



**WIR.BÄUERINNEN**



# BauernZeitung.at

# BESTENS INFORMIERT PER E-MAIL

## Newsletter: Mit wöchentlichen Top-Themen der Land- und Forstwirtschaft

- die wichtigsten Ereignisse
- inklusive Marktmeldungen
- jeden Freitag per E-Mail
- kostenlos



Newsletter-Anmeldung  
auf der Startseite  
[www.bauernzeitung.at](http://www.bauernzeitung.at)





## Echte Frauen-Power

Mit dieser ersten Ausgabe von „Wir.Bäuerinnen“ halten Sie das neue Frauen-Magazin der Österreichischen BauernZeitung in Händen.

Die Bäuerinnen leisten unglaublich viel für die Land- und Forstwirtschaft und den ländlichen Raum – sei es auf den Höfen, als Botschafterinnen für die heimischen Lebensmittel oder als Ehrenamtliche im Dienste der Gesellschaft. Ohne sie würden Land- und Forstwirtschaft und ländlicher Raum nicht funktionieren.

Diese Leistungen wollen wir mit „Wir.Bäuerinnen“ für eine breite Öffentlichkeit sichtbar machen. Und darüber hinaus Sie, sehr geehrte Leserinnen, in ihrem beruflichen und persönlichen Alltag begleiten – mit Themen, die das Leben in all seinen Facetten ausmachen.

In der Mitte dieses Heftes finden Sie eine Beilage des LFI Österreich, die wir mitgestalten durften – mit vielen wertvollen Anregungen, Informationen und Praxisbeispielen rund um Bildung und Weiterbildung, Betriebsführung und Lebenshilfe.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Ihre

*Christine Demuth*

Christine Demuth  
Chefredakteurin

### IMPRESSUM

„WIR.BÄUERINNEN“ ist eine Beilage der Österreichischen BauernZeitung

**Medieninhaber:** AGRAR-MEDIA VERLAGS GesmbH (AMV), Schauflegasse 6, 1010 Wien

**Herausgeber:** Österreichischer Bauernbund, Brucknerstraße 6, 1040 Wien; OÖ. Bauernbund, Harrachstraße 12, 4010 Linz; NÖ. Bauernbund, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten; Steirischer Bauernbund, Krottendorfer Straße 79/4, 8052 Graz; Tiroler Bauernbund, Brixner Straße 1, 6021 Innsbruck.

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:** ständig aufrufbar unter [www.BauernZeitung.at](http://www.BauernZeitung.at)

**Chefredakteurin:** Christine Demuth, Schauflegasse 6, 1010 Wien, Tel. 01/533 14 48, Fax 01/533 14 48-33, E-Mail: [demuth@bauernzeitung.at](mailto:demuth@bauernzeitung.at)

**Koordination der Anzeigen:** Christof Hillbrand, Tel. 01/535 32 04; E-Mail: [c.hillbrand@bauernzeitung.at](mailto:c.hillbrand@bauernzeitung.at)

**Verlagsort:** 1010 Wien

**Druck (Herstellungsort):** Leykam, Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf

## INHALT



**4** Die Landwirtschaft ist weiblich



**5** Die Frau an der Spitze



**6** Starke Frauen in der Forstwirtschaft



**8** Köstliches für den Ostertisch



**10** Je bunter, desto besser



**11** Ein blühender Ostergruß





Ohne die Leistungen der Frauen gäbe es die österreichische Landwirtschaft, wie wir sie kennen und schätzen, nicht.

# DIE LANDWIRTSCHAFT IST WEIBLICH

*Die Bäuerinnen sind das Rückgrat der österreichischen Land- und Forstwirtschaft und des ländlichen Raumes – das beweist ein Faktencheck.*

TEXT: Christine Demuth

**O**hne Frauen läuft in der österreichischen Land- und Forstwirtschaft und im ländlichen Raum gar nichts. In vielen Fällen als Betriebsführerinnen oder gemeinsam mit ihrem Partner leiten und lenken sie die Geschicke der bäuerlichen Familienunternehmen, kümmern sich um den Bürokratie, schupfen daneben Haushalt, Kindererziehung und Altenbetreuung und finden oftmals noch Zeit, sich ehrenamtlich für die Gemeinschaft zu en-

gagieren. Auch wenn es darum geht, den Konsumentinnen und Konsumenten den Wert der heimischen Qualitätslebensmittel zu vermitteln oder den Kleinsten in den Volksschulen zu zeigen, dass die Milch nicht aus dem Packerl im Supermarkt stammt, sind es die Bäuerinnen, die Aufklärungsarbeit leisten. Und sie waren es auch, die die Lebensmittelverschwendung thematisierten und so für Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit sorgten, dass Lebensmittel kostbar

sind und auf den Teller und nicht in den Müll gehören. Was Frauen leisten, zeigt auch ein kurzer Faktencheck:

## WUSTEN SIE, DASS IN ÖSTERREICH ...

... 40 % der Arbeitskräfte in der Land- und Forstwirtschaft Frauen sind.

... 32 % der Betriebe von Frauen geführt werden. Damit liegt Österreich EU-weit an dritter Stelle.

... 33 % der Betriebsleiterinnen unter 45 Jahre und 10 %

unter 35 Jahre jung sind (2013).

... 66 % sich ehrenamtlich engagieren.

... 26 % Direktvermarktung betreiben.

... 16 % Urlaub am Bauernhof anbieten.

... 8 % als Seminarbäuerinnen etc. pädagogische Arbeit leisten.

... 75.000 Kinder und Pädagoginnen seit 2015 mit der Aktion „Landwirtschaft zum Anfassen“ erreicht wurden.

Quelle: ARGE Bäuerinnen, [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at)

# FRAU AN DER SPITZE

Mit Elisabeth Köstinger führt erstmals in Österreich eine Frau das Landwirtschaftsministerium. Für unser neues Frauen-Magazin hat sie private Fragen beantwortet.

INTERVIEW: Christine Demuth

**Worüber können Sie lachen?**  
Herzhaft über mich selbst. Einen selbst nicht allzu wichtig zu nehmen, ist in der Politik überlebensnotwendig.

**Welchen Eindruck sollen andere Menschen von Ihnen haben?**

Dass ich jemanden bin, der sich für andere einsetzt und vor allem, dass ich meine Ziele und Visionen konse-

quent verfolge. Meine Geradlinigkeit und Herzlichkeit sollen in Erinnerung bleiben.

**Was bedeutet Heimat für Sie?**  
Heimat sind meine Wurzeln und meine Identität. Ein Ort, an dem ich mich sicher fühle.

**Was würden Sie Ihrem Kind keinesfalls erlauben?**

Nicht den Religionsunterricht zu besuchen.

**Welches Buch hat Sie am meisten beeindruckt?**

Dr. Dr. Johannes Huber: „Der holistische Mensch“

**Kochen Sie manchmal für Freunde?**

Ja, leidenschaftlich gerne.

**Sind Sie ein Morgen- oder Abendmensch?**

Sonne am Morgen – früh aufstehen ist top!



FOTO: BANNY/PAUL GRUBER

# SCHÖNE TRACHTEN IN DER WICHTLSTUBE

Ein umfangreiches Sortiment wird geboten – für festliche Anlässe und für den Frühling ist man perfekt eingekleidet. Zu finden gibt es eine große Auswahl bei der Wichtlstube in Edt bei Lambach (OÖ).

ANZEIGE: Wichtlstube



FOTOS: WICHTLSTUBE

In der Trachten Wichtlstube, dem größten Trachtenfachgeschäft von Oberösterreich, gibt es exklusive Trachten für jeden Geschmack. Man kann aus Modellen von Trachten-Herstellern aus dem In- und Ausland wählen. Es werden führende Firmen wie Sportalm, Mothwurf, Meindl, Lodenfrey, Landgraf, Arido, Gloriette, Wallmann, um nur einige zu nennen, zur Auswahl angeboten.

**Trachtenmode von traditionell bis modern**

Das Trachtenhaus in Edt bei Lambach bietet alles unter einem Dach, für den preisbewussten Einsteiger bis hin zum an-

spruchsvollen Kunden. Jeder Kunde findet seinen bevorzugten Kleidungsstil.

Besonderen Wert wird auf die großzügige Brautabteilung gelegt. Ob Weiß, Creme oder in anderen Farben, alles ist möglich. Natürlich kommt auch der Bräutigam nicht zu kurz. Für ihn wird eine breite Palette, vom klassischen Hochzeitsanzug bis zur Hirschlederhose, angeboten.

## KONTAKT

Linzerstraße 20, Edt bei Lambach  
Montag bis Freitag: 9 bis 18 Uhr,  
Samstag: 9 bis 17 Uhr  
Tel. 0 72 45/28 333  
www.wichtlstube.at







FOTO: DAGMAR KARISCH-GIERER

Anlässlich der Vollversammlungen der Forstfrauen finden immer auch Exkursionen statt. Vergangenen Juni ging es ins steirische Radmer.

# STARKE FRAUEN IN DER FORSTWIRTSCHAFT

*Forstwirtschaft gilt als Männerdomäne. Doch immer mehr Frauen werden in diesem grünen Beruf tätig. Unterstützung finden sie dabei auch durch den Verein Forstfrauen.*

TEXT: Michael Stockinger

**F**orstwirtschaft hat auch viel mit Wissen, Erfahrungen und Gespür für den Waldstandort zu tun. So wundert es nicht, dass zunehmend Frauen in dem klassischen Männerberuf tätig werden, wenn auch bestimmte Bereiche, die mit schwerer körperlichen Arbeit verbunden sind, nach wie vor eine Männerdomäne sind. „Dort, wo zum Beispiel geschlägert, geseilt wird oder wo schwere Maschinen im Einsatz sind, ist

natürlich auch die Männerwelt vorherrschend“, bestätigt Anton Aldrian, Direktor der HBLA für Forstwirtschaft in Bruck an der Mur (Stmk.).

