommen.

## Regionalität schmeckt

Spanische Erdbeeren, italienische Kirschen und Co. machen zwar einen reifen Eindruck, können geschmacklich jedoch bei weitem nicht mit unseren heimischen Früchten mithalten. Ihr vermeintlich besonders großer gesundheitlicher Nutzen und Nährstoffgehalt verleiht vielen dieser Produkte die Bezeichnung „Superfood“ – egal, ob Goji-Beere, Chiasamen oder Avocado. Dass jedoch durch die langen Transportwege sehr viele Nährstoffe verloren gehen, wird dabei kaum thematisiert. Und ob wir diese exotischen Früchte bzw. Gemüsesorten tatsächlich brauchen, um gesund zu bleiben, sei dahingestellt. Die Vielfalt der angebauten Lebensmittel in Österreich würde dieser Annahme wohl widersprechen. Müsste man alle heimischen Superfoods zu Papier bringen, würde das mit ziemlicher Sicherheit



Jeanette Steiner kennt den Wert gesunder und regionaler Lebensmittel.

## Zur Person

Jeanette Steiner ist Diätologin sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie arbeitet in einem Reha-Zentrum und bietet zusätzlich Ernährungsberatungen sowie Vorträge und Workshops an. „Die Liebe zur Natur war nicht nur ausschlaggebend für meine Begeisterung für den Bergsport, sondern auch für den Themenbereich der Ernährung“, sagt sie. Ihr Motto: „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ (Sebastian Kneipp)

den Rahmen dieses Beitrages sprengen – angefangen von der gewaltigen Obst- und Gemüsevielfalt über Nüsse, Samen und Kerne bis hin zu den verschiedensten Ölsorten. Und ja – darunter finden sich wahrlich Nährstoffbomben.

## Futtermittel

Aber auch Fleisch- und Milchprodukte können durch ihre Qualität glänzen. Milch liefert unserem Körper wertvolles Eiweiß und versorgt uns zusätzlich mit Vitamin B2 sowie Kalzium. Somit trägt ein regelmäßiger Konsum von Milchprodukten zu einem gesunden

## Auf Qualität setzen

Aber gute Qualität hat eben auch ihren Preis. Das steigende Lebensmittelangebot großer Konzerne lässt heimische Landwirtinnen und Landwirte zunehmend unter Preisdruck geraten. Die Teuerung schlägt sich in nahezu allen Lebensbereichen nieder und führt dazu, dass häufig bei den Lebensmitteln gespart wird und somit wieder mehr zu günstigeren, industriell hergestellten Produkten gegriffen wird.

Dabei sind Lebensmittel heute so günstig wie noch nie. Im Jahr 1950 wurde knapp die Hälfte der monatlichen Ausgaben für Lebensmittel verwendet. Seit dem Jahr 2000 sind es nur mehr etwa 12 % und das relativ konstant. Damit liegen diese Ausgaben hinter Wohnen, Verkehr und sogar Freizeit und Hobbys. Durchschnittlich sind es 750 Euro, die von uns Österreicherinnen und Österreichern für ein neues Smartphone in die

Hand genommen werden. Ganz schön viel Geld, wenn man bedenkt, dass wir uns spätestens nach zwei Jahren ein neues Gerät besorgen. Ob der Liter Milch im Bauernladen ums Eck mit 1,90 Euro oder der Kilo Tomaten mit 6,50 Euro somit tatsächlich zu teuer ist, liegt wohl oder übel im Auge des Betrachters. Ganz nach dem Zitat nach Jean-Baptiste Molière: „Die Dinge haben nur den Wert, den wir ihnen geben.“



# Superfoods funktioniert auch regional

Wachstum und einer normalen Entwicklung bei. Wir brauchen Kalzium für unsere Zähne und Knochen und unterstützen damit auch unseren Hormon- sowie Energiehaushalt. Fettreiche Milchprodukte wie z.B. Butter oder Schlagobers bestehen jedoch zu einem großen Teil auch aus gesättigten Fettsäuren. Sie lassen unseren Cholesterinspiegel ansteigen und belasten unser Herz-Kreislauf-System. Je nachdem, womit die Tiere gefüttert werden, finden sich mehr oder weniger gesättigte Fettsäuren im Endprodukt. Eine Fütterung von Kühen mit Gras, Heu oder Grassilage führt zu einem höheren Omega-3-Gehalt als jene mit Mais oder Kraftfutter. Dadurch sinkt auch der Anteil an gesättigten Fettsäuren. Die bekannten Omega-3-Fettsäuren helfen uns, unseren Cholesterinspiegel zu senken, wirken entzündungshemmend und schützen unser Herz-Kreislauf-System. Diese finden wir allerdings hauptsächlich in fettreichen Fischen oder pflanzlichen Ölen wie z.B. Leinöl, Hanföl oder Walnussöl. Achten wir jedoch auf eine gute Qualität beim Kauf von Milch und Milchprodukten, hilft uns das, unseren Körper mit Omega-3 zu versorgen. Somit zeigt sich, dass Milch nicht gleich Milch und Fleisch nicht gleich Fleisch ist. Die Auswahl der Futtermittel hat einen wesentlichen Einfluss auf die gesundheitliche Wirkung des Endproduktes.

Aber abgesehen vom ernährungsbezogenen Aspekt heimischer Produkte spielt es natürlich auch eine wesentliche Rolle, dass wir damit die Wirtschaft in der Region unterstützen und zu einem gesunden Kreislauf beitragen. Grünland wird erhalten, Ackerflächen werden bewirtschaftet und kulturell wichtige Almflächen bewahrt.

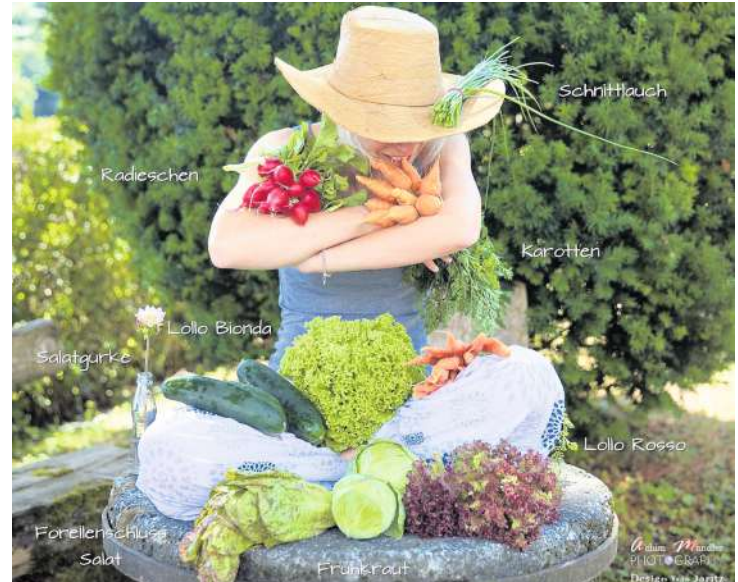
Heimische und regionale Alternativen können es mit vielen Exoten sehr gut aufnehmen. Hagebutte, Brombeere und Wildkräuter sind voller Vitamine.

Von Ilse Wolf

Was sind eigentlich Superfoods? Es ist vieles, das uns schon lange vertraut ist, einiges, von dem wir es nicht gedacht hätten, und ja auch manches aus fernen Ländern. Superfoods sind eine freie Wortschöpfung, ein Marketingbegriff, der Lebensmittel beschreibt, die möglichst unverarbeitet sind und eine höhere Nährstoffdichte als andere aufweisen. Einigen wird auch eine heilsame Wirkung nachgesagt. Die meisten „sogenannten“ Superfoods sind pflanzlicher Herkunft und enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und vor allem Sekundäre Pflanzenstoffe.

Anhand dieser Inhaltsstoffe haben Superfoods einen stärkenden und vitalisierenden Einfluss auf unseren Organismus. Sie ersetzen aber auf keinem Fall bei Krankheit die vom Arzt verschriebenen Medikamente. Eine vernünftige Lebensweise mit viel Bewegung, richtiger Ernährung, ausreichend Schlaf und viel frischer Luft kann ebenfalls nicht durch Superfoods ersetzt werden. Es ist wichtig, was wir essen – die Qualität unserer Ernährung hat einen großen Einfluss auf unseren gesamten Körper.

