

Die Bäuerinnen

ZUM
HERAUS-
NEHMEN



Stark am Hof. Stark im Leben

Die Themen der fünften Ausgabe reichen von Porträts über Bäuerinnen über das Leben mit Generationen bis hin zur digitalen Kompetenz.

Kf-generiert/Katrin Steiner

Chronisch online – digital erschöpft



Seite 6 und 7

Geldfragen sind Beziehungsfragen

Die Entscheidung, ob und wie Geld getrennt oder gemeinsam verwaltet wird, ist auch eine Machtfrage innerhalb der Beziehung.

Seite 4 und 5

Landwirtschaft in der Schule



Seite 22 und 23

Was Frauen in der Kirche bewegen

Die erste Bischöfliche Vikarin Dr. Barbara Velik-Frank und die neue Superintendentin Andrea Mattioli im Interview.

Seite 10 und 11



stock.adobe.com

Vorwörter

Liebe Bäuerinnen, liebe Leserinnen und Leser,

unsere Landwirtschaft lebt nicht allein von Feldern, Wiesen, Ställen und Maschinen, sondern vor allem von den Menschen, die damit mit Herzblut wirtschaften. Einen ganz besonderen Beitrag leisten dabei die Bäuerinnen. Sie prägen den Alltag auf den Höfen, verbinden Tradition mit Innovation, übernehmen Verantwortung in der Betriebsführung, im Familienleben und in der Interessenvertretung.



Paul Gruber

Oft seid es ihr, liebe Bäuerinnen, die neue Ideen anstoßen, Netzwerke pflegen und die Landwirtschaft mit viel Engagement in die Gesellschaft hineinbringen. Die Arbeit auf dem Betrieb, die Sorge für die Familie, das Ehrenamt – all das verlangt Organisationstalent, Leidenschaft und einen starken Gemeinschaftssinn.

Mit dieser Beilage wollen wir euch ins Rampenlicht rücken: als Stimme, als Vorbilder, als Gestalterinnen. Die Themen dieser Beilage reichen von aktuellen Themen in der Landwirtschaft, über Familie und Partnerschaft bis hin zu Chancen, die sich durch Weiterbildung, Digitalisierung und nachhaltige Betriebsführung eröffnen.

Ich danke euch allen für euren täglichen Einsatz, für eure Leidenschaft und eure Beharrlichkeit. Ihr zeigt Tag für Tag, dass Landwirtschaft nicht nur ein Beruf, sondern eine erfüllende Lebensaufgabe ist.

Ich wünsche Euch viel Freude und Inspiration bei der Lektüre dieser Beilage – und die Gewissheit, dass euer Beitrag für unsere Höfe, unsere Familien und unsere Gesellschaft unschätzbar ist.

Herzliche Grüße

**LK-Präsident
Siegfried Huber**



Mirion

Liebe Bäuerinnen, liebe Leser und Leserinnen,

die Landwirtschaft ist im Wandel. Schon mit dem Zukunftsprozess Land- und Forstwirtschaft 2030 wurden wichtige Perspektiven eröffnet – mit dem Ziel, mehr Wertschöpfung für unsere Betriebe und mehr Wertschätzung für unsere Arbeit zu erreichen. Mit der Vision 2028+ führen wir diesen Weg weiter: hin zu einer resilienten, zukunftsfähigen und lebendigen Landwirtschaft. Unsere Bäuerinnen tragen dazu ganz wesentlich bei. Mit ihrem Einsatz, ihrer Innovationskraft und ihrer Verbundenheit zu Hof und Familie prägen sie den ländlichen Raum entscheidend. Doch Zukunft gelingt nicht im Alleingang. Es braucht das Miteinander – unsere Partner und Familien, die Gemeinden und Vereine, die Politik und die gesamte Gesellschaft. Nur gemeinsam können wir Verantwortung übernehmen und die Chancen der kommenden Jahre nutzen.

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass Stärke nicht nur in harter Arbeit liegt, sondern auch in innerer Widerstandskraft. Resilienz – die Fähigkeit, Belastungen zu meistern und daraus neue Kraft zu schöpfen – ist für uns alle ein Schlüssel, um mit Freude, Gelassenheit und Zuversicht in die Zukunft zu gehen.

Unsere Bäuerinnen. Unsere Bauern. Unsere Zukunft. Dieses Motto erinnert uns daran, dass wir alle gemeinsam gefordert sind. Jede und jeder trägt einen Teil dazu bei, dass unsere Höfe bestehen, dass unsere Arbeit geschätzt wird und dass der ländliche Raum lebendig bleibt – heute und für die kommenden Generationen.

Herzlichst,

**eure Landesbäuerin
Astrid Brunner**

Geschätzte Bäuerinnen!