## FRAUEN IM FORSTBETRIEB

Laut proHolz beziehen in Österreich 300.000 Menschen ein Einkommen aus Wald und Holz. Wie viele davon Frauen sind, darüber gibt es leider keine aussagekräftige Statistik. Dagmar Karisch-Gierer,

die Obfrau vom Verein Forstfrauen, verweist diesbezüglich auf eine grobe Schätzung aus Bayern – wo ähnliche forstliche Strukturen wie in Österreich bestehen –, die von rund 25 Prozent weiblichen Waldbesitzern ausgeht.

## FRAUEN IN AUSBILDUNG

Im Bereich der Universitäten und Schulen sind die Geschlechterverhältnisse bekannt. An der Universität für

Bodenkultur Wien (Boku) gab es 2016 z. B. vier weibliche und 28 männliche Absolventen des Masterstudiums Forstwissenschaften. Das ent-



Dagmar Karisch-Gierer ist die Obfrau des Vereins Forstfrauen.

FOTO: PRIVAT



# WIR.BÄUERINNEN

22. März 2018

## MORGEN VIELLEICHT SCHON FUNKTIONÄRIN

Die LFI-Bildungsinitiative „ZAMm unterwegs“ unterstützt und stärkt engagierte Frauen für agrarische und regionale Funktionärinnen-Tätigkeiten.

TEXT: Christine Demuth

Jede Frau kennt das. Vor einem Engagement als Funktionärin in einer Interessenvertretung, in einem Verband oder in der Politik kommen die Selbstzweifel: Traue ich mir das zu? Kann ich das überhaupt? Habe ich den Mut, offen auszusprechen, dass ich eine Funktion anstrebe? Dabei gibt es gerade für Frauen keinen objektiven Grund, an sich zu zweifeln. Weibliche Kompetenzen, wie Kommunikations- und Konsensfähigkeit, komplexe Wahrnehmung und Improvisationstalent, sind unverzichtbare Stärken.

### Wissensvermittlung und Persönlichkeitsbildung

Um Frauen zu ermutigen, sich ein professionelles Engagement zuzutrauen, hat das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI) gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen im Jahr 2009 das Projekt „Zukunftsorientierte



Gemeinsam zum Erfolg: „ZAMm unterwegs“ ermutigt Frauen, sich für die Gemeinschaft zu engagieren.

Agrarwirtschaftliche Motivation“ (ZAM) gestartet. In diesem ZAM-Projekt wurde der LFI-Zertifikatslehrgang „Professionelle Vertretungsarbeit im ländlichen Raum“ als Grundausbildung für zukünftige Funktionärinnen mit dem Ziel entwickelt, Frauen für dieses Engagement zu stärken. Fortsetzung findet dieser Lehrgang im Projekt „ZAMm unterwegs“. Im Rahmen von „ZAMm unterwegs“ wird unter dem

Titel „Funktionärinnen.Krafttraining“ eine jährliche, jeweils zweitägige Weiterbildung angeboten.

Die Bildungsangebote von „ZAMm unterwegs“ richten sich sowohl an Neueinsteigerinnen als auch an bereits etablierte Funktionärinnen. Gemeinsam ist allen Bildungsangeboten, dass sie auf einem ausgewogenen Mix aus Austausch, Persönlichkeitsbildung und Wissensvermittlung fußen.

### QR-CODE

QR steht für Quick Response, also schnelle Antwort. Halten Sie ihr Smartphone vor einen QR-Code und es wird automatisch zu einer Webseite verlinkt. Sie benötigen ein internetfähiges Handy mit Kamera und eine Software, die den Code entziffern kann. [www.lfi.at/zam](http://www.lfi.at/zam)



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION

BUNDESMINISTERIUM FÜR NACHHALTIGKEIT UND TOURISMUS

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete



**KOMMENTAR**



FOTO JAN HETTLERSCH

BUNDESBÄUERIN  
ANDREA SCHWARZMANN

## Chancen nutzen

Wenn wir heute von Betriebserfolg sprechen, geht es nicht nur um Zahlen, sondern um die zentrale Stellung der Frauen in der Landwirtschaft. Ihr Engagement und ihre Aufgeschlossenheit gegenüber Veränderungen und Innovationen zeichnen Österreichs bäuerliche Landwirtschaft aus.

„Chancen für meinen Betrieb“ lautet der Titel der vorliegenden ersten Ausgabe des neuen Magazins „Wir.Bäuerinnen“. Das Miteinander auf unseren Höfen, die Tatkraft, Freude und Mut der Bäuerinnen tragen wesentlich zum wirtschaftlichen Erfolg bei. Wir haben in Österreich im EU-Vergleich einen hohen Anteil an Berg- und benachteiligtem Gebiet mit kleineren Betriebsstrukturen sowie einen hohen Anteil an Nebenerwerbsbetrieben. Aber auch bei uns gibt es einen Trend hin zu größeren Betrieben.

Erfreulich spürbar ist, dass die Lebensqualität am Bauernhof dabei einen besonderen Stellenwert erhält. Sie steht bei vielen Familien ganz vorne und das erfüllt uns mit Freude. Speziell die Bäuerinnen sind innovativ auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, um zusätzliches Einkommen zu erwirtschaften und so die Betriebe zu erhalten. Frauen übernehmen neben der Verantwortung für Partnerschaft, Kinder, Haushalt und Pflege vermehrt betriebliche Aufgaben. Für die hohen Anforderungen in Haus und Betrieben bietet die Bäuerinnenorganisation in der LK Österreich zusammen mit dem LFI eine Fülle an Bildungs- und Beratungsangeboten an. Schließlich ist die Ausweitung der Aufgaben- und Kompetenzgebiete für Frauen in der Landwirtschaft eine große Herausforderung. Gleichzeitig eröffnen sich dadurch aber viele neue Chancen für die bäuerlichen Familienbetriebe.

# DIE ERSTE ADRESSE FÜR BILDUNG

Das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI) ist die Erwachsenenbildungseinrichtung am Land.

TEXT: Christine Demuth

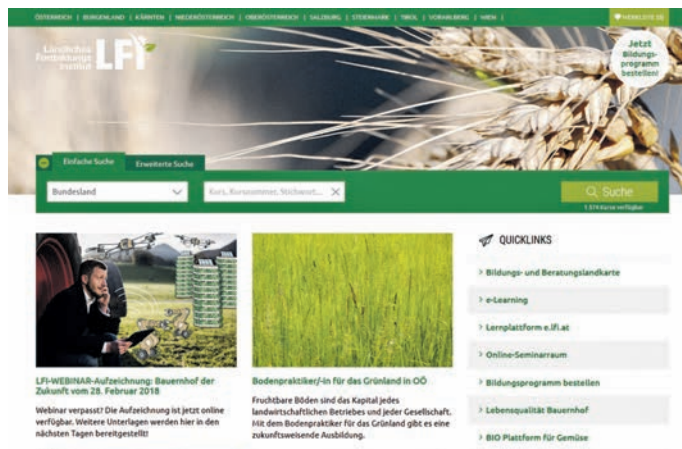


FOTO LFI

14.000 Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen, vor Ort in den Bundesländern oder als E-Learning-Kurse für zu Hause, bietet das LFI jährlich an.

**D**ass Bildung und Qualifizierung das Um und Auf sind, wenn es gilt, Herausforderungen zu meistern und Chancen optimal zu nutzen, weiß niemand besser als die Bäuerinnen und Bauern.

bote, in deren Mittelpunkt die Vermittlung unternehmerischer Kompetenz sowie die Persönlichkeitsentwicklung stehen. Stützen kann sich das Ländliche Fortbildungsinstitut dabei auf 4500 Expertinnen und Experten, die als Vortragende oder Kursleiter tätig sind.

### Die Weiterbildung im ländlichen Raum fördern

Und so ist es auch kein Zufall, dass die Landwirtschaftskammern und weitere landwirtschaftliche Organisationen vorausschauend bereits im Jahr 1972 das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI) gegründet haben – mit dem Ziel, die Aus- und Weiterbildung im ländlichen Raum zu fördern. Heute ist das LFI die größte Erwachsenenbildungseinrichtung am Land. Rund 14.000 Veranstaltungen mit insgesamt 400.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Jahr sind der Beweis. Ebenso eindrucksvoll ist die Bandbreite der Bildungsange-

#### LFI-FAKTEN

- Das LFI ist ein Verein zur Förderung der Weiterbildung im ländlichen Raum, der in allen Bundesländern vertreten ist.
- Das Bildungsangebot umfasst alle Fachbereiche der Land- und Forstwirtschaft.
- Die meisten Kurse werden in der Tier- und Pflanzenproduktion, der Unternehmensführung, in Gesundheit und Ernährung sowie in der Persönlichkeitsbildung besucht.
- Fast die Hälfte der Kursteilnehmer ist weiblich.
- E-Learning-Angebote gehören längst zum Standard.
- Alle Infos unter: [www.lfi.at](http://www.lfi.at)





Die partnerschaftliche Betriebsführung ist auf Österreichs Bauernhöfen Realität.

# MIT LEIB UND SEELE BÄUERIN SEIN

Die jüngste Bäuerinnen-Studie dokumentiert, dass die Bäuerinnen ihren Beruf gerne ausüben und positiv in die Zukunft blicken.