Superfoods liegen stark im Trend. Sie werden in den verschiedensten Formen mit Versprechungen aller Art angeboten. Zu beachten ist aber auf jeden Fall, wo sie herkommen und wie sie produziert werden.



Heimische Superfoods sind eine wahre Alternative zu den kostspieligen Exoten.

Iris Jaritz

Für die heimischen Superfoods spricht, dass wir seit unserer Kindheit daran gewöhnt sind, sie regelmäßig zu uns nehmen, sie keine weiten Transportwege hinter sich haben, sie nicht unreif geerntet oder getrocknet werden müssen und wir sie so frisch wie möglich zu uns nehmen können. Ein weiterer Vorteil ist, dass wir vieles selbst anbauen oder in der freien Natur sammeln können. Sie sind häufig auch deutlich günstiger. Die Wirkung vieler Inhaltsstoffe hält nicht extrem lange an, und sie können frisch besser von unserem Körper verwertet werden. Das bedeutet aber nicht, dass exotische Superfoods deshalb generell schlecht sind, es ist nur so, dass wir heimische Alternativen haben.

## Hagebutte und Co.

Die Hagebutte kann es in Bezug auf das Vitamin C mit der Acerola-Kirsche aufnehmen. Brombeeren, Preiselbeeren und Heidelbeeren können anstelle der Goji-Beere zum Einsatz kom-

men. Wer nicht auf die Goji-Beere verzichten mag, kann die Bocksdornpflanze auch bei uns anbauen – sie ist winterhart. Leinsamen enthält ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, ist reich an Kalzium, Magnesium und Eisen, ähnlich wie Chiasamen, und kann daher anstelle dessen verwendet werden. Walnüsse liefern, genauso wie Avocados, ungesättigte Fettsäuren und pflanzliches Eiweiß. Zusätzlich haben Walnüsse den höchsten Linolensäuregehalt und sind aus diesem Grund ein bedeutendes Lebensmittel für alle, die keinen Fisch essen. Unsere Wildkräuter stecken voller Inhaltsstoffe, sei es der Giersch, der Löwenzahn, die Brennesel, der Holunder und noch viele mehr. Die Palette geht noch weiter, Kren, Kohlgemüse, Kürbis, Hanf – wir müssen nur wieder vermehrt auf heimische, saisonale Produkte zurückgreifen. Denn schon Hippokrates von Kos hat gesagt: „Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel und unsere Heilmittel unsere Nahrungsmittel sein.“

# Mit dem „Sauerteigvirus“ infiziert

Über die Leidenschaft des Brotbackens und dessen einzigartige Besonderheiten: Die gebürtige Lavanttalerin und achtfache Mutter Anita Stöffler erzählt von ihrem Weg.

Von Ing. Mag. Iris Jaritz

Anita Stöffler hat eine große Leidenschaft: das Brotbacken. Ihre Brote wurden bei der Brotprämierung mit Gold und Silber ausgezeichnet. Die Genussbotschafterin ist auch ausgebildete Brotsensorikerin. „Der Weg ist das Ziel“, sagt Anita und erzählt uns ihre Geschichte.

Anita lebt auf einem Bergbauernhof in Pallas im Lesachtal, auf 1200 Metern Seehöhe. Hier endet die Bergstraße. Weiter oben ist Wald und Almgewiet. Anita ist ursprünglich Lavanttalerin. Beim Simonbauer gab es in Summe sieben Kinder. Der einzige Bruder übernahm den Hof, alle fünf Schwestern und Anita sind Bäuerinnen geworden.



Anita Stöffler aus dem Lesachtal mit ihrer Familie.

Hans Guggenberger

Eine Doppellehre als Köchin/Kellnerin stand am Beginn von Anitas Ausbildung im Lebensmittelbereich. Im Gesundheitshotel Kürschner machte sie zusätzlich die Ausbildung zur Mehlspeisen- und Diätköchin, wo sie auch ihren heutigen Mann kennenlernte. Die 22-Jährige war sofort begeistert vom Bergbauern und von seinem Hof in Pallas. Einer ge-

meinsamen Zukunft stand somit nichts im Wege. Acht gemeinsame Kinder, die mittlerweile zwischen 16 und 30 Jahre alt sind, sind aus der Liaison hervorgegangen.

Eine Großfamilie braucht natürlich auch allerhand zu essen. Und Brot wurde am Hof schon immer gebacken. „Meine Schwiegermutter sagte immer ‚Sechs Schau-

feln Roggen, drei Schaufeln Weizen, Wasser, Salz und Gewürze nach Gefühl, und wenn die Manda nit schimpfn, dann passt’s“, erinnert sich Anita. So hat es dann auch sie gemacht – und es hat auch gepasst. Bis Anita 1996 Bildungsreferentin geworden ist. Sie organisierte einen „Qualitätsarbeitskreis Brot“. Von Familie Wiegele lernte Anita, gezielt Rezepte

## Hadnkranznudeln mit Sauerkraut oder Apfelmus

Hadn gilt für alle Gesundheitsbewussten als ideales Nahrungsmittel. Die alte Kulturpflanze wird mit diesem g'schmackigen Rezept hervorragend in den Mittelpunkt gestellt.

### Zutaten für 4 bis 6 Portionen

**Nudelteig:** 50 dag Weizenmehl, 1 Prise Salz, 1/16 l Sonnenblumenöl, 4 Dotter, Wasser

**Fülle:** 40 dag Hadnmehl, 1/2 l Schlagobers, 1/4 l Sauerrahm, Salz, Grammeln und Sauerkraut oder Apfelmus

### Zubereitungsschritte:

**Nudelteig:** Zutaten zu einem weichen Nudelteig verkneten. Wasser nach und nach dazu gießen bis die Konsistenz passt. Nudelteig 30 min. rasten lassen.

**Hadnfülle:** Hadnmehl lindern (unter schwacher Hitze langsam rösten), danach auskühlen lassen.

Schlagobers, Sauerrahm und Salz dazugeben und zu einem Brei verrühren. Nudelteig rund ausrollen, Hadnbrei aufstreichen und am Rand 2 cm frei lassen. In der Mitte ein Kreuz einschneiden und von innen nach außen einrollen, dabei entsteht ein Kranz. Mit einem Tafelmesser ca. 8 cm lange Stücke abschneiden. Nochmaliges andrücken ist normalerweise nicht notwendig. In Salzwasser, bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten kochen und 1/2 cm breite Röllchen abschneiden. Serviert werden die Hadnkranznudeln traditioneller Weise mit Sauerkraut. Kinder lieben sie aber auch mit Apfelmus.

**Weitere Rezepte:** [www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)

Von Daniela Pecnik, Seminarbäuerin Kärnten



Hadnkranznudel mit Sauerkraut oder für die Kleinsten mit Apfelmus. Achim Mandler Photography





Brot backen ist die große Leidenschaft von Anita Stöffler Hans Guggenberger

mit Hefe umzusetzen. Hier entstand die Vorliebe für das Lebensmittel Brot. Sauerteig war damals beim Kurs kein Thema. Als die jüngste Tochter in die zweite Klasse Volksschule kam, gab es wieder etwas mehr Spielraum für die achtfache Mutter. Ein wenig von zu Hause rauskommen war das Ziel. Im Tuffbad wurde Personal gesucht, und so begann sie einige Stunden wieder außer Haus zu arbeiten. „Simon Wörkl bot zu der Zeit einen Brotbackkurs über ‚Slow food‘ an, und den konnte ich besuchen. Hier kam ich

das erste Mal mit der Verwendung von Sauerteig in Kontakt. Im ersten Moment dachte ich, das sei nichts für mich. Aber der Kurs war der Anstoß, mich damit zu beschäftigen“, sagt Anita.

Der Trend hin zum Sauerteigbrot ist über die Jahre stark gewachsen. Viele Menschen vertragen Brot, welches mit natürlichen Triebmitteln wie Sauerteig, Apfelhefewasser oder Lievito Madre (italienischer Sauerteig) gesäuert wird, besser. Durch die natürlichen Zutaten dauert der Brotbackvorgang viel länger, und durch

## Rezept Lesachtaler Brot

Das Lesachtaler Brot ist ein Mischbrot aus Vollkornweizen und Vollkornroggen 25 % versäuert. Das herrliche Brot ist der ideale Begleiter durch den Tag und darf bei keinem Abendbrot fehlen. Das Brot besticht mit seinem betörenden Duft von frischer säuerlicher Note. Die markante Säurenote wird von einer schmackhaften Salzigkeit und den nussigen Aromen des Leinsamens begleitet.

