

Potenziale der Höfe bewusst machen

Der Verein „Green Care Österreich“ stellt bei einer Tagung in Wien sein neues Produkt „Auszeithof“ vor. Es soll eine zusätzliche Erwerbsmöglichkeit für bereits bestehende „Urlaub am Bauernhof“-Betriebe bieten.

Das Hamsterrad anhalten und sich eine Auszeit nehmen – warum nicht auf einem Bauernhof? Auf der Tagung des Vereins „Green Care Österreich“ im Festsaal der HBLFA Schönbrunn in Wien loteten mehrere Referenten die Möglichkeit der Gesundheitsförderung und Prävention auf landwirtschaftlichen Betrieben aus. Dabei geht es nicht nur um zusätzliche und alternative Einkommensquellen für die Familienbetriebe, sondern auch um die Steigerung der Attraktivität und Lebensqualität des ländlichen Raums. „Zeit in der Natur verbringen und der Kontakt mit Tieren tun den Menschen gut“, sagte Green Care-Geschäftsführerin Nicole Prop.

Das neue Green Care-Produkt „Auszeithof“ könnte deshalb eine interessante Möglichkeit für bestehende „Urlaub am Bauernhof“-Betriebe sein, ihr Angebot weiter zu entwickeln. „Viele Bäuerinnen und Bauern sind sich gar nicht bewusst, welche Potenziale im Bereich der Gesundheitsförderung in ihren Höfen stecken“, so Prop. „Sie müssen nur den Mut haben, neue Wege zu gehen.“ Der Verein Green Care könne besonders für kleinstrukturierte bäuerliche Betriebe der ideale Partner sein, um die Wertschöpfung zu erhöhen und die Höfe zu erhalten. „Die Sicherstellung der Qualität spielt dabei aber eine entscheidende Rolle“, betonte Prop. Deshalb sei die Absolvierung des LFI-Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit fördern am Hof“ für das Siegel „Auszeithof“ Grundvoraussetzung.

Das Green Care-Team steht den Betrieben nicht nur in vielen Bereichen beratend und unterstützend zur Seite, sondern führt darüber hinaus Gespräche mit den Krankenkassen. Damit die Maßnahmen der Betriebe in der „Gesundheitsförderung auf Bauernhöfen“ auch von offizieller Seite unterstützt werden, müssen zuerst die erforderlichen Rahmenbedingungen abgeklärt werden.

Auszeit, um die Balance zu finden

Der deutsche Unternehmensberater, Trainer, Coach und Buchautor Carsten Alex definiert „Auszeit“ als Chance im Leben. Der 52-Jährige muss es wissen, schließlich hat er das gemacht, wovon viele nur träumen: Er ist zwei Jahre lang und später noch einmal für 18 Monate „ausgestiegen“, um ins Leben einzusteigen und kann jetzt aus einem großen Erfahrungstopf schöpfen. „Jeder Mensch wünscht sich im Leben einmal eine Auszeit, aber die Definition für die-



FOTOS: PATRIZIA SCHALLERT

Auf der 6. Green Care-Tagung in Wien stellten (v. r.) Ing. Robert Fitzthum (Kammerdirektor LK Wien/Obmann Green Care Österreich) und Mag. Nicole Prop (Geschäftsführerin Green Care Österreich) das neue Produkt „Auszeithof“ vor. Mag. Alexandra Weilhartner (Leitung Active Ageing bei der ÖSB Consulting) sprach über betriebliche Gesundheitsmanagement-Maßnahmen und Coach Carsten Alex hielt ein Plädoyer für mehr Selbstbestimmung und Eigenverantwortung.



Fördern die Interaktion zwischen Mensch, Tier und Natur: Biobäuerin Andrea Guggenberger und Dr. med. univ. Georg Lexer.

sen Begriff ist für jeden anders“, sagte Alex. Während die einen endlich etwas tun oder erleben wollen, was sie sich gedanklich immer wieder ausgemalt haben, wünschen sich andere einfach nur, nicht mehr fremdbestimmt zu sein. Jeder Einzelne müsse für sich selbst definieren, ob er sich nur eine begrenzte Zeit zurückziehen oder sich selbst neu finden und die schönen Dinge des Lebens wieder wahrnehmen möchte.