TEXT: Christine Demuth

**W**ürden Sie den Beruf Bäuerin wieder ergreifen?“ 73 Prozent der österreichischen Bäuerinnen beantworten diese Frage mit Ja. Zufriedenheit mit dem Beruf und ein positiver Blick auf die eigene betriebliche Zukunft sind zwei wesentliche Ergebnisse einer Studie der Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen zur Arbeits- und Lebenssituation der Frauen in der Landwirtschaft, an der mehr als 2400 Bäuerinnen teilgenommen haben. Geschätzt am Beruf Bäuerin werden vor allem die gute Vereinbarkeit von Familie

und Beruf, die Naturverbundenheit sowie die Selbstständigkeit und die flexiblen Arbeitszeiten.

## Partnerschaftliche Betriebsführung

Mittlerweile stammt auch ein Drittel der österreichischen Bäuerinnen nicht mehr aus dem bäuerlichen Bereich, sondern hat erst nach der Partnerwahl bzw. Heirat den Bäuerinnen-Beruf erlernt. Und Österreichs Bäuerinnen sind immer besser ausgebildet: 34 Prozent haben Matura oder einen Universitätsabschluss. Groß geschrieben wird auf Ös-

terreichs Höfen die partnerschaftliche Betriebsführung. In mehr als drei Viertel aller Betriebe werden Entscheidungen von Bäuerin und Bauer gemeinsam getroffen.

Dennoch bleibt der Beruf Bäuerin einer mit hohen Anforderungen, leisten doch Bäuerinnen neben der Arbeit am Betrieb nach wie vor einen Großteil der Hausarbeit, der Kinderbetreuung und der Pflege von Angehörigen. Und auch die leidige Bürokratie wird großteils von Frauenhand erledigt. Weit mehr als die Hälfte der befragten Bäuerinnen gibt an, die Administration des Hofes zu stemmen.

## MEHR FRAUEN BETEILIGEN

**AUFHOLBEDARF:** Auch wenn das ausgewogene Geschlechterverhältnis in landwirtschaftlichen Betrieben mit einem Frauenanteil von rund 48 Prozent positiv ist, zeigt der Blick auf die land- und forstwirtschaftlichen Interessenvertretungen und Positionen in der Agrarpolitik ein anderes Bild. Frauen sind in den land- und forstwirtschaftlichen Interessenvertretungen und in der Agrarpolitik noch immer unterrepräsentiert.

**CHARTA:** Mit diesem Missverhältnis will die „Charta für partnerschaftliche Interessenvertretung“ auf Initiative der ARGE Österreichische Bäuerinnen aufräumen. Ziel ist eine gleichwertige Beteiligung von Bäuerinnen und Bauern in allen land- und forstwirtschaftlichen Interessenvertretungen und Verbänden. Leitende Positionen in bäuerlichen Organisationen sollen gleichwertig besetzt werden. Angestrebt wird ein mindestens 30-Prozent-Frauenanteil in Führungsfunktionen.

**ERFOLGSFAKTOR:** Frauen in Führungsteams bedeuten für Organisationen mehr Erfolg. Mit emotionaler Kompetenz, Kommunikations- und Konsensfähigkeit, komplexer Wahrnehmung und ihrem Improvisationstalent verfügen Frauen über jene Kompetenzen, die zum Erreichen von Wirtschafts- oder Entwicklungszielen notwendig sind. Umso wichtiger ist ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis in agrarischen Organisationen.

**CHANCENGLEICHHEIT:** Als wichtiger Schritt für die Chancengleichheit von Frauen und Männern richtet sich die Charta an alle agrarischen Organisationen, basierend auf dem gemeinsamen Bewusstsein: Beide Geschlechter bringen wertvolle Perspektiven ein. Sie wurde im April 2017 im Rahmen des Bundesbäuerinnentages unterzeichnet – von der Bundesbäuerin und den Landesbäuerinnen wie auch von allen Präsidenten der Landwirtschaftskammern.





Petra und Thomas Lechner sind erfolgreiche Obstbauern. Das nötige Rüstzeug haben sie sich mit Unterstützung der Plattform „Mein Hof – mein Weg“ geholt.

# „WIR WOLLTEN AM BETRIEB ETWAS ANDERES MACHEN“

„Wir sind überzeugt, was man gerne macht, macht man auch besonders gut“, sagen Petra und Thomas Lechner überzeugt und haben sich auf die Produktion von Bio-Obst spezialisiert.

TEXT: Eva Riegler

Als wir unsere sicheren Jobs aufgegeben haben, um unseren Betrieb wieder im Vollerwerb zu führen, hat das in unserem Umfeld für Erstaunen gesorgt“, erzählen Petra und Thomas Lechner aus Knetzersdorf (Gemeinde Groß Sierning, Bezirk St. Pölten-Land, NÖ). Eine Entscheidung, die sie bis heute nicht bereut haben. „Eine Bäuerin wollte ich eigentlich nicht werden“, erinnert sich Petra. Doch, wie so oft im Leben,

kam alles ganz anders: „Ich bin auf einem Milchviehbetrieb aufgewachsen und habe die Arbeit in der Landwirtschaft von klein auf miterlebt. Wie viele junge Menschen, wollte ich etwas ganz anderes machen als meine Eltern und habe daher eine Handelsakademie besucht und diese mit Matura abgeschlossen“, erzählt Petra. Doch schon mit der Arbeit in der Bezirksbauernkammer St. Pölten und später in der Landwirtschaftskammer Niederöster-

reich (LK-NÖ) war der Kontakt zur bäuerlichen Berufswelt wieder gegeben.

## Erste Erfahrungen mit dem Bio-Birnen-Projekt

Ihr Mann Thomas hat als Betriebsnachfolger eine land- und forstwirtschaftliche Ausbildung am Franciso Josephinum in Wieselburg absolviert. Schon damals war ihm klar, dass er etwas anderes machen wollte. Erste Berufserfahrungen sammelte er in der Abteilung Betriebswirtschaft in der LK-NÖ und war dort für die Abwicklung diverser Förderanträge zuständig. „Unser Betrieb wurde über Generationen – so wie in der Region üblich – mit Ackerbau und Tierhaltung bewirtschaftet – erst mit Milchkühen, später dann mit Schweinehaltung“, erzählt Thomas aus der Betriebsgeschichte. Von der Tierhaltung waren Petra und Thomas nicht

begeistert und so waren sie auf der Suche nach Alternativen, als die BBK St. Pölten im Jahr 2003 ein regionales Bio-Birnen-Projekt initiierte. Mit dem Aussetzen der ersten Obstbäu-

## BETRIEBSSPIEGEL

### Kontakt:

Petra und Thomas Lechner  
Knetzersdorf 6  
3384 Markersdorf-Haindorf  
Telefon: 0664/8244475  
E-Mail: info@lechnergenuss.at

### Homepage:

[www.lechnergenuss.at](http://www.lechnergenuss.at)

### Flächenausstattung:

25 Hektar Acker, 5 Hektar Obstbau, 3 Hektar Wald

**Arbeitskräfte:** Petra, Thomas, Eltern Elfriede und Franz, 3-5 Erntehelfer, 2-3 Helfer für Ausdünnarbeiten

**Produkte:** Äpfel, Pflirsiche, Zwetschken, Nektarinen, Marillen, Fruchtsäfte



FOTO: BZ/RIEGLER

Das Obst wurde von Start weg biologisch produziert, seit 2017 ist der Betrieb Lechner vollständig biozertifiziert.



## INNOVATIONS- PLATTFORM

„Mein Hof – Mein Weg“ ist eine Plattform für innovative Ideen in der Land- und Forstwirtschaft. Dabei sollen jene Betriebe vor den Vorhang geholt werden, die kreative Ideen auf ihrem Hof umgesetzt und den Mut bewiesen haben, neue Wege zu gehen.

Alle, die offen für Neues und auf der Suche nach innovativen Ideen sind, sind eingeladen, das Angebot an Bildung, Beratung und Exkursionen zur Vernetzung mit Gleichgesinnten zu nutzen. Infos unter [www.meinhof-meinweg.at](http://www.meinhof-meinweg.at)

me – auf einer Fläche von rund zwei Hektar – wurde das Interesse der Lechners am Obstbau geweckt und hat sich mittlerweile zur Leidenschaft weiterentwickelt.

„Selbstständig zu sein, bedeutet auch, Rückschläge zu verkraften“, wissen Petra und Thomas heute. Denn bald schon war klar, dass die Birnen mit dem hohen pH-Wert der Böden in der Region nicht klarkommen. „Es braucht auch Mut, sich einen Fehlgriff einzugestehen“, sind die Obstbauern überzeugt. Mittlerweile sind es vor allem Äpfel und Pfirsiche, die produziert und vermarktet werden. Marillen, Zwetschken und Nektarinen machen das Angebot zusätzlich noch bunter. Zudem werden in Lohnverarbeitung diverse Fruchtsäfte für den Verkauf hergestellt.

### Vernetzung mit anderen Betrieben als Erfolgsfaktor

„Mit Unterstützung der Plattform ‚Mein Hof – mein Weg‘ der Landwirtschaftskammer wurden wir von Beratern direkt vor Ort unterstützt“, berichtet Petra Lechner aus der ersten Lernphase. Dazu werden regelmäßige Weiterbildungen besucht. Hier und auch bei den Fachexkur-



Im liebevoll eingerichteten Hofladen werden auch die Fruchtsäfte angeboten. FOTO: RZ/PRIEDER

sionen haben Petra und Thomas viele Obstproduzenten aus Österreich und dem benachbarten Ausland kennengelernt. „Durch die Vernetzung mit anderen Obstproduzenten entsteht ein reger Erfahrungsaustausch, der manch eigene praktische Erfahrung ersetzt“, beschreibt Thomas einen Erfolgsfaktor für die erfolgreiche Betriebsführung. Durch den gemeinsamen Einkauf von Betriebsmitteln und Maschinengemeinschaften können die Betriebskosten niedriger gehalten werden und in einer eigenen WhatsApp-Gruppe werden fachspezifische Warnungen zu Frost und Schädlingen ausgetauscht.