### Herstellung von Sauerteig oder Vorteig:

**1. Stufe:** 250 g Roggenvollmehl, 250 g warmes Wasser (ca. 38 Grad), 25 g Anstellgut. Zutaten gut verrühren und 12 bis 14 Stunden warm stehen lassen.

**2. Stufe:** 250 g Roggenvollmehl, 250 g warmes Wasser. Zutaten dazu mischen und drei Stunden warm reifen lassen. Nun ist der Sauerteig fertig.

**Kochstück:** 400 g Wasser, 100 g Roggenvollkornmehl.

**Hauptteig:** 1000 g Sauerteig, 500 g Kochstück, 750 g Roggenvollkornmehl, 900 g Weizenvollkornmehl, 40 g Brotgewürz, 100 g Leinsamen, 40 g Salz, 40 g Honig, 1100 g Wasser.

Alle Zutaten vier Minuten mischen und vier Minuten kneten.

**Folgende Schritte sind zu befolgen:** Fensterprobe; eine Stunde gehen lassen; in 1-kg-Stücke teilen; Formen; in Gärkörbe geben; nochmals 30 Minuten gehen lassen; 45 Minuten backen bei 250 Grad – abfallend auf 210 Grad; erste zehn Minuten schwaden.

die Versäuerung wird das Brot gesundheitlich wertvoller, geschmackvoller und haltbarer. Seit 2018 verrät Anita den Gästen im Tuffbad, wie das markengeschützte Lesachtaler Brot und der typische Kärntner Reindling gemacht werden. Einmal im Monat werden über „Slow Food“ Kurse angeboten.

Stillstand ist für Anita in Sachen Brot keine Option. In

Kärnten wurde heuer zum ersten Mal der „Zertifikatslehrgang Brotsensorikerin“ angeboten. Die erste Anmeldung kam natürlich von Anita. „Der Kurs zeigt dir, wo du stehst, was du hinten lassen kannst, wie andere die Sache angehen und wohin du dich weiterentwickeln kannst. Ich kann diesen Kurs sehr empfehlen“, meinte Anita nach ihrem Abschluss.

## Kärntner Reindling ein Kulturgut

In einer kleinen Keramikwerkstatt in Knappenberg wird traditionelle Gebrauchskeramik hergestellt.

Von Mag. Friederike Parz

Vor 36 Jahren kam die gelernte und selbständige Keramikerin Gerhild Polzer-Musenbichler aus der Steiermark nach Kärnten. Unter den Händen der Keramikmeisterin entstehen unter anderem noch die alten Kärntner Reindlingsformen. „Ich töpfere einfach nach wie vor praktisches Geschirr für den täglichen Gebrauch, das man einfach gerne in die

Hand nimmt und sich daran erfreut“, sagt die Keramikmeisterin. Ehemann Hans Peter Polzer ist für das Brennen zuständig. Jedes Mal sei es eine Erleichterung, wenn der Brand gelungen ist. Schließlich wird mehrmals bei 1260 Grad Celsius gebrannt.

### Wissenswertes

- Der Reindling ist auch in Slowenien verbreitet und

wird Potica oder pohača genannt. In Unterkärnten wird er Woazas genannt.

- Der Reindling wurde früher und auch heute noch gerne als Geschenk für verschiedene Anlässe verwendet.
- Der Germteig wird mit einer Fülle von Zucker, Zimt, Rosinen und Butter gerollt und in einer Keramikform im Rohr gebacken, in der Originalvariante ohne Loch.
- Der Reindling wird zur Osterjause (Osterschinken, Eier, Kren etc.) oder zur Kirchtagsuppe gegessen.



Töpferei bedarf voller Konzentration und ein gutes Gefühl für Form und Farbe.





Der Anteil der Weidfrauen liegt etwa bei 10 %, Tendenz steigend.

lichtreflexe/stock.adobe.com

# Die Jagd ist schon lange

Dass die Jagd nicht nur in Männerhand ist, zeigt die Anzahl der steigenden Weidfrauen. Kathrin Steiner, LK-Mitarbeiterin, und Karin Kriegl, Land- und Forstwirtin geben Einblick in ihr Hobby.

Es ist noch dunkel als es zum heutigen Anstz geht. Die Schritte scheinen laut in der völligen Ruhe, die noch vorherrscht. Am heutigen Ziel angelangt, heißt es nun warten. Vereinzelt beginnen Vögel zu zwitschern – die Welt erwacht. Es ist ein bewusstes Hinhören, das wir viel zu selten machen. Welch unterschiedliches Gefieder sich hier meldet, ist erstaunlich. Meist ist es nur ein Nebengeräusch in unserer lauten Welt. Kein Wunder, dass die Jagd ein immer beliebteres Hobby wird – und das auch für Frauen. Lange Zeit galt die Jagd in der Gesellschaft als wahre Män-

nerdomäne. Doch auch wie in vielen anderen Bereichen beweisen auch hier die Frauen einmal mehr, dass dies längst nicht mehr der Fall ist und in Wahrheit auch niemals war. Rund 130.000 Jägerinnen und Jäger zählt Österreich. Der Anteil der Weidfrauen liegt dabei bei ungefähr 10 % – Tendenz steigend. Es ist eines der gängigsten Klischees aus alten Zeiten, dass Männer für das Jagen zuständig waren. Forschungen der letzten Jahre dazu zeigen aber deutlich, dass diese strikte Rollenteilung so nicht stimmt. Eine sehr junge Studie des Forschungs-

Karin Kriegl ist auch Obfrau der Jagdhornbläsergruppe. Kriegl (2)



fic University untersuchte verschiedene Jäger-und-Sammler-Gruppen, die in den letzten 200 Jahren aktiv waren oder es heute noch sind. Daten zum Jagdverhalten sowie archäologische Funde, welche bei 69 Gruppen davon ausfindig gemacht werden konnten, gaben preis, dass

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**

FÜR EINE LEBENSWERTE ZUKUNFT:

**GEMEINSAM NACHHALTIG ERTRAG ERWIRTSCHAFTEN.**

**JETZT INVESTIEREN UND BONUS SICHERN.**

[raiffeisen.at/ktn/geldanlage](https://raiffeisen.at/ktn/geldanlage)

BEACHTEN SIE, DASS VERANLAGUNGEN IN WERTPAPIERE AUCH MIT RISIKEN VERBUNDEN SEIN KÖNNEN.  
Die Aktion ist gültig von 1. September bis 31. Dezember 2023. Erstellt von Raiffeisen Landesbank Kärnten, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. Stand: August 2023



# auch Frauensache



in 80 % der untersuchten Gruppen Frauen ebenfalls das Jagen übernahmen.

In Kulturen, in denen die Jagd die wichtigste Rolle der Fleischgewinnung darstellt, beteiligen sich Frauen nahezu zu 100 % am Weidwerk. Und auch im alten Rom sowie bei

den alten Griechen wurden jagdlich keine Götter verehrt, sondern die Göttinnen Diana und Artemis. Keine sehr überraschende Tatsache, wenn man bedenkt, dass Frauen von jeher keine Herausforderung scheuen. War es früher schlichtweg überlebensnotwendig, so sind

die Intentionen zur Jagd heute sehr vielseitig.

## Wald und Wild im Einklang

Vom reinen Hobby und der Kulinarik, über Tradition, Weitergabe von Werten, bis hin zum gesetzlichen Auftrag, dem Frau und Mann als Grundbesitzer und Grundbesitzerin verpflichtet ist, kann und muss in dieser Welt alles Platz haben. Andererseits ist es eine Verpflichtung, Wald und Wild im Einklang zu halten. Zum Glück steht unsere heutige „Jagd-Gesellschaft“ der Weidfrau sehr offen gegenüber. Bereits im Jagd-

kurs wird deutlich, dass Frauen völlig gleichwertig angesehen werden. Das umfangreiche Wissen muss sich sowohl Frau als auch Mann aneignen. Und fällt die Entscheidung, ein angesprochenes Stück zu erlegen, muss der Schuss sitzen. Da macht es keinen Unterschied, wer schießt – die Verantwortung, die dahintersteht, ist für alle gleich. Wenn Frau aus dem erlegten Wildbret dann auch noch einen kulinarischen Genuss auf den Familientisch zaubert, vollendet sich meiner Meinung nach der Kreislauf.