„Für eine Auszeit stehen sich die meisten selbst im Weg.“ Nicht nur die Arbeitswelt hat sich Alex zufolge drastisch verändert, sondern auch die Gesellschaft. Die Abgrenzung von Arbeit und Privatleben sei inzwischen zu einer großen Herausforderung geworden, die viele Menschen nicht mehr bewältigen könnten. Vom Arbeitnehmer wie vom Selbstständigen werde eine erweiterte Erreichbarkeit erwartet, den klassischen Feierabend gebe es nicht mehr. Über die sozialen Netzwerke habe sich dazu noch eine „Always-on-Mentalität“ entwickelt. So sei es für manche Menschen inzwischen schlicht nicht mehr vorstellbar, nicht erreichbar zu sein. „Aber permanente Unterbrechungen



Mal abschalten: Das können stressgeplagte und Burn-out-gefährdete Menschen am Hof von Mag. Reingard Winter-Hager.

wie das klingelnde Handy, die WhatsApp-Nachricht oder das Piepsen für den Eingang einer E-Mail stören mehr, als Sie glauben“, warnte Alex.

Der „Auszeitexperte“ empfahl geregelte Arbeitszeiten und Pausen mit Langzeiteffekt. „Lassen Sie Ihr Handy am Arbeitsplatz, wenn Sie zum Mittagessen gehen.“ Jeder Mensch sollte wieder das Gefühl empfinden, in der Balance zu sein, kleine Rückzugsinseln schaffen und sich aktive Ruhepausen gönnen, ganz gleich, was das Umfeld darüber denkt. „Identifizieren Sie Ihre Stressoren. Im Grunde weiß doch jeder ganz genau, was ihm die Energie aus den Schuhen zieht.“ Wer einmal „digitales Fasten“ ausprobiert, wird bald feststellen, dass sich die Erde auch ohne ihn weiterdreht, witzelte Alex. Zum Abschalten und Ruhigwerden benötigt der Mensch Rahmenbedingungen. Alex begrüßte deshalb das neue Green Care-Produkt „Auszeithof“.

Auf dem Bergbauernhof Sulzbach bei Lunz am See in Niederösterreich können vor allem stressgeplagte und Burn-out-gefährdete Menschen abschalten und sich eine Auszeit nehmen. „Unser Hof liegt im Mostvier-

tel auf einem schönen Ende der Welt“, bekundete Reingard Winter-Hager. Nachdem die Mediatorin und zertifizierte „Size-Prozess“-Beraterin zu ihrem Ehemann Herbert Hager, Landwirt und ausgebildeter Alpaka-Spezialist, und seinen Eltern auf den Hof gezogen war, brachte sie nach und nach ihre eigenen Ideen ein. Eine davon war die Anschaffung von Alpakas im Jahr 2013, die zweite die Gründung des Seminarorts am Bauernhof.

Entspannung mit Tieren und Gesprächen

„Ich wollte die Alpakas nicht wegen ihrer Wolle, sondern um sie für tiergestützte Interventionen einzusetzen. Mit unseren Workshops haben wir die ersten Erfahrungen gesammelt.“ Ein Jahr später wurde der Betrieb Green Care-zertifiziert. Heute steht „soulsteps“ für „Was will ich verändern? Was will ich stärken? Wie lade ich Freude ein und wie tanke ich Kraft?“. In ihren Seminaren und Workshops bietet Winter-Hager mit ihren Kooperationspartnern Entspannung für Körper, Geist und Seele an. Dafür hat sie ein breitgefächertes Programm ausgearbeitet: Yoga, Walk and Talk, Meditationen, Beratungsgespräche, moderierte Interventionen, tiergestützte Interventionen mit Alpakas und gutes Essen. Frische Luft und eine atemberaubend schöne Umgebung gibt es auf dem Bergbauernhof umsonst, Übernachtungen sind in der näheren Umgebung möglich.

Gesunden Lebensstil näherbringen

Ein völlig anderes Konzept hat der Peintnerhof in Liesing in Kärnten entwickelt. Der Green Care-zertifizierte „Auszeithof“ ist die neueste Angebotsform in der Gesundheitsförderung und Prävention. „Wer lernen will, wieder auf seinen Körper zu hören und die optimale Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden, der ist auf unserem Biobergbauernhof im Lesachtal genau richtig“, versprach Andrea Unterguggenberger. „Bei uns steht die Interaktion zwischen Mensch, Tier und Natur im Vordergrund.“ Ob Seminare mit dem Mediziner und Buchautor Dr. Georg Lexer oder Wanderungen und Kochen mit der Biobäuerin, der Aufenthalt auf dem Auszeithof hat nur eines im Blick: Den Seminarteilnehmern und Urlaubern einen gesundheitsfördernden Lebensstil als Prophylaxe gegen Zivilisationskrankheiten und Krebserkrankungen näherzubringen. „Unsere Philosophie basiert auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit“, erklärte Unterguggenberger.

Auf dem Biohof wohnen drei Generationen unter einem Dach: Die Biobäuerin und diplomierte Behindertenpädagogin mit ihrem Lebensgefährten Dr. Georg Lexer und ihren Kindern Nicole und Tobias, deren