Mit der steigenden Nachfrage wurde eine Ausweitung der Flächen erforderlich. Es musste in Hagelnetze, einen Verkaufsraum und Kühlräume investiert werden. Die Vermarktung erfolgt über den Hofladen, umliegende Bio- und Bauernläden sowie den Großhandel. Dazu

werden rund 20 Schulen mit Obst beliefert. Auch für die Zukunft gibt es noch ausreichend Pläne: So soll die Produktpalette mit Gemüse erweitert werden und in Richtung Energieautarkie möchten die beiden ihren Betrieb zusätzlich weiterentwickeln.

„Im Vergleich zu einem Bürojob ist die Arbeit in der Natur abwechslungsreicher und erfüllender“, bereuen Petra und Thomas die Entscheidung zugunsten der Landwirtschaft nicht. Auch wenn im Frühjahr Nachtfrost die zarten Blüten auf den Obstbäumen gefährdet. Dann heißt es, rasch handeln und mittels Räuchern oder Wässern die schlimmsten Schäden verhindern. Das ist anstrengend und nervenaufreibend zugleich. Den schönsten Lohn für diese Anstrengungen erhalten sie von ihren Kunden: Wenn diese gerne wiederkommen, weil sie vom hervorragenden Geschmack ihrer Produkte begeistert sind.

## SEMINAR: „DENK NEU“

### DENK NEU – INNOVATIVE IDEEN FÜR MEINEN HOF:

Das Seminar „Denk neu – innovative Ideen für meinen Hof“ möchte Bäuerinnen und Bauern anregen, neue innovative Ideen für den eigenen land- und/oder forstwirtschaftlichen Betrieb zu generieren.

Die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer erhalten das nötige Werkzeug, um neue Ideen für den eigenen Betrieb zu finden und auszuarbeiten. Sie analysieren ihre betriebliche, familiäre und persönliche Situation nach einem kurzen „Input“ betreffend Innovationen.

Unter Einbeziehung der individuellen Wünsche, Stärken und Möglichkeiten werden neue Ideen für den eigenen Betrieb gesammelt. Im Kurs wird kein fertiges Konzept zur Umsetzung einer Idee erarbeitet, Ziel ist vielmehr das Finden von möglichen neuen Ideen für den Betrieb.

Nähere Informationen über das Projekt, alle Termine sowie die Anmeldung zur Innovationsplattform und damit zum Vernetzen gibt es im Internet auf der Homepage unter [www.meinhof-meinweg.at](http://www.meinhof-meinweg.at).







Online-Kurse, wie sie das LFI anbietet, ermöglichen zeitliches und ortsunabhängiges Lernen und werden auch bei den Bäuerinnen und Bauern immer beliebter.

# ONLINE-KURSE: LERNEN IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Egal wo, egal wann, egal wie oft: Mittels E-Learning wird die Weiterbildung leicht gemacht. Das LFI bietet zehn landwirtschaftliche Kurse online an. Eva Hauenschild hat drei davon absolviert.

TEXT: Anni Pichler

**E**va Hauenschild ist 55 Jahre, Betriebsführerin eines Ackerbaubetriebes samt kleiner Milchwirtschaft in Mühlbach am Manhartsberg (NÖ) und Behindertenbetreuerin bei der Caritas. Vor Kurzem wurde sie als 11.111 Teilnehmerin eines

LFI-Online-Kurses ausgezeichnet. „Nein, mit dem Computer kenne ich mich eigentlich nicht gut aus“, sagt sie lachend: „Ich wollte nur nicht nach Zwettl zum Kurs fahren.“

Anstatt sich für eine Stunde ins Auto zu setzen, setzte sich Eva Hauenschild lieber zum Com-

puter und probierte den Tiergesundheitskurs online aus.

Und der hat sie überzeugt: „Das Programm ist einfach und verständlich aufgebaut, ich kann den Kurs in meinem persönlichen Tempo absolvieren und wenn ich will, auch wiederholen.“ In einem Präsenzkurs mit vielen Menschen lasse man sich hingegen leicht ablenken und man hätte auch viel weniger Qualitätskontrolle. Bei den Online-Kursen müssen von den Teilnehmern Zwischenfragen beantwortet werden. „Da profitiere ich persönlich mehr davon“, sagt die gebürtige Wienerin. So unkompliziert wie Eva Hauenschild selbst ist, scheinen auch die Online-Kurse zu sein. „Wennst Zeit hast, setzt dich hin und machst den Kurs. Dazwischen kann man aufhören und später weitermachen“, schätzt

sie die zeitliche und örtliche Unabhängigkeit.

## Zehn Online-Kurse für agrarisches Wissen

Schon seit 2013 bietet das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI) „E-Learning“ – also das Lernen



Eva Hauenschild hat den Tiergesundheitskurs online absolviert.

## GEWINNSPIEL

Es werden drei Online-Kurse vom Ländlichen Fortbildungsinstitut (LFI) verlost. Einfach online unter <http://oe.lfi.at/gewinnspiel> mitmachen. Teilnehmen kann man bis 15. April 2018.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden. Die GewinnerInnen werden schriftlich verständigt.





mit Hilfe von elektronischen und digitalen Medien – an. „Mit ständig steigendem Angebot“, wie Gerald Pfabigan, zuständiger Projektleiter, sagt.

Das LFI will damit den Menschen im ländlichen Raum den Umgang mit verschiedensten Technologien näherbringen und vermitteln, wie man diese für das Betriebsmanagement und die Weiterbildung nutzen kann. 28 Kurse sind derzeit online. Davon wird in 18 EDV-Kursen der Umgang mit Computerprogrammen vermittelt. Zehn Kurse behandeln landwirtschaftliche Themen.

Das Angebot reicht von der Weiterbildung für den Pflanzenschutz-Sachkundeausweis über Hygieneschulungen für Direktvermarkter bis zu Tiergesundheitskursen und Schulungen für die Online-Mehrfachantragsstellung (siehe Infokasten rechts). Die Kurse sind mit Bild und Ton gestaltet, integrierte Übungen ergänzen die Theorie und mit einem Wissens-Check können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Erlernte überprüfen und bei Bedarf die Inhalte wiederholen.

Die Dauer der landwirtschaftlichen Kurse beträgt zwischen einer und fünf Stunden, diese werden für Weiterbildungsverpflichtungen, etwa für den Tiergesundheitsdienst oder im Rahmen des Öpul, angerechnet.

### Frauen schätzen die Online-Kurse

Der klassische Online-Teilnehmer ist unter 30, internetaffin und absolviert den Kurs am Wochenende? Keineswegs. Nicht nur Eva Hauenschild ist dafür der lebende Gegenbeweis. Auch Gerald Pfabigan bestätigt durch Auswertungen, dass es keinen „klassischen“ Teilnehmer gibt: „Der Großteil der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ist zwischen 30 und 60 Jahre alt. Da gibt es keine Altersklasse,



Eva Hauenschild mit LKÖ-Generalsekretär Ferdinand Lembacher, LFI-Geschäftsführer Bernhard Keiler und Projektleiter Gerald Pfabigan (v. l.)

die besonders hervorsteicht.“ Die Absolvierung des Kurses würde sich mit dem Online-Angebot

auch nicht auf das Wochenende oder den Abend verschieben. „Mittwochs haben wir überdurchschnittlich viele Teilnehmer“, so Pfabigan. Besonders Frauen schätzen das Kursangebot, weiß Pfabigan aus Rückmeldungen. Viele haben kleine Kinder und der Online-Kurs ermöglicht ihnen eine flexible Teilnahme von zu Hause aus. Für Bewirtschafterinnen und Bewirtschafter von Nebenerwerbsbetrieben ist es vorteilhaft, dass sie sich für die Kursabsolvierung nicht extra Urlaub von ihrem außerlandwirtschaftlichen Beruf nehmen müssen. Eva Hauenschild hat das Online-Angebot jedenfalls überzeugt. Für die nächste Weiterbildung für den Pflanzenschutz-Sachkundeausweis ist sie bereits „eingeloggt“.

### EINSTEIGEN

Mit E-Learning können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit im selbst gewählten Ausmaß und Rhythmus den Kurs am eigenen Computer absolvieren.

Auf der Homepage <http://elearning.lfi.at> erhält man alle Infos und kann sich für die Online-Kurse unter Bekanntgabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Betriebsnummer und E-Mail-Adresse anmelden.

Nach der Anmeldung und der Bezahlung des Kurses erhält man die persönlichen Zugangsdaten für die Lernplattform. Mit den Zugangsdaten ist der Online-Kurs ein Jahr freigeschaltet.

### ANGEBOTENE ONLINE-KURSE

Keine Zeit, an einem bestimmten Tag zu einem bestimmten Ort zu fahren? E-Learning bietet Weiterbildung unabhängig von Zeit und Ort an. Voraussetzung sind nur ein Computer mit Internetzugang und der grundlegende Umgang mit Maus und Tastatur.

Das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI) bietet seit 2013 Online-Kurse an. Derzeit sind 28 Kurse online absolvierbar, davon sind 18 klassische EDV-Kurse und zehn Kurse für die landwirtschaftliche Weiterbildung.

Folgende Kurse können Bäuerinnen und Bauern online absolvieren:

- Weiterbildung für den Pflanzenschutz-Sachkundeausweis
- Mein Bodenwissen – Wir gehen dem Boden auf den Grund
- Standortangepasste Grünlandbewirtschaftung
- „MFA-Onlineantragstellung“
- Hygieneschulung
- Allergeninformation
- TGD – Biosicherheitsmaßnahmen am Betrieb
- Grundlagen einer professionellen Almbewirtschaftung
- UBB Biodiversitätsflächen im Öpul – Was soll ich anbauen?
- Landmaschinen im Straßenverkehr



„40 Prozent der Bäuerinnen und Bauern sind für E-Learning zugänglich“, sagt Gerald Pfabigan vom LFI.