Beim heutigen Ansitz huscht kurz ein Reh über die Wiese, verschwindet aber gleich wieder im angrenzenden Wald. Der Ansitz heute bleibt leider erfolglos, dennoch überwiegt die Zufriedenheit und die Freude auf den nächsten. **K. S.**



## Interview

### Fragen rund um die Jagd an Karin Kriegl, Land- und Forstwirtin aus dem Lavanttal.

#### Seit wann sind Sie Jägerin, und warum haben Sie sich entschlossen, die Jagdprüfung zu machen?

Im Jahr 2003 legte ich die Jagdprüfung ab, und seit 2018 bin ich Jagdaufseherin. Ich bin Obfrau der Jagdhornbläsergruppe und Obfrau der Gemeindejagd Limberg. Schon in meiner Kindheit bin ich mit der Jagd in Kontakt gekommen, sie ist mir sozusagen in die Wiege gelegt worden. Das Thema Jagd ist für mich etwas Selbstverständliches. Durch meine Funktionen habe ich natürlich fast täglich mit der Jagd, mit Jägerinnen und Jägern sowie Jagdveranstaltungen zu tun.

#### Was fasziniert Sie an der Jagd?

Jagd ist für mich ein Naturerlebnis – eine Leidenschaft und

Wild das beste und natürlichste Lebensmittel. Wir Jägerinnen und Jäger haben eine Verantwortung gegenüber dem Tier, der Natur und den Grundbesitzern. Es geht nicht immer primär ums Erlegen, aber die Auslese muss mitunter auch sein, um die Natur im Gleichgewicht zu halten.

#### Geben Sie die Tradition der Jagd an deine Kinder weiter?

Ja, meine zehnjährige Tochter wächst damit auf. Sie ist vom Ansitz bis hin zum Verarbeiten des Wildbrets dabei. Sie erzählt ihre Erlebnisse auch bei jeder Gelegenheit. Kinder gehen damit noch sehr wertfrei um. Bei uns kommt jedes erlegte Wild in die Gefriertruhe und wird in weiterer Folge verkocht. Wir müssen wieder ler-

nen und Brauchtum, und das möchte ich ihr auch weitergeben. Der Genuss am gemeinsamen Tisch ist dabei natürlich das Beste. Mein liebstes Wildrezept ist dabei geröstete Leber mit Petersilkartoffeln.

#### Wo müssen Jägerinnen und Jäger noch stärker hinschauen?

Die Jagd ist so facettenreich, aber für mich besonders wichtig ist die Weidgerechtigkeit – der respektvolle Umgang mit der Natur und den Wildtieren. Die 100-%ige Sicherheit im Umgang mit der Waffe ist absolut essenziell. Was aber noch vieler Aufklärungsarbeit bedarf, ist die öffentliche Wahrnehmung des Jagens. Hier herrscht einfach auch noch viel Unwissenheit. Deshalb müssen wir Jägerinnen und Jäger künftig viel mehr und stärker mit anderen Naturraumnutzern und auch den Grundeigentümern kommunizieren.

#### Zur Person:

Die 39-jährige Land- und Forstwirtin Karin Kriegel aus dem Lavanttal ist ebenfalls begeisterte Jägerin und machte bereits mit 18 Jahren die Jagdprüfung. Sie ist schon als Kind mit der Jagd aufgewachsen und schätzt die Tradition, die dahintersteht.

nen, bewusster zu essen und zu kochen. Wir haben vor unserer Haustüre das beste Fleisch der Welt. Meine Familie und ich legen großen Wert auf Traditio-





Bänderhutfrauen verbinden Tradition und Moderne.

Bänderhutfrauen  
Reichenau-Patergassen

# Tracht als individuelles Unikat

Tracht setzt heutzutage vor allem auf Individualität und Ausdrucksfreiheit. Die Bänderhutfrauen Reichenau-Patergassen haben dies erkannt und setzen bei ihren Schürzen auf Unikate.

Von **Monika Huber**

In den letzten Jahren hat sich eine Gegenbewegung zur traditionellen Perspektive zur Tracht entwickelt. Junge Designerinnen und Designer kreieren neue, moderne Interpretationen der Tracht und machen sie somit für ein breiteres Publikum zugänglich. Dabei wird bewusst mit althergebrachten Vorstellungen und Rollenbildern gebrochen und stattdessen auf Individualität und Ausdrucksfreiheit gesetzt. So werden zum Beispiel althergebrachte Muster und Schnitte mit modernen Materialien und Farben kombiniert.

Auch die Bänderhutfrauen Reichenau-Patergassen sind Teil dieser Bewegung und ha-

ben erkannt, dass die Tracht eine Möglichkeit ist, Tradition und Moderne zu verbinden. Sarah Mitter, Bäuerin und Mitglied der Gruppe, betont die Bedeutung von Brauchtum, Tracht und Tradition. Die Bäuerinnen stehen für Regionalität, Bodenständigkeit und Heimatverbundenheit. Die Tracht ist jedoch nicht mehr nur den Bäuerinnen vorbehalten, sondern hat sich zu einem Kleidungsstil für viele Begeisterte entwickelt. Dabei wird sie oft ganz unkonventionell mit modernen Elementen kombiniert, wie zum Beispiel Sneakers oder Shirts. Dies zeigt, dass die Kärntner Tracht nicht mehr als Symbol konservativer Werte und Geschlechterrollen gesehen wird, sondern als Ausdruck

von Individualität und persönlichem Stil.

Die Tracht ist heute ein Stück Kultur, das Menschen unterschiedlicher Hintergründe und Interessen verbindet. Die Vielfalt der Interpretationen und die Offenheit für neue kreative Ansätze zeigen, dass dieses besondere Kleidungsstück weiterhin lebendig und wandelbar ist.

## Altes und Traditionelles auf neuen Köpfen

Die Bänderhüte sind ein wichtiger Bestandteil der Tracht, so auch bei der Gurktaler Tracht. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben und erzählen dabei viele Geschichten aus vergangenen Zeiten. „Unsere Hüte stammen von der Mama, Oma oder sogar Urli und werden von den jungen Frauen mit Stolz getragen,“ erzählt die Obfrau Ulrike Krammer. Es ist eine wunderbare Tra-

dition, die den Zusammenhalt und die Verbundenheit der Gemeinschaft stärkt.

Die Restaurierung der Bänderhüte ist dabei eine liebevolle Geste, um die Vergangenheit zu bewahren. Die Hüte erhalten so ihren alten Glanz zurück und erstrahlen in neuem Glück. Es ist eine Freude für alle, die lebendige Geschichte dieser Hüte zu sehen.

Jeder Bänderhut ist einzigartig gestaltet. Die Trägerinnen der Gurktaler Tracht haben die Möglichkeit, ihre Schürzen ganz nach ihren Vorstellungen zu kreieren. „Eine engagierte Designerin hat uns dabei geholfen, Motive aus den Nockbergen, von Höfen, Almen oder sogar von den Großeltern beim Heuen in die Schürzen zu integrieren. Besonders stolz sind wir, dass wir uns mit unserer Gruppe mehrmals im Jahr in der Region präsentieren und positive Rückmeldungen von Jung und Alt bekommen,“ erzählt Sarah Mitter.



# Das Kärntner Sommerdirndl im Trend

Was zeichnet ein echtes Kärntner Dirndl aus und wo kann man seine Lieblingstracht finden? Alle Fragen rund um das Thema gibt es hier zum Nachlesen.

Von **Monika Huber**

Seit vielen Jahren ist das Tragen von handgemachten Kärntner Sommerdirnln im Trend, erzählt Auguste Kohlweg, Bäuerin und Obfrau der Bäuerinnen Trachtengruppe Feldkirchen. Diese Dirndl zeichnen sich durch leichtes Baumwoll- oder Leinenmaterial aus, das besonders im Sommer im Alltag, bei Festtagen und Feierlichkeiten getragen wird und waschbar ist. Das bekannteste dokumentierte Sommerdirndl in Kärnten



Bei der Bäuerinnentrachtengruppe Feldkirchen steht das Sommerdirndl im Mittelpunkt. Bäuerinnen Trachtengruppe Feldkirchen

stammt aus dem Jahr 1911. Es handelt sich um das „Blau-punkt-dirndl“, das vom Villacher Maler und Trachtenforscher Leopold Resch entworfen wurde und heute als „Resch-Dirndl“ bekannt ist. Die Schürze ist aus einem weiß-

grundigen Baumwollstoff mit rot-blauen Ranken. Die schwarze Taftschürze erfüllt einen eleganten Zweck.

Ein echtes Kärntner Dirndl zeichnet sich durch einen Grundschnitt aus, der nicht zu tief ausgeschnitten ist. Das Oberteil hat Brustabnäher und kann entweder eine geteilte oder ungeteilte Rückenansicht

haben. Ein weiteres wichtiges Erkennungsmerkmal für ein Original sind die handgenähten Knopflöcher oder Hafteln als Verschluss. Auch der Dirndlrock und die Dirndlschürze sind typischerweise handgezogen. Regionalspezifisch können die Ausschnitte des Dirndls oft verziert und entweder eckig, rund oder spitz geschnitten sein.



Die schönsten Dirndl findet man online unter [www.tracht-in-kaernten.at](http://www.tracht-in-kaernten.at).

Kärntner Bildungswerk

## Die Bäuerinnengemeinschaft mit eigens kreierter Schürze stärken

Den Berufsstand der Bäuerinnen sichtbar zu machen und die Bäuerinnengemeinschaft zu stärken sind Ziele der Landesbäuerin und Bezirkssprecherinnen in ihrer Arbeit. Dazu wurde eine eigene Bäuerinenschürze in Zusammenarbeit mit der Wolfsberger Trachten Werkstatt entwickelt. Sie passt hervorragend zum Kärntner

Dirndl und auch jedem anderen Dirndlkleid.

Zu bestellen bei der Wolfsberger Trachtenwerkstatt, Johann-Offner-Straße 30, 9400 Wolfsberg, 04352/35 3 60 oder 0664/454 22 20 oder [office@wolfsberg-trachten.at](mailto:office@wolfsberg-trachten.at)

Die handgezogene Schürze kostet 160 Euro, eine maschinengezogene Schürze 140 Euro und



für alle Selbstschneiderinnen gibt's das Stoffpaket um 80 Euro.

Bei der Bestellung sind die benötigte Größe (S, M, L) und die fertige Länge der Schürze bekanntzugeben.



# Ein Tier hilft dem anderen

Unter diesem Motto stand die Entwicklung der „KOCA-Schafwollwickel“ der Bäuerin Carmen Koch. Wie sie hergestellt werden und für wen sie dienlich sind, erfahren Sie hier.

Von Ing. Anneliese Wachernig

Carmen Koch ist Bäuerin aus Überzeugung. Gemeinsam mit ihrer Familie bewirtschaftet sie den Jägerhof in Olschnitz in Straßburg. Sie liebt ihre Tiere über alles, insbesondere ihre Pferde und Schafe. Vor ca. neun Monaten überlegte Carmen, wie sie die Wolle ihrer Schafe vermarkten könnte. Ihre Grundgedanken waren, das Lanolin zu erhalten und daraus ein hochwertiges, natürliches Produkt zu entwickeln. Zeitgleich hat eine Freundin Carmens nach Fußwickeln für ihre Pferde gesucht. Sie hat sofort begonnen, solche aus ihrer eigenen Schafwolle zu kreieren: „Ich habe intensiv getüfelt, recherchiert und probiert. Immer wieder wurden meine Versuche auf ihre praktische Tauglichkeit überprüft, bis sie gepasst haben. Mein Kopf und meine Hände waren sehr gefordert!“

In der intensiven Entwicklungsphase hat Carmen bemerkt, dass es für dieses Produkt viel Nachfrage, aber sehr wenig Angebot gibt. Auch einige ihrer Berufskolleginnen und -kollegen waren auf der Suche nach passenden Bandagierunterlagen für ihre Pferde. Carmens Antwort darauf lautete: „Wenn es etwas noch nicht gibt, dann stelle ich es halt selber her!“ Nach dem Anfertigen ihres ersten Prototyps wurde sie vom Erfolg motiviert: „Ich war von den positiven Rückmeldungen der Anwender so bestärkt, weiterzumachen. Ich erkannte



Carmen Koch ist am liebsten hoch zu Ross.



Mit KOCA-Schafwollwickeln erfolgreich.



Die Liebe zu Pferden besteht seit der Kindheit.

gleich, das ist mein Weg.“ So begann die Herstellung der Schafwollwickel für Pferdebeine am Jägerhof.

## Neues Projekt wurde geboren

Was vor neun Monaten noch eine Projektidee war, ist nun Wirklichkeit geworden. Nun, da die KOCA-Wickel den Praxistest bestanden haben, geht die Produktion voran. Die Herstellung erfolgt zu 100 % durch Carmens Handarbeit. Das Ausgangsprodukt ist die eigene kadierte Juraschafwolle. Die Wolle wird bewusst nur grob gereinigt, nicht gewaschen. Dadurch wird das wertvolle Lanolin erhalten. Mittlerweile hat Carmen eine eigene mechanische Maschine für die Wollverarbeitung angeschafft. Das klingt einfach, es ist jedoch viel Kraft notwendig. Hergestellt werden Wickel für Großpferde und auch für Ponys. Eingesetzt werden die Wickel als Unterlagen für die Bandagen an den Pferdebeinen. Anwendung finden sie vor allem zur Narben-Verbesserung und Vor-

„Ich bin stolz, dass ich als Bäuerin diese Produktentwicklung selbst geschafft habe! Die Erfolgsgeschichten der Anwender haben mich bestärkt. Meine KOCA-Schafwollwickel sind innovativ und nachhaltig.“

Carmen Koch

beugung von Verletzungen, bei Hautproblemen, zur Genesung nach intensivem Training oder geschwollenen Beinen. „Durch das Naturmaterial hat jeder Wickel seine Eigenart, je nach Beschaffenheit der Wolle. Die Wickel werden paarweise vergeben, ich arbeite zwei Stunden für ein Pferd“, erzählt Koch.

Die Abfälle von Wolle aus der Produktion nehmen die Hofschmiede ab. Die Wickel können am Pferdebein solange bleiben, bis sie sich auflösen. Sie sind biologisch abbaubar und



Juraschafe geben wertvolle Wolle.

Carmen Koch (4)

können über den Biomüll entsorgt werden. Carmen Koch ist Mitglied im Verein „Panta Rhei – Natürlich verbunden“. Die Vereinsmitglieder beschäftigen sich mit Tier- und Humanenergetik, altem Handwerk und Naturheilkunde. Über diesen Verein erfolgt auch die Vermarktung ihrer Produkte.

Info:  
www.pantarhei-nv.at







Medaillenregen für das Team bei der Europameisterschaft der Waldarbeit.

Carina Modl's Erfolgsgeheimnis ist vor allem die Begeisterung für die Präzisionsarbeit. Stihl (2)

# Jungbäuerin mit Schneid

Nur Männer hantieren mit der Motorsäge? Sicher nicht! Carina Modl trotz aller Klischees. Zu Recht: Bei den Europameisterschaften der Waldarbeit gab viele Medaillen.

Von Ing. Daniela Merl

Ende Mai 2023 gab es für die vier jungen Kärntnerinnen Carina, Julia und Stefanie Modl sowie Anna-Lena Huber einen regelrechten Medaillenregen bei der Europameisterschaft der Waldarbeit in Norwegen. Die eindrucksvolle Bilanz des Mädchenteams des Bildungszentrums Litzlhof: 13 Medaillen – sieben in Gold, zwei in Silber und vier in Bronze. Dabei ist die 18-jährige Carina Modl aus Feld am See sich ihres Könnens bewusst und ist neben der Europameisterschaft schon bei der Alpen-Adria-Waldolympiade in der FAST Ossiach und der Staatsmeisterschaft in Tamsweg eine der erfolgreichsten Teilnehmerinnen. Und das in einer Disziplin, die für Frauen eher ungewöhnlich ist.

Der Umgang mit der Motorsäge wurde Carina sprichwört-

lich in die Wiege gelegt. Die Familie Modl betreibt neben einer Landwirtschaft auf 1000 Meter Seehöhe auch ein Sägewerk und eine Zimmerei. Schon früh ärgerte sich Carina über das Klischee, dass nur Männer mit der Motorsäge hantieren dürften.