FOTO WEINFRANZ

Susanne Maria Fischer und ihre KollegInnen geben Hilfe zur Selbsthilfe am Sorgentelefon.

# DAS SORGENTELEFON HILFT WEITER

Susanne Maria Fischer, Ansprechpartnerin am bäuerlichen Sorgentelefon, im Interview über die entlastende Wirkung von Gesprächen.

INTERVIEW: Michael Stockinger

*Sorgentelefone werden von verschiedensten Institutionen angeboten. Was ist das Besondere am bäuerlichen Sorgentelefon unter der Nummer 0810/676 810?*

**Susanne Maria Fischer:** Dass dieses wirklich für die bäuerliche Bevölkerung eingerichtet ist. Jeder, der dort mitarbeitet, muss einen Bezug zur Landwirtschaft haben.

*Das heißt, im Prinzip jeder aus dem landwirtschaftlichen Bereich könnte am Telefon mitarbeiten?*

**Fischer:** Nein. Wir haben eine spezielle beraterische Ausbildung absolviert. In meinem Fall ist es die Lebens- und Sozialberatung.

*Oft werden Sorgentelefone vorwiegend von Frauen genutzt. Ist*

*es hier auch so? Und rufen eher ältere oder junge Leute an?*

**Fischer:** Ich schätze 80 Prozent sind Frauen und 20 Prozent Männer. Was das Alter betrifft: Der Hauptanteil der AnruferInnen ist älter als 45 Jahre.

*Wie lange dauern die Gespräche meist?*

**Fischer:** Sie können wenige Minuten dauern, wenn jemand nur eine Fachinformation braucht. Das Maximum sollte – ich glaube, da sind wir uns im Team ziemlich einig – eine Stunde sein. Im Schnitt würde ich sagen, dauern die Gespräche rund eine Viertelstunde.

*Mit welchen Problemen werden Sie am Sorgentelefon am meisten konfrontiert?*

**Fischer:** Die häufigsten Probleme sind Konflikte auf einer

Beziehungsebene. Die muss nicht nur partnerschaftlich sein, sondern es kann auch um Schwierigkeiten mit Eltern und Schwiegereltern oder mit den Kindern oder Schwiegerkindern gehen.

*Wie können Sie und Ihre Kollegen am Telefon weiterhelfen?*

**Fischer:** Es ist recht unterschiedlich. Manche kommen mit ganz konkreten Fragen, dann versucht man, diese ‚aufzudröseln‘. Aber nicht so, dass wir sie beantworten, sondern, dass wir versuchen zu helfen, damit die Anrufer die Antwort selber finden.

Dann gibt es Telefonate, die wir Entlastungsgespräche nennen. Diese Personen haben das Bedürfnis, ihr Leid zu erzählen. Hier ist das Erzählen der Geschichte jemandem, der sie nicht kennt oder in anonym

## LEBENSQUALITÄT BAUERNHOF

Lebensqualität Bauernhof (LQB) ist eine bundesweite Initiative des LFI und der Landwirtschaftskammern. Sie hat sich aus einer Initiative der ARGE Bäuerinnen entwickelt. Die drei Projektssäulen sind:

- Kurse, Seminare und Vorträge zu Fragen der Lebensqualität,
- telefonische Erstinformation am bäuerlichen Sorgentelefon unter Tel. 0810/676 810 und
- persönliche Gespräche

### NEU: HOMEPAGE & FOLDER

Seit Jänner hat LQB eine neu gestaltete Homepage. Ebenfalls neu ist der Folder „Aus der Krise heraus“, der auch unter [www.lebensqualitaet-bauernhof.at](http://www.lebensqualitaet-bauernhof.at) zum Download zur Verfügung steht.



Tipp: Einen LQB-Film zur Burn-out-Gefahr finden Sie auch auf [www.BauernZeitung.at](http://www.BauernZeitung.at) unter „Galerien und Videos“ sowie auf [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at).

Form, schon hilfreich. Denn im Grund genommen ist es so, dass es einem Menschen gut tut, wenn er das Gefühl hat, er wird gehört, und es gibt jemanden, der sich die Mühe macht, ihn zu verstehen. Ich glaube, darum geht es bei den meisten Gesprächen.

## BÄUERLICHES SORGENTELEFON

- Telefonnummer: 0810/676 810
- Erreichbarkeit: Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr (ausgenommen an gesetzlichen Feiertagen)
- Kosten: Ortstarif
- Anonyme Hilfe bei: Konflikten zwischen Jung und Alt, Hofübergabe/-übernahme, wirtschaftlichen Sorgen, Partnerschaft, Überlastung etc.





Der Kronerhof am FuÙe des Wechsels – ein Anwesen in ruhiger Alleinlage, das nachweislich seit 500 Jahren besteht.

# AUSZEIT AM KRONERHOF – IM WALD LIEGT DIE KRAFT

„Mal raus aus dem Alltag“ – wer Abstand braucht von der täglichen TretmÙhle, für den hat Elke Meisterhofer vom Kronerhof im oststeirischen Joglland ein passendes Angebot.

TEXT: Hans Maad

**A**tem holen in frischer Waldluft, dem Plätschern einer Quelle lauschen, Pferde und Schafe betreuen oder Rehwild beobachten – der Kronerhof in der Gemeinde Waldbach-Mönichwald, am FuÙe des Wechsels auf 850 Meter Seehöhe gelegen, ist der richtige Platz, um Stress, Hektik oder Überspannungen abklingen zu lassen. Die ruhige Alleinlage macht

den geschichtsträchtigen, 500 Jahre alten Bauernhof zu einer Ruhe- und Kraftquelle.

Elke und Johannes Meisterhofer haben diese naturgegebenen Stärken ihres Anwesens zu einem Angebot geformt, das es ermöglicht, die TretmÙhle des Alltags hinter sich zu lassen. Elke Meisterhofer, eine studierte Anglistin, hat dazu den LFI-Zertifikatslehrgang „Green Care - Gesundheit fördern am-

Hof“ absolviert und bietet nun die Möglichkeit an, am ausgezeichneten Green Care Auszeit-hof „Kronerhof“ eine Auszeit zu nehmen. Das Angebot richtet sich an Einzelpersonen und Kleingruppen, sowie speziell auch an Firmen, die präventiv in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren und ihnen eine „Entschleunigung“ ermöglichen möchten.

Auf Wunsch stellt Elke gerne ein individuelles Programm zusammen. Einer ihrer persönlichen Lieblingsorte ist der betriebseigene, 40 Hektar große Wald. „Ich selbst schöpfe Kraft aus unserem Wald. Das Grün von Blättern und Moos beruhigt und zwischen den Bäumen finde ich die Ruhe, die ich sonst nicht habe“, stellt die Bäuerin fest. Mit ihren Gästen erkundet Elke Meisterhofer die „Kraftquelle Wald“ – etwa bei Wanderungen, beim Sammeln von

Kräutern und Beeren oder durch Anleitungen zu Meditation und Atemübungen in der frischen Waldluft.

Kontakt: Mag. Elke Meisterhofer, Schrimpfviertel 21, 8253 Waldbach, Tel. 0664/54 00 682, Internet: [www.kronerhof.at](http://www.kronerhof.at), [www.greencare-oe.at/auszeit](http://www.greencare-oe.at/auszeit)



Die Familie vom Kronerhof – (im Bild v. r.) Johannes und Elke Meisterhofer mit ihren Kindern Anna, Eva und Paul

## GREEN CARE

Der Verein Green Care Österreich bildet gemeinsam mit den neun Landwirtschaftskammern das Kompetenznetzwerk für die Entwicklung und Umsetzung von innovativen Green Care-Angeboten auf aktiven bäuerlichen Familienbetrieben im Rahmen des Vorhabens Green Care – Wo Menschen aufblühen. [www.greencare-oe.at](http://www.greencare-oe.at)







Foto: www.getty.com

Ob als weichende Erben oder Quereinsteiger: Viele junge Menschen suchen nach familienfremden Höfen, um in die Landwirtschaft einsteigen zu können.

# DER WEG AUF EINEN FREMDEN HOF

Was für manche Betriebsführer undenkbar oder gar schmerzlich anmutet, könnte zum Überleben der kleinstrukturierten Landwirtschaft in Österreich beitragen: die außerfamiliäre Hofübergabe.