## Hobby perfektioniert

Angetrieben von ihrem Ehrgeiz und ihrer Neugier hat Carina den Umgang mit der Motorsäge in der Landwirtschaftlichen Fachschule Litzlhof perfektioniert. Zu dieser Zeit gab es nur zwei Mädchen an der LFS Litzlhof, die diesem Hobby nachgegangen sind. „Meist wurden wir belächelt und nicht ernst genommen“, kann sich Carina erinnern. Heute freut sie sich darüber, dass es immer mehr Mädchen gibt, die diese anspruchsvolle Sportart für sich entdecken. Neben der Teilnah-

me an Wettbewerben ist für Carina der Zusammenhalt im Team besonders wichtig. „Für solche Erfolge braucht es ein hartes Training und wochenlange Vorbereitungen, von jedem Einzelnen.“ Für die Europameisterschaft in Norwegen hatte das Mädchenteam gerade einmal sechs Wochen Zeit, um sich vorzubereiten. Die größte Herausforderung lag dabei in der umfangreichen theoretischen Vorbereitung und nicht, wie oft angenommen, im praktischen Training. Denn beim Forstparcours musste das Team z.B. mit einfachsten Hilfsmitteln das Volumen von Bäumen, Stämmen und Beständen berechnen, Holzarten erkennen und lateinisch benennen, 40 jagdbare Tiere zuordnen und vieles mehr.

## Präzision gefragt

Für die Schneidebewerbe trainierten die jungen Waldarbeiterinnen zusätzlich täglich drei Stunden, Carina meist nur abends oder am Wochenende, da sie auch eine Lehrausbildung zur Gärtnerin macht.

Die Arbeitssicherheit hat bei dieser nicht ungefährlichen Sportart oberste Priorität, weshalb das Litzlhofer Mädchenteam laufend von seinen Trainern Armin Graf, Daniel Koch und Johann Ottmann geschult wird, stets mit Konzentration, Achtsamkeit und Disziplin bei der Sache zu sein. „Besonders wichtig war für uns das Mentaltraining“, ist Carina überzeugt. „Denn Mädchen machen sich viel mehr Gedanken vor und während eines Wettbewerbes.“ Ein „kühler Kopf“ und die Begeisterung für die Präzisionsarbeit mit der Motorsäge sind schlussendlich das Erfolgsgeheimnis von Carina Modl. Als Lohn werden die Erfolge vom Team und jeder Einzelnen gefeiert, aber auch neue Freundschaften geknüpft und Herausforderungen gemeistert. Dabei schwärmt Carina: „Ich wollte schon immer mehr, als nur in den Wald zu gehen. Mein beruflicher Traum ist es, einmal als Lehrerin an einer forstwirtschaftlichen Fachschule zu unterrichten und mein Feuer für die Land- und Forstwirtschaft weitergeben zu können.“



Christine Fössl: „Rückblickend bin ich stolz und froh, diesen Schritt gewagt zu haben.“ Fössl

## Mit 64 Jahren den Autoführerschein gemacht

„Es ist schon erfrischend, wenn man mit 17- und 18-jährigen gemeinsam beim Führerscheinkurs sitzt“, sagt Christine Fössl heute leicht schmunzelnd. „14 Tage habe ich darüber nachgedacht, ob ich tatsächlich mit 64 noch den Führerschein machen soll. Mein Mann ist ganz plötzlich verstorben, und ich wurde von meinen vier Töchtern ermutigt, den Führerschein endlich zu machen – war eigentlich eh immer wieder auf meiner Wunschliste. Ich wohne in Prebl bei Wolfsberg und da ist es wichtig, selbst mobil zu sein. Vor der ersten Fahrstunde war mir schon ein bisschen mulmig, aber

der Fahrlehrer strahlte Ruhe aus und ermutigte mich sehr. Heute habe ich mein eigenes Auto und kann als Messnerin bei uns in Prebl aktiv sein. Ich fahr auch regelmäßig zum Einkaufen nach Wolfsberg oder auf Besuch zu meinen Töchtern. 14-tägig fahr ich zur Kegelrunde, denn Übung ist beim Kegeln wie auch Auto fahren wichtig“, so Fössl. Stolz auf die Omi sind die sechs Enkel, die schon fast alle selbst den Führerschein besitzen. „Oma drückt ganz schön aufs Gas“, sagte die zwölfjährige Enkelin von Christine nach der ersten gemeinsamen Ausfahrt.



VectorMine/stock.adobe.com

## Mutmacher-geschichten

Mag. Friederike Parz



## Neues Auto zum 80sten

Leopoldine Maier aus Wolfsberg wollte bei ihren Ausfahrten keine unerwarteten Pannen mit dem Auto erleben. Sie erfüllte sich daher selbst einen langersehnten Wunsch und kaufte sich zum 80igsten Geburtstag ein neues Auto. Sie wollte kein Auto, das den anderen gefällt, sondern eines, das ihr gefällt. So machte sie sich alleine auf den Weg zum Autohändler und kaufte sich ihr Wunschauto. Maier



Martina und Gerhard Jöbstl sind begeisterte Oldtimerfans. öbstl

## Oldtimertraktoren – mit 71 zur Weltmeisterschaft

Mit ihrem Ferguson 35X, Baujahr 1964, nahm Martina Jöbstl bereits zum zweiten Mal bei der Oldtimer-Traktoren-Weltmeisterschaft am Großglockner teil. In ihrer Klasse starteten 120 Teilnehmer, Martina Jöbstl erreichte den 16. Platz. Bei dieser Weltmeisterschaft gilt es verschiedene Disziplinen erfolgreich zu absolvieren. Viel Zeitgefühl und Geschicklichkeit sind notwen-

dig. Sie fuhr heuer mit ihrem Traktor nicht nur von Wolfsberg auf den Großglockner, sondern auch auf Urlaub nach St. Pölten und Linz und wieder retour – per Achs versteht sich. Martina und Ehemann Gerhard sind auch bei den Oldtimerfreunden Wolfsberg. Mit den Oldtimerfreunden wurden sie bei der Mannschaftswertung sogar Vizeweltmeister.



# Oma ist mittendrin, statt nur dabei

Anna Suntinger ist 93 Jahre alt und lebt im Oberen Mölltal. Nach Jahren von Entbehrungen erlebt sie mit ihrer Enkelin noch allerlei Abenteuer.

Von Ing. Maria Luise Kaponig

Müde Hände, aber ein schelmisches Lächeln und blitzende Augen strahlen mir bei meinem Besuch auf dem Rendlhof in Döllach entgegen. Der Bergbauernhof liegt im Ortsteils Mitten, im Oberen Mölltal. Es sind eindrucksvolle Hände, welche mir Anna Suntinger zum Gruß entgegenstreckt. Sie haben bestimmt schon vieles geschafft und geleistet. Anna Suntinger erblickte am 8. Juni 1930 als ledige Tochter auf dem Rendlhof das Licht der Welt. Sie wuchs dort mit ihrer Mutter, ihrer Großmutter und mit zwei Onkeln auf. Bereits im Kindesalter starben ihre beiden Onkel, und die drei Frauen waren auf sich gestellt und mussten die schwere Arbeit am Hof alleine bewerkstelligen. Fünf Kühe und zwei Ziegen galt es zu versorgen und deren Milch zu verarbeiten. Die mühsame Bestellung von Feld und Wald war ihr täglich Brot. Zehn Jahre lang mussten sie die Bergmäher mit der Sense mähen, das Heu alles in Handarbeit auf die Tenne bringen und im Wald das Holz hacken. Auf 1500 m Seehöhe wurde anno dazumal noch Getreide angebaut und daraus Brot gebacken. Eindrucksvoll erzählt die Altbäuerin von kargen Verhältnissen und der körperlichen harten Arbeit. Ihre Geschichten sind wie ein Fenster in die vergangene Welt, welche die meisten von uns nur noch vom Hörensagen kennen. Mit 27 Jahren lernte sie ihren Mann kennen, und das Paar bekam vier Mädchen. Den Hof vermachte sie im Alter von 74 Jahren ihrer En-



Die rüstige 93-Jährige vor ihrem Hubschrauberflug über die geliebte Alm



Ein Handy ist für die Altbäuerin nichts Außergewöhnliches.

keltochter Conny. „Denn meine Conny ist die richtige Bäuerin für den Rendlhof“, sagt sie.

## Viele Generationen

Von Kargheit und Entbehrungen erzählt ihre Lebensgeschichte, heute aber zeigt sich die rüstige Uroma noch abenteuerlustig. Sie darf mit den Generationen mitleben und vieles im Familienverband erleben. Sie sitzt mit der Großfamilie am Mittagstisch und genießt einen modernen Speiseplan, teilt Alltagswehwechen oder tröstet bei Liebeskummer. Sie ist also mittendrin, statt nur dabei.

Im Sommer gab es einen unvergesslichen Hubschrauber-

flug für die 93-Jährige, denn die Enkeltochter Conny wollte, dass die Oma ihre geliebte Alm einmal von oben sieht. „Oma flieg ma a Runde?“, war die konkrete Frage. Die abenteuerlustige Oma meinte: „Des werma wohl darichn“. Und dann ging es ab in die Lüfte. Vergangenen Herbst war Conny mit ihrer Oma das erste Mal im Kino. Mit ihren damals 92 Jahren war sie die älteste Besucherin und sorgte für manches Staunen in den Sitzreihen.

Einiges vom Erlebten in dieser sogenannten modernen Welt wird von der Enkeltochter auf dem WhatsApp-Status gepostet. „Warum? Das ist schnell erklärt. Damit andere

Mit der Großfamilie und den vielen Generationen am Hof wird Anna Suntinger nicht langweilig.

Suntinger (3)

auch auf den Gedanken kommen, mit ihren Müttern und Großmüttern was zu unternehmen“, findet die Enkeltochter. Die beiden sind ein eingespieltes Team mit noch ausreichend To-do's auf ihrer Liste. Wenn es nicht so abenteuerlich hergeht, dann strickt die Urgroßmutter Socken oder betet, dafür hat sie ausreichend Zeit.

## Eigenen Weg gehen

Sie wirkt an ihrem Lebensabend zufrieden. „In meinem langen Leben ist es mir noch nie so gut gegangen. „Ich bin halbwegs gesund, und ich darf mit jungen Menschen am Hof leben. Meine Conny macht mir oft Wiener Schnitzel. Mit Knödel wäre ich nicht so alt geworden“, meint die Urli schelmisch. Einen Ratschlag gibt es noch mit auf dem Weg. „Sag den Bauern, sie sollen den Jungen nichts vorgeben, denn die machen schon ihren Weg“, meint sie mit energischer Stimme. Für weitere Fragen ist die rüstige Uroma natürlich erreichbar. Am Handy versteht sich.



# Vom Holzkran zur Käseharfe



Jahrelang war Petra Krenn-Cerhan mit den schweren „Brummern“ unterwegs.

Ihren ungewöhnlichen Weg zur Bäuerin – vom selbständigen Holztransportunternehmen zum Bauernhof – erzählt Petra Krenn-Cerhan (41 Jahre) aus dem Lavanttal.

**A**nfang 20 räumte ich meinen Kochlöffel endgültig in die Lade, machte den Lkw-Führerschein und fing mit dem Transport von Rundholz an. Im Jahr 2006 legte ich die Konzessionsprüfung für das Güterbeförderungsgewerbe ab, kaufte mir daraufhin einen Lkw und machte mich selbständig.

Mit einem klaren Businessplan, einem erstklassigen Steuerberater und Bankmit-

arbeiter, der an mich glaubte, war es mit 24 Jahren möglich, einen Kredit aufzunehmen und einen knapp 250.000 Euro teuren Lkw mit Ladekran und Drei-Achsanhänger zu kaufen. Ich lernte schnell mit dem Lkw, dem Anhänger und dem Kran umzugehen, und führte von nun an selbständig ein Holztransportunternehmen. Enge, kurvige Straßen, winterliche Straßenverhältnisse, Bauern, die meinten, „das schafft die



Mario und Petra Krenn-Cerhan sind seit Kurzem auch als „Gutes vom Bauernhof-Betrieb“ zertifiziert.  
Krenn-Cerhan (2)

nie“ – waren zugegeben zu Beginn eine Herausforderung, die ich aber dank meiner Furchtlosigkeit wegstecken konnte.

Auf einer Säge lernte ich dann meinen Mann kennen, der auch mit einem Lastkraftwagen unterwegs war und eine Landwirtschaft von seinen Eltern übernommen hat. Wir waren zehn Jahre selbständig und führen zeitweise Tag und Nacht abwechselnd für unser Holztransportunternehmen. Die Schwiegereltern unterstützten uns in der Landwirtschaft. Auf Dauer waren beide Betriebe arbeits-technisch nicht mehr schaffbar. Wir haben dann den LKW verkauft, bei den Milchkühen aufgestockt und einen Lauf-

stall mit Melkstand gebaut. Ein zweites Standbein ist auch der bestehende Masthühnerstall, wo wir für die Firma Wech Hühner mästen. Mittlerweile produziere ich einiges an Milchprodukten: Naturjoghurt, Topfen, Butter u. v. m. Seit kurzem sind wir auch ein qualitätsgeprüfter „Gutes vom Bauernhof“-Betrieb. Ab Hof kann natürlich auch Milch, Joghurt, Topfen und vieles andere mehr abgeholt werden.

**Infos** gibt es bei Petra und Mario Krenn-Cerhan, vlg. Simeth, Lading 35, 9411 St. Michael.

## Sonderthema „Kärntner Bäuerin“

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

**Projektleitung:** Mag. Friederike Parz

**Fachliche Aufbereitung:** Mag. Iris Jaritz, Dr. Monika Nell, Ing. Daniela Merl, Karin Popatnig, Ilse Wolf, Maria Luise Kaponig, Ing. Anneliese Wachernig, Ing. Monika Huber, Jeanette Steiner, Dipl.-Ing. Martina Höfner-Schagerl, Martina Graf-Weber, Kathrin Steiner, BEd.

**Anzeigen:** myblumberg. **Grafik:** Styria Media Design

Mag. Friederike Parz



Auch Urlaub von der harten Arbeit muss mal sein. Edlinger-Penker

# Traktor und Co. brauchen auch mal Urlaub

Ein illustrierter Reisebericht zum Schmuzzeln von einer Bäuerin, die nach einem arbeitsträchtigen Sommer die Arbeit beiseitelegt und ihren Sehnsuchtsort mitsamt Familie aufsucht.

Von Karin Edlinger-Penker

Nach einem Sommer voller Heu, Holz und Silo hoffe ich jedes Jahr auf einen gnädigen Wettergott, der dem Liebling, den Kindern (dem großen Braven, dem verhaltenskreativen Mittelkind und der kleinen Kratzbürste) und mir noch ein paar geruhsame Tage im meerwassermspülten Italien beschert. Brav haben die Buben heuer bei der Heumahd geholfen, Silo geschaufelt und literweise geschwitzt. Zwar hat das Mittelkind lieber die Bauaufsicht anstatt Schaufel und Rechen – aber das muss ja auch jemand machen.

Da die Geschlechterrollen am „Schwiegerpapahof“ noch eher traditionell verteilt sind, rocken Fräulein Hübsch und ich bei solchen Aktionen lieber Herd und Schürze. Irgendwas kann jeder – und ich kann kochen. Endlich ist unser Agrarier zufrieden: Die Damen im Stall kauen genüsslich ihr Heu, tonnenweise gehäckselter Mais gärt duftig in den Silotürmen, und das Holz lässt sich ja eh trotz aller Bemühungen weiterhin vom Käfer anknabbern – ob wir uns jetzt darüber ärgern, oder nicht. Ein kleiner Urlaub geht sich also aus – das haben

wir uns sowas von verdient. Die Sehnsucht nach Pizza, Gelato, Coccobello und Amore treibt uns in die Ferne. Strahlend und mit begeisterten Gesichtern hockt die Jugend dichtgedrängt im schafig duftenden Familienauto, der fahrbare Untersatz ist bis in die letzte Ritze gut gefüllt. Ausnahmsweise wird aufs Streiten verzichtet, so viel Einigkeit ist einzig der Vorfreude auf den Familienurlaub geschuldet.