TEXT: Eva Zitz

In Österreich gab es im Jahr 2016 161.155 land- und forstwirtschaftliche Betriebe. Das bedeutet einen Rückgang von drei Prozent gegenüber dem Jahr 2013. Der Strukturwandel hat sich zwar verlangsamt, dennoch schließen pro Tag immer noch vier bis fünf Betriebe für immer ihre Hof-tore. Gründe, sich gegen eine Hofübernahme zu entscheiden, gibt es en masse. Laut verschiedenen Studien beeinflussen Betriebs-

größe und Erwerbsform wesentlich die Entscheidung für oder gegen eine Übernahme. Das heißt: Ist ein Betrieb wirtschaftlich breit und langfristig sicher aufgestellt, besteht auch eher Interesse daran, ihn weiterzuführen. Partnerwahl, Landflucht, Ausbildung, Berufswahl oder auch gesundheitliche Bedenken können die Kinder vom familiären Hof wegführen, schlichtweg mangelndes Interesse an der landwirtschaftli-

chen Tätigkeit ebenso. Die Gründe, den elterlichen Hof nicht weiterführen zu wollen, mögen sehr individuell sein, laufen aber in letzter Konsequenz auf dasselbe hinaus: Es fehlt der Hofübernehmer. Wie brennend dieses Thema in Österreich tatsächlich ist, wurde in einer Bedarfsstudie der Bundesanstalt für Agrarwirtschaft im Auftrag der Landjugend Österreich erhoben. Die Ergebnisse von 1500 Telefoninterviews, durchgeführt im Jahr 2015, zeigen: Für acht Prozent aller Befragten ist die außerfamiliäre Hofübergabe eine Option. In diesem Ergebnis sah die Landjugend Handlungsbedarf und machte sich an die Arbeit. Im Oktober 2017 erschien die Landjugend-Broschüre „Außerfamiliäre Hofübergabe“. Hier finden potenzielle Übergeber und Übernehmer erste Informationen der menschl-

lichen Komponente der Überga-

## Partnervermittlung für den Bauernhof

be bis hin zu Steuer- und Erbrecht. Wer sich informiert hat und ernsthaft an einer außerfamiliären Übergabe des Betriebes interessiert ist, kann sich in einem nächsten Schritt an den Verein „Netzwerk Existenzgründung in der Landwirtschaft“ (NEL) wenden. Dieser gemeinnützige Verein wurde 2014 von Studierenden der Universität für Bodenkultur gegründet. Die späteren Vereinsgründer behandelten in ihren wissenschaftlichen Arbeiten ähnliche Themen und fanden durch folgende Frage zueinander: Wie kann es sein, dass es einerseits eine Vielzahl an jungen, gut ausgebildeten Menschen gibt, die in die praktische Landwirtschaft einsteigen möchten und andererseits täglich Höfe ihre

## DIE AUSSERFAMILIÄRE ÜBERGABE

Bei einer außerfamiliären Hofübergabe gibt es einige Aspekte zu beachten. Die Broschüre der Landjugend Österreich fasst zusammen, wie eine erfolgreiche Übergabe gestaltet werden kann. Die Autoren führen die Übergebenden und die Übernehmenden durch die vier Phasen: „Klärung“, „Suche“, „Rahmen-

bedingungen schaffen und klären“ und „Abschluss der Hofnachfolge“. Außerdem werden die nötigen Anlaufstellen innerhalb der LKÖ, des LFI und der Sozialversicherungsanstalt der Bauern aufgelistet.





Tore für immer schließen? „Schnell war klar, dass es eine Vermittlungsplattform braucht“, erklärt Mitgründer Manuel Bornbaum. So war die Idee zur Hofbörse „Perspektive Landwirtschaft“ geboren – quasi „Parship“ für den Bauernhof.

## Durchschnittlich ein neuer Hof pro Woche

Gesagt – getan. Nach drei Jahren Vorbereitungszeit ging die Plattform im Dezember 2017 unter [www.perspektive-landwirtschaft.at](http://www.perspektive-landwirtschaft.at) online. Oberstes Ziel ist es laut Bornbaum, die bestehenden Höfe zu bewahren und in kompetente Hände zu geben. Und die Nachfrage ist beachtenswert: Pro Woche kommen durchschnittlich ein neuer Hof und ein bis zwei Interessierte zur Hofbörse dazu, so Bornbaum.

Der Einstieg für Interessierte ist einfach: Informieren, registrieren, den zugesandten Fragebogen ausfüllen. Daraufhin folgt ein persönliches Erstgespräch mit den Plattformbetreibern, um den potenziellen Hofübergebern etwaige Zweifel an dieser Form der Hofübergabe zu nehmen und Raum für Gespräche anzubieten.

Sind erste Unsicherheiten beseitigt, erfolgt als nächster Schritt das sogenannte „matching“, also das Zusammenführen. Die Mitarbeiter der Plattform suchen jene potenziellen Hofübernehmer aus, die die Ansprüche der Übergeber bestmöglich erfüllen und übermitteln den Hofübergebern die Kontaktdaten.

Zu beachten gilt: Nur wer selbst auf der Homepage inseriert, kann auch die Inserate der anderen in voller Länge sehen. Probleme mit Inserenten habe es bislang noch nicht gegeben. „Man bekommt schnell ins Gefühl, wer es ernst meint und wer nicht. Beispielsweise kann man anhand der landwirtschaftlichen Ausbildung sehr gut filtern“, erklärt Bornbaum. Der

Nachweis einer landwirtschaftlichen Ausbildung sei oft auch Bedingung der Hofübergeber, aber auch Kriterien wie „Paar mit Kindern“, „praktische Erfahrung“ oder „Fähigkeit zu Reparaturarbeiten“, werden genannt. Bornbaum erzählt aus der Praxis: „Wir sprachen kürzlich mit

denern haben sie sich deshalb dazu entschlossen, dass nach Hofnachfolgern außerhalb der Familie gesucht werden soll und traten an uns heran.“ Bereits nach einigen Wochen fanden die Übergeber durch „Perspektive Landwirtschaft“ mehrere Interessenten. Der Funke sprang schnell über: Ein junges Ehepaar mit Kindern und Erfahrung in der Landwirtschaft wird künftig am Betrieb probearbeiten. Erst nach einer vertraglich vereinbarten Probezeit von zwei Jahren soll die Übergabe fixiert werden. Entscheiden sich die Übergeber oder die Übernehmer jedoch dagegen, wird die aufgewendete Arbeitszeit von den Hofbesitzern entschädigt.

## Landwirtschaftskammern stehen beratend zur Seite

Kommt es im Laufe des Übergabeprozesses zu Problemen oder Unklarheiten, sei es persönlicher oder rechtlicher Natur, steht das Netzwerk Existenzgründung Landwirtschaft als Anlaufstelle zur Verfügung und stellt die nötigen Kontakte zu Beratern der Landwirtschaftskammern her. In den Kammern gibt es Experten, die sich umfassend mit dem Thema außerfamiliäre Hofübergabe beschäftigen und fundierte Hilfe anbieten können, wie etwa Rechtsberatung oder Begleitung beim Übergabeprozess.

**HOFBÖRSE**

Im Dezember 2017 ging die Hofbörse Perspektive Landwirtschaft online. Gegründet hat die Börse der Verein „Netzwerk Existenzgründung Landwirtschaft“, ein gemeinnütziger Verein von Boku-Studierenden, deren Ziel es ist, die Lücke zwischen Landwirtschafts-Interessierten ohne Hof und Hofübergebern ohne Übernehmer zu schließen und Existenzgründungen in der Landwirtschaft zu fördern. Online unter: [www.perspektive-landwirtschaft.at](http://www.perspektive-landwirtschaft.at)

einem Bauern-Ehepaar, das noch einige Jahre zur Pension hin hat. Dass die eigenen Kinder den Milchviehbetrieb mit Ackerflächen, Grünland und Wald nicht übernehmen werden, steht aber bereits fest, da die Kinder in der Stadt leben und arbeiten. Den Eltern ist es dennoch ein großes Anliegen, dass der Betrieb als Einheit weitergeführt wird. Gemeinsam mit den Kin-



Die Hofübergabe außerhalb der Familie kann für Altbauern ohne verwandte Nachfolger eine neue Perspektive eröffnen.

## DIE RECHTE DER FRAU



### BROSCHÜRE:

„Rechte der Frau in der Landwirtschaft“

### HERAUSGEBER:

Die Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen in der Landwirtschaftskammer hat in Zusammenarbeit mit dem Landwirtschaftsministerium eine Informationsbroschüre über die Rechte von Frauen in der Landwirtschaft erarbeitet und veröffentlicht.

**ZIEL:** Die aktualisierte und neu aufbereitete Broschüre soll allen Frauen in der österreichischen Landwirtschaft mehr Sicherheit im Umgang mit wichtigen Rechtsfragen vermitteln.

### INHALT:

Gegliedert nach verschiedenen Lebensabschnitten gibt die Broschüre Rechtstipps für in Partnerschaft lebende, verlobte, verheiratete oder geschiedene Frauen. Auch die Themen Hofübergabe und Erbschaft werden aus rechtlicher Sicht behandelt. Darüber hinaus informieren die Autoren über Adoptions- und Pflegekind-Regelungen, Sozialversicherungs- und Pensionsrecht, steuerliche Besonderheiten sowie Bildungs- und Beratungsangebote.

**BEZUG:** Die Broschüre kann kostenlos bei der Arbeitsgemeinschaft Bäuerinnen in der LKÖ telefonisch unter 01 53441 8523 bestellt sowie online unter [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at) als PDF-Datei heruntergeladen werden.



# KRAFTTRAINING FÜR MUTIGE & STARKE FRAUEN

Die LFI-Bildungsinitiative „ZAMm unterwegs“ ermutigt Frauen, sich agrarpolitisch zu engagieren. Wir haben neun Bäuerinnen befragt, was „ZAMm unterwegs“ für sie bedeutet.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

ANITA HEIDERER

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... meine Verantwortung für ein gutes Miteinander zwischen Landwirtschaft und Gesellschaft wahrzunehmen.



FOTO: PRIVAT

BARBARA KAIBLINGER

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... wertvolle Tipps für ein kompetentes Auftreten in der Öffentlichkeit zu erhalten und mit Freude Neues zu lernen.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

BETTINA TRAPL

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... mein Wissen zu vertiefen, Neues zu lernen und die Arbeit der Bäuerinnen den Konsumenten näher zu bringen.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

CHRISTIANE FUCHS

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... Weiterbildung für uns Bäuerinnen und dadurch viele innovative Ideen zu sammeln und auch umzusetzen.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

JULIA HEIGL

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... mutig sein und sich neuen Herausforderungen zu stellen, damit unsere Bauernhöfe lebensfähig bleiben.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

MARIA ZULEHNER

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... zielstrebig neue Herausforderungen zu meistern, sich agrarpolitisches Wissen anzueignen und Spaß zu haben.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

MARIANNE BUTZENLECHNER

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... Weiterbildung, um als Botschafterin für unsere Landwirtschaft eine kompetente Argumentation zu erlangen.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

MARION KUBEN

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... die Stärkung meiner persönlichen Kompetenzen, Mut für Neues und Frauenpower im ländlichen Raum.