## Ab in den Urlaub

Endlich an den wunderbaren Gestaden der tiefblauen Adria. Ruhe und Meeresrauschen, um uns breitet sich explosiv der mitgebrachte Gesamt- hausrat aus. Die Kinder streiten in Discolautstärke, werfen Sand durch die Gegend und Schimpfwörter um sich, der Liebling stellt sich taub und beäugt mit eingezogenem Mini-Waschbärbauch hysterisch die athletischen Knaben unter fremden Schirmen. Der mir eigene Venuskörper schmurgelt bücherumkränzt auf der Liege – allerdings mit einem stets nervösen Auge – besteht doch immerhin die Möglichkeit, dass der gestrandete bleiche Walfisch, in den man sich freudvoll verwandelt hat, von

aktivistischen Gutmenschen zurück in die Meeresbrandung geschoben werden könnte.

Spätestens am zweiten Tag hat sich mein Alpenadonis die Laufschuhe unter die Achseln geklemmt und läuft vor Frau und Kindern davon Richtung Sonnenuntergang – offiziell, um dem Körper etwas Gutes zu tun, inoffiziell um vor der reizenden Gattin, den garstigen Kindern und dem bauchigen Zahn der Zeit davonzurennen. Zwei blaue Zehennägel und einen Mordsonnenbrand später ist er dann wieder unter uns, lechzt nach Alkohol und Aloe Vera und bedroht mich mit seinem Wunsch nach Urlaub im Gebirge. Jedes Jahr behauptet Herr Liebling felsenfest, die liebste aller Ehefrauen hätte in den Ferien immer etwas auszusetzen!? Ich lass ihn halt, ich kenn' ihn ja schon lange genug. Als vernünftige und über viele Jahre erprobte Gattin hat man solchen Worten ja stets etwas Brauchbares entgegenzusetzen: Aperol, Martini, Grappa. Im nächsten Jahr kommen wir dann hoffentlich wieder – da kann es daheim so schön sein, wie es mag. Und Rechen, Traktor, Motorsäge und Häcksler brauchen ja auch einmal ein bisschen Urlaub von uns.

## Kommentar

### Ich mach' nichts Besonderes



Mag. Friederike Parz

Es ist schon interessant, dass Bäuerinnen, die sich täglich für Familie, Hof und meist auch noch in Vereinen engagieren und außerlandwirtschaftlich auch noch tätig sind, meinen, dass sie nichts Besonderes machen. Auf unserer Facebookseite (Die Bäuerinnen Kärnten) werden vor allem jene Beiträge besonders gerne gelesen, wo die Frau als Frau sichtbar wird und von ihrem Alltag erzählt mit allen Höhen und Tiefen. Wenn wir mit den Frauen, über die wir schreiben, sprechen, wird zuerst erzählt, wie gern sie doch Bäuerin sind und was betrieblich so läuft. Erst dann kommen die Themen zum Vorschein, wo es auch mal nicht perfekt ist oder es im Alltag hakt oder auch welche, die besonders lustig sind. Wir veröffentlichen auch Beiträge, wo die Geschichtengeberin anonym bleibt und sie sich nicht im ganzen Universum outen muss. Glauben sie mir, die Themen sind überall die gleichen, es wird nur überall anders damit umgegangen. Wir wollen mit unseren Beiträgen Mut machen, Frauen vor den Vorhang holen, andere Sichtweisen und Möglichkeiten aufzeigen und Frauen auch in ihrem Frausein unterstützen und auch für manchmal scheinbar unüberwindbare Probleme Lösungen aufzeigen.

Gestalten Sie die Facebookseite der Bäuerinnen mit und rufen Sie uns an, Tel. 0463/ 58 50-13 90.)

# Alle unter einem Dach – eine Herausforderung

Mehrere Generationen am Hof können schon gelegentlich zu Konflikten führen. Wahre Worte einer Bäuerin, die die Probleme beim Namen nennt.

**K**ennen Sie das auch? Es kommt gelegentlich zu Konflikten, wenn mehrere Generationen unter einem Dach leben. Obwohl im Allgemeinen alles reibungslos verläuft, sind es oft die kleinen Dinge, die schließlich „das Fass zum Überlaufen“ bringen.

Manchmal ist es schwierig, diese Balance dazwischen zu finden. Wie bei so vielen Dingen im Leben ist es ein ständiges „Nehmen und Geben“. Wir sind drei Generationen im Bauernhaus, haben aber jeweils einen eigenen Wohnbereich. Meine Eltern spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung unserer Kinder. Sie unterstützen uns und unsere Kinder in vielerlei Hinsicht. Oma hilft den Kindern während der Schulzeit, indem sie beim Lernen unterstützt und Nachschau hält, während wir unserer außerlandwirtschaftlichen Arbeit nachgehen. Wenn wir abends nach Hause kommen, sind alle schulischen Angelegenheiten erledigt. Die Großeltern widmen ihren Enkelkindern Zeit, die sie während ihrer aktiven Zeit als Bauern für uns nicht hatten. Sie genießen es, die Nachmittage mit ihnen zu verbringen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Durch den Kontakt mit den Enkelkindern bleiben die Großeltern jung und aktiv, und gleichzeitig lernen sie, dass sie sich den Veränderungen der Zeit anpassen müssen. Unser Betrieb befindet sich abseits des Ortszentrums, ohne eine öffentliche Verkehrsanbindung. Dennoch



Das Zusammenleben mehrerer Generationen kann schön und lustig sein, oft kommt es aber auch zu Konflikten.

Photocreo Bednarek/stock.adobe.com

ist es mir wichtig, dass unsere Kinder die Möglichkeit haben, die Schule ihrer Wahl zu besuchen und ihre Freizeitaktivitäten auszuüben. Daher müssen sie täglich zur Schule oder zur Bushaltestelle, zum Musikunterricht und zum Fußballtraining gefahren werden. Ohne das Engagement meiner Eltern als „Enkeltaxi“ wären all diese Möglichkeiten für unsere Kinder nicht realisierbar.

## Wer die Kinder erzieht

Meine Kinder haben bei meinen Eltern mehr Freiheiten als bei uns, was gelegentlich zu Konflikten innerhalb der Familie führt. Diese Konflikte entstehen zwischen meinem Mann und mir, zwischen meinen Eltern und mir sowie zwischen meinen Eltern und uns. Es ist eine Herausforderung, meinen Eltern klarzumachen, dass die Erziehung der Kinder in unserer Verantwortung liegt. Dennoch befinde ich mich immer in einem Zwiespalt: Einerseits möchte ich, dass meine Eltern auf unsere Kinder aufpassen,

andererseits möchte ich sie selbst erziehen.

Mein Vater hat in der Vergangenheit viel Zeit mit seinem Enkel verbracht und ihm viele Dinge erklärt und gezeigt. Leider ist er heute aufgrund seiner Gesundheit nicht mehr in der Lage, ihm in dem Maße Dinge beizubringen, wie er es früher konnte. Mein Sohn geht nun häufiger mit meinem Mann in den Wald und hilft ihm dort bei der Arbeit. Sie erledigen die Arbeit im Wald bzw. am Hof nun auf eine andere Art und Weise. Es wird so erledigt, wie es mein Mann für richtig hält, und nicht so, wie es Jahrzehnte getan wurde. Das stört meinen Vater sehr. Er ist deswegen unzufrieden. Er kann seine Unzufriedenheit jedoch nicht direkt ansprechen und äußert sich negativ über die getane Arbeit bei meinem Sohn. Dadurch fühlt sich mein Sohn verunsichert und weiß nicht, wie er sich in dieser Situation verhalten soll, da beide Menschen wichtig für ihn sind. Die Tochter wird immer nur im Haus-



JackF/stock.adobe.com

halt zur Mithilfe geholt, und für die Hofarbeiten werden die Jungs geholt. Mir wäre wichtig, die Söhne wie auch die Tochter in alle Tätigkeiten gleich einzuführen, das sehen meine Eltern ganz anders.

## Es gibt auch den „Lieblingsenkel“

Von unseren drei Kindern macht der Ältere in den Augen Opas immer alles richtig. Schon von klein auf war er mit ihm unterwegs und bei jeder Arbeit dabei. Der Kleinere ist in seinen Augen immer zu laut, zu langsam und zu bequem. Wenn alle Kinder am Hof helfen, wird der Lieblingsenkel gelobt und den anderen keine Aufmerksamkeit geschenkt. Es ist nicht immer möglich, die Dinge klar anzusprechen, da sie sich sehr schnell kritisiert fühlen. Vielleicht kennen Sie das auch?

Autorin der Redaktion bekannt