FOTO: ELISABETH HEIDEGGER

MICHAELA DUNDLER

## ZAMm unterwegs bedeutet für mich ...

... Agrarwirtschaft und Politik näher kennenzulernen und vielen interessanten Persönlichkeiten zu begegnen.

## IMPRESSUM

**Medieninhaber & Herausgeber:** Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Österreich, Schauflergasse 6, 1015 Wien

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:** Vereinszweck: Das LFI ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung der Volksbildung im ländlichen Raum: Förderung der beruflichen und allgemeinen Aus- und Weiterbildung der ländlichen Bevölkerung, darunter vor allem der Mitglieder der Landwirtschaftskammern, Landarbeiterkammern und anderer in der Land- und Forstwirtschaft tätigen Personen sowie Verbreitung des Verständnisses für Werte und Probleme der Land- und Forstwirtschaft, des ländlichen Raumes und seiner Bevölkerung; [www.lfi.at](http://www.lfi.at)

Vorsitzender: Präsident Ing. Josef Hechenberger, Geschäftsführer: DI Bernhard Keiler

**Redaktion, Grafik & DTP:** Agrar Media Verlags GesmbH/Österreichische Bauernzeitung, Schauflergasse 6, 1010 Wien

**Verlagsort:** 1015 Wien

**Druck (Herstellungsort):** Leykam, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörf



## VEREIN FORSTFRAUEN

- Die Gründung des Vereins Forstfrauen erfolgte im Jahr 2003
- Mitglieder: Rund 90 Personen (drei davon Männer)
- Obfrau/Weiterbildungs-Beirätin: Dagmar Karisch-Gierer
- Jährlicher Mitgliedsbeitrag: 25 Euro (für Schülerinnen und Studentinnen: 12,50 Euro)
- Ziele: Vernetzung, Austausch von Neuigkeiten, Eröffnen von Chancen durch Information
- Aktivitäten: Via Internet und E-Mail, bei Veranstaltungen und sonstigen Treffen werden Neuigkeiten, Wissen, Meinungen und Erfahrungen ausgetauscht.
- Die wichtigsten ausstehenden Termine des Vereins Forstfrauen im heurigen Jahr:
  - ) Forstfrauen-Exkursion mit Vollversammlung am 27./28. April in Kärnten
  - ) Forstfrauen-Treffen mit internationaler Beteiligung im Herbst in Wien/Niederösterreich
- Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Vereins: [www.forstfrauen.at](http://www.forstfrauen.at)

spricht einem Frauenanteil von rund 13 Prozent. Bei Studierenden im ersten Semester des Bachelor-Studiums Forstwirtschaft ist die Dominanz der Männer nicht so ausgeprägt. Immerhin 30

Frauen (=26 Prozent) trafen dort auf 87 Männer.

In der HBLA für Forstwirtschaft in Bruck/Mur (Försterschule) gibt es derzeit etwa fünf Absolventinnen pro Jahr (ca. sieben Prozent), denen rund 70 fertig ausgebildete männliche Kollegen gegenüberstehen. In der ersten Klasse ist die männliche Dominanz inzwischen nicht mehr so ausgeprägt. Immerhin 15 Mädchen haben heuer eine Ausbildung begonnen.

## MITUNTER NOCH SCHEU VORHANDEN

Selbstverständlich werden nicht alle Absolventinnen – genauso wie ihre männlichen Kollegen – in der Forstwirtschaft tätig. Zudem dürften sich Frauen auch im forstlichen Bereich weniger in den Vordergrund drängen, als so manche männliche Kollegen. „Vor allem Waldbesitzerinnen treten oft wenig in Erscheinung, weil die praktische Bewirtschaftung des Waldes doch häufig den Männern überlassen wird bzw. bleibt und mitunter schon eine Scheu davor besteht, forstliche Veranstaltungen etc. zu besuchen. Über Folgen und Probleme, die aus der unglei-



FOTO: AGRARFOTO.COM

Noch sind die Frauen im Forst gegenüber ihren männlichen Kollegen deutlich in der Minderheit.

chen Geschlechterverteilung möglicherweise oder auch tatsächlich resultieren, könnte man natürlich viel sagen oder auch spekulieren, aber das könnte man bei Volksschullehrern und Kindergärtnern auch“, so Karisch-Gierer.

## NETZWERKE SIND WICHTIG

Wie auch in anderen Wirtschaftsbereichen hängt in der Forstwirtschaft der berufliche Erfolg wesentlich von der Vernetzung ab. „Vernetzung, Austausch von Neuigkeiten und Eröffnen von Chancen durch Information“ nennt Karisch-Gierer auch die wichtigsten Aufgaben des Vereins Forstfrauen.

Gegründet wurde der Verein 2003. „Die Idee an sich stammt vom Hermine Hackl und mir – das war im Jahr 2001. Bei der Gründung 2003 waren dann natürlich schon mehrere Damen involviert“, erzählt Karisch-Gierer. Heute hat der Verein rund 90 Mitglieder – drei davon sind Männer, denen der Zusammenschluss auch offensteht. „So ziemlich alle ‚wichtigen‘ Frauen in der österreichischen Forstwirtschaft in der Kategorie einer Hermine Hackl

## SÄGENKURSE FÜR FRAUEN

Speziell in der Nebenerwerbslandwirtschaft, wo die Frau gleichzeitig Betriebsführerin und Hauptarbeitskraft ist, wird der Einsatz der Motorsäge auch für Bäuerinnen immer wichtiger. Damit es zu keinen schweren Unfällen kommt und die Motorsäge gut funktioniert, sollten entsprechende Fachkurse besucht werden. Neben für beide Geschlechter offenstehenden Grund- und Aufbaukursen bestehen auch Ausbildungsangebote speziell für Frauen. Beispielsweise findet an der Fast Ossiach (Kärnten) der „Motorsägenkurs für Frauen – Modul 1“ von 11. bis 13. Juni statt. Das darauf aufbauende Modul 2 schließt von 14. bis 15. Juni an. Die geförderten Kurskosten betragen 165 Euro (Modul 1) bzw. 95 Euro (Modul 2). Sonst sind 330 Euro (Modul 1) bzw. 210 Euro (Modul 2) zu bezahlen. Weitere Informationen und Anmeldung im Internet unter der Adresse: [www.fastossiach.at/index.php/kurskalender](http://www.fastossiach.at/index.php/kurskalender)

sind Mitglied, was dem Verein und seinen Mitgliedern natürlich zugutekommt“, erläutert Karisch-Gierer.

Alle Infos zum Verein siehe Kasten links oben bzw. unter [www.forstfrauen.at](http://www.forstfrauen.at)

## FRAUENPOWER IN DER FORSTWIRTSCHAFT

Die Anzahl der Frauen, die Wald in Eigenverantwortung bewirtschaften, steigt. Für eine erfolgreiche Betriebsführung ist v. a. das grundlegende Verständnis der Waldwirtschaft und der Zusammenhänge von Waldbau, Forsttechnik, Ökologie und Ökonomie ausschlaggebend. Der Kurs „Frauenpower in der Forstwirtschaft“ an der Fast Pichl (Stmk.) will hier ansetzen und vermittelt den Teilnehmerinnen einen Überblick über verschiedene Bereiche der Waldwirtschaft, von der Aufforstung bis zum Holzver-

kauf, von der Holzernte bis zur -ausformung, vom Forstrecht über die Massenermittlung bis zur Förderung und Erhaltung der Biodiversität. Das praktische Arbeiten im Wald kommt dabei nicht zu kurz. Der Kurs findet vom 3. bis 6. April statt. Die Kosten betragen (gefördert mit LFBIS-Nummernbestätigung/ungefördert): 180/330 Euro. Infos/Anmeldung: [www.fastpichl.at](http://www.fastpichl.at) (unter „Überblick Kursangebot“, Achtung: zu Redaktionsschluss waren nur noch wenige Restplätze frei.)





# FEINES ZU OSTERN

*Ostern ist auch ein Fest für die Familie. Damit das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, haben wir feine Rezepte für Sie ausgewählt.*

REZEPTE & FOTOS: AMA-Marketing



## GEBRATENER SAIBLING MIT KÄSESAUCE UND GLASIERTEN BIRNEN



**Zutaten (für 4 Personen):**  
4 Fischfilets, 4 Birnen, 6  
Schalotten, 150 g Österkron,

200 ml Schlagobers, 3 TL Zucker,  
4 EL Öl, etwas Zitronensaft,  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Fischfilets waschen, trocken tupfen, würzen und mit Zitronensaft marinieren. Dann schälen Sie Birnen und Schalotten, schneiden diese in Scheiben und braten sie kurz in heißem Fett an. Danach Birnen und Schalotten in der Pfanne mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen.

Schlagobers aufkochen, den Käse einbröckeln und bei niedriger Hitze schmelzen und eindicken lassen. Braten Sie die Fischfilets beidseitig je drei bis vier Minuten an und übergießen die Filets mit der Käsesauce. Richten Sie die Fischfilets mit Birnen und Schalotten an.

Tipp: Es eignet sich auch Zander für dieses köstliche Gericht.

## LAMMKARREE MIT KRÄUTERN GEBRATEN



### Zutaten (für 4-8 Personen):

1 Lammkarree ca. 1,5 kg (mit  
Rippenknochen), 4 Knoblauchze-  
hen, je 1 EL Rosmarin, Thymian,

Estragon, Pfeffer aus der Mühle,  
Öl bzw. Butterschmalz, 3/8 l  
Suppe, 15 dag Schalotten, Salz

### Zubereitung:

Karree auf der Fettseite leicht einschneiden und kräftig mit Öl, den gerebelten Kräutern, fein gehackten Knoblauchzehen und geschrotetem Pfeffer einreiben. Einige Stunden ziehen lassen. Mit Salz würzen, Fett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Schalotten halbieren und kurz mitrösten. Das Fleisch im Rohr bei ca. 180° C braten. Dabei mehrmals mit Suppe begießen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und rasten lassen. Bratensatz mit restlicher Suppe lösen, etwas einkochen, abschmecken und abseihen.

Tipp: Das Fleisch sollte im Kern rosa bleiben. Am besten verwenden Sie ein Bratenthermometer.

## APFELTARTE MIT MARZIPAN



### Zutaten (8 Portionen):

Für den Mürbteig: 120 g warme  
Butter, 90 g Staubzucker, Salz, 2  
TL Vanillezucker, 250 g glattes  
Mehl, 1 Ei

Für die Fülle: 100 g geriebene  
Haselnüsse, 180 g Marzipan-

Rohmasse, 100 g warme Butter,  
Prise Zimt, 100 g Staubzucker, 4  
Eier, 40 g glattes Mehl, 2 EL  
Vanillepuddingpulver, 5 kleine,  
geschälte Äpfel, 70 g Apfelgelee,  
getrocknete Linsen

### Zubereitung:

Mürbteig erstellen, eine Stunde kalt stellen, dann dünn ausrollen. Eine Tarteform mit ca. 28 Zentimeter Durchmesser mit dem Teig auslegen, mehrfach einstechen. Zum „Blindbacken“ mit Backpapier und getrockneten Linsen bedecken. 20 Minuten im auf 200° C vorgeheizten Rohr vorbacken. Papier und Linsen entfernen. Marzipan raspeln, mit Butter, Zimt und Zucker cremig rühren. Eier langsam einrühren, Mehl, geriebene Haselnüsse und Puddingpulver unterrühren. Die Masse auf den Teig streichen. Entkernte, halbierte Äpfel kreuzweise einschneiden, mit der runden Seite nach oben in die Masse drücken. Im Backrohr 35 Minuten fertig backen (eventuell abdecken), mit Apfelgelee bestreichen.

*Fini's Feinstes*  
Sag's fein  
mit Fini's.

**BACK WAS FEINES  
FÜR DEINE LIEBSTEN!**



Jetzt persönliche Geschenksanhänger  
downloaden auf [finis-feinstes.at](http://finis-feinstes.at)  

Sag's fein mit Fini's.





Je bunter der Teller befüllt ist, desto besser – denn für eine gesunde Ernährung spielen vor allem Vielfältigkeit und Abwechslung eine Rolle.

# JE BUNTER, DESTO BESSER

Für Ernährungsexpertin Susanne Lindenthal steht fest: Eine gesunde Ernährung sollte vielfältig sein und dafür die Produkte nutzen, die Österreichs Landwirtschaft in Hülle und Fülle zu bieten hat.

TEXT: Eva Zitz

**W**er bei gesunder Ernährung an Fasten, Verzicht und Fadense denkt, der sei beruhigt: Laut Ernährungswissenschaftlerin Susanne Lindenthal macht gerade die Vielfalt der ausgewählten Lebensmittel eine gesunde Ernährung aus – ganz nach dem Motto: Je bunter der Teller befüllt ist, desto besser.

## WIE?

Grundsätzlich gilt es, bei der Ernährung auf Ausgewogenheit zu achten. Ausgewogen bedeutet, die drei Makro-

nährstoffe in eine Mahlzeit einzubauen: Kohlenhydrat, Eiweiß und Fett. „Ein Apfel allein ist keine Mahlzeit“, so Lindenthal. Eiweißbausteine und Fettsäuremuster sollten vielfältig sein, das heißt zwischen Fleischarten, Ölen oder Getreidesorten sollte immer wieder abgewechselt werden. Wichtig ist Lindenthal auch zu betonen, dass es keine verbotenen Lebensmittel gibt. „Ich halte nichts von Diätplänen, die gänzlich auf eine Nährstoffgruppe, wie etwa Kohlenhydrate, verzichten. Damit bringt man den Körper in ein Ungleichgewicht“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Sie kombiniert in ihrer Beratung die klassische Ernährungswissenschaft mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei spielt die innere Balance eine große Rolle.

Sogenannte „Crash“-Diäten stören die Balance des Körpers. Hinzu kommt, „dass Essen Spaß machen sollte“. Wird die Nahrungsaufnahme durch Selbstgeißelung zur Qual, gefährdet dies ebenso

die Balance des Körpers, so Lindenthal.

## WANN?

Die eigene Balance richtet sich laut TCM auch nach der sogenannten Organ-Uhr. Das heißt: Vormittags ist die Verdauungsleistung des Körpers am höchsten. In der Nacht hingegen belastet zu viel Nahrung den Körper. Sich Zeit für ein ausgiebiges Frühstück zu nehmen, macht also Sinn. Lindenthal empfiehlt grundsätzlich drei Mahlzeiten pro Tag. Wobei sich diese nach dem alten Sprichwort richten sollten: „Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann.“ Durch den völligen Verzicht auf ein Frühstück würde sich zusätzlich nur der Heißhunger bis zum Abendessen steigern, warnt Lindenthal.

## WAS?

Vor allem für Bäuerinnen, die meist in den frühen Morgenstunden schon die erste Arbeitsspitze im Stall oder am Feld erleben, ist ein ausrei-



Mag. Susanne Lindenthal betreibt die Praxis „essenbelebt“ – Infos unter [www.essenbelebt.at](http://www.essenbelebt.at)

chendes Frühstück empfehlenswert.

Zum Frühstück greift die Ernährungsberaterin auf Getreidebrei mit Obst zurück. Zum Mittagessen darf es gerne Fleisch oder Fisch mit einer Getreidebeilage und Gemüse sein, und zum Abendessen empfiehlt die Expertin leichte Suppen und Eintöpfe. „Unsere Omas haben das schon richtig gemacht“, betont Lindenthal. Wichtig bei all diesen Mahlzeiten ist vor allem die Abwechslung. Lindenthal: „Wir haben so feine, vielfältige Lebensmittel in Österreich. Diese Vielfalt und Qualität sollten wir auch nutzen.“

## GRUNDREGELN

- Eine Mahlzeit setzt sich aus den drei Makronährstoffen Kohlenhydrat, Eiweiß und Fett zusammen.
- Fett ist nicht böse. Es sollte aber in vielen unterschiedlichen Formen (z. B. Butter, Öle, etc.) verwendet werden.
- Ein ausgewogenes Frühstück ist wichtig und bewahrt tagsüber vor Heißhunger-Attacken.
- Und: Essen soll Spaß machen!





Nach dem langen Winter tut ein farbenfroher Frühlingsstrauß den Augen und der Seele gut.

# EIN BLÜHENDER OSTERGRUSS

*Ob klassischer Osterstrauß, Gestecke in frischen Farben oder österliche Tischdekorationen – das nahende Osterfest ist die richtige Zeit, sich Frühlingsstimmung ins Haus zu holen.*

TEXT: Christine Demuth

**K**leine blumige Aufmerksamkeit zum Verschenken oder blühende Arrangements, die das eigene Dekorationsherz höher schlagen lassen: Mit dem nahenden Osterfest beginnt die schöne und farbenfrohe Saison des Jahres – die richtige Zeit, um sich blühende Frühlingsstimmung ins Heim zu holen. Der klassisch-typische Osterstrauß gehört hier ebenso dazu wie Gestecke in frischen

Farben oder österliche Tischdekorationen.

## PHANTASIE OHNE GRENZEN

Der Phantasie beim Arrangieren sind keine Grenzen gesetzt. „Einzelne Blütenzweige, wie etwa Kirschen, werden gerne mit Tulpen, Ranunkeln, Freesien, Anemonen, Mimosen, Narzissen oder Hyazinthen arrangiert, die zu den beliebtesten

Schnittblumen zu Ostern zählen und zu dieser Zeit bereits überwiegend aus österreichischer Produktion stammen“, weiß Rudolf Hajek, Bundesinnungsmeister der Gärtner und Floristen und Präsident des Blumenbüros Österreich. Ob klassisch weiß oder bunt, bleibt dem eigenen Geschmack überlassen. Größter Beliebtheit erfreut sich jedenfalls der traditionelle Osterstrauß, der mit ausgeblasenen Eiern arrangiert wird.

## PFLEGETIPP

Tulpen sind die klassischen Frühlingsblüher. Ihre Schönheit entfalten sie an schattigen Standorten ohne Zugluft. Die Nähe zu Heizungen verringert ebenso wie zu viel Sonnenlicht ihre Lebenszeit. Tulpen sollten nicht gemeinsam mit Narzissen in die Vase. Deren Stängel sondern einen Schleim ab, der die Tulpenstängel verschleißt und so die Wasser- und Nährstoffaufnahme verhindert.





PLATZ

1

Spezial-  
versicherungen

Österreichische  
Hagelversicherung

**BORSIANER**  
Test 2017

Vom Finanzmagazin „Börsianer“  
ausgezeichnet:  
„Bester Spezialversicherer  
in Österreich“

MEHR ALS NUR HAGEL.  
DER UMFASSENDSTE  
AGRARVERSICHERER!

WIR SICHERN,  
WOVON SIE  
LEBEN.

Die Österreichische  
Hagelversicherung