In einer Zeit, in der so vieles im Umbruch ist, bleibt eines unverrückbar: Ihr seid das Herz unserer Höfe, die tragende Kraft in den Dörfern und die oft unbemerkten Heldinnen des Alltags. Ihr vereint Tradition mit Zukunft, verbindet Bodenständigkeit mit Innovationsgeist und schenkt der Landwirtschaft ein Gesicht, das weit über das Feld hinausstrahlt.

Eure Arbeit endet nicht am Zaun eurer Höfe. Ihr seid Unternehmerinnen, Kulturbewahrerinnen, Familienmanagerinnen und Gestalterinnen des gesellschaftlichen Lebens. Mit Mut und Leidenschaft haltet ihr unsere bäuerliche Kultur lebendig, gebt Wissen weiter, stiftet Gemeinschaft und produziert täglich die besten Lebensmittel der Welt.



Dieses Sonderheft ist euch gewidmet. Es soll die Vielfalt eurer Aufgaben, die Größe eures Engagements und den unschätzbaren Wert, den ihr für Kärnten habt, vor den Vorhang holen.

Möge diese Beilage euch Wertschätzung schenken, und allen Leserinnen und Lesern einen Einblick in die Kraft, die von euch ausgeht. Ich wünsche viel Freude und Interesse beim Lesen.

Mit einem großen Dank für euren Einsatz und herzlichen Grüßen

**Bernhard Rebernik,
Kammeramtsdirektor**

Endlich Frieden am Hof

Wie das Zusammenleben der Generationen gelingen kann, beschreibt die Bäuerin und Autorin Petra Wurzer aus dem Metnitztal in einem neuen Buch.

Von Dipl.-Ing. Dr. Monika Nell

Wie funktioniert unsere Wahrnehmung? Warum kommt es häufig zu Missverständnissen? Wie gelingt Kommunikation? Wie kann das Miteinander gestaltet werden, damit sich alle wohlfühlen?

Die Bäuerin und Autorin Petra Wurzer aus dem Metnitztal beschreibt in ihrem Buch Wege zur positiven Gestaltung des Zusammenlebens sowie der Zusammenarbeit in einer Mehrgenerationenfamilie. Anhand von Fallbeispielen veranschaulicht sie die Eigenheiten der

verschiedenen Beziehungen. Aufeinander zuzugehen fällt leichter, wenn man versteht, wie Dinge zusammenhängen und was die Beweggründe für das Verhalten von Menschen sind. Im Buch durchleuchtet die Autorin die Herausforderungen, die der gemeinsame Alltag mit sich bringt. Empathie und der Wille zum guten Miteinander sind Voraussetzungen für Verständigung. Die Fähigkeit, gute Gespräche zu führen, erleichtert das Leben in der Gemeinschaft. Was bei zwischenmenschlichen Begegnungen oft zu kurz kommt,

Zur Person

Petra Wurzer lebt seit dem Jahr 2009 auf einem Mehrgenerationenhof im Metnitztal. Früher hat sie Betriebsanleitungen für Maschinen verfasst, jetzt beschäftigt sie sich mit Anleitungen für das Zusammenleben auf Bauernhöfen. Sie möchte andere Menschen dazu anregen, das eigene Potenzial für Veränderung wahrzunehmen und die Verantwortung für seine Zufriedenheit selbst zu tragen.



Wege zur positiven Gestaltung des Zusammenlebens zeigt Petra Wurzer auf.

Auer

ist Achtsamkeit, für sich selbst und für die Bedürfnisse, Hoffnungen und Gefühle der anderen. Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Vorstellung davon, wie die Welt auszusehen hat, in der er sich wohlfühlen kann. Persönliche Motivationen steuern und beeinflussen unser Verhalten. Für ein gelingendes Zusammenleben ist es notwendig, die Hin-

tergründe für Verhaltensweisen kennenzulernen und dadurch mehr Verständnis für sich und andere zu entwickeln. Das Buch bietet einen Werkzeugkoffer mit Kommunikationsmethoden und Übungen zur Selbstreflexion, die helfen, die Stolpersteine in zwischenmenschlichen Beziehungen zu erkennen, besser zu verstehen und anzusprechen.

Buchtipps

Petra Wurzer: „Endlich Frieden am Hof. Wie das Zusammenleben der Generationen gelingt“, erhältlich direkt bei der Autorin (petra-wurzer@gmx.at), beim Leopold Stocker-Verlag und im ausgewählten Buchhandel. Buchpräsentation: am 21. Oktober beim Kärntner Bildungstag.



„Schatz, wir müssen reden“

Kärntner Bildungstag 2025

Glückliche Beziehungen sind kein Zufall – sie entstehen, wenn Liebe, Alltag und Familie in Balance sind. Ob als Paar, im Zusammenleben mehrerer Generationen oder beim gemeinsamen Arbeiten: Entscheidend ist, wie gut wir einander verstehen. Es ist wichtig, hinter die Verhaltensweisen zu blicken, Bedürfnisse wahrzunehmen und mit Achtsamkeit Brücken zu bauen. Empathie und gute Gespräche sind der Schlüssel, um Nähe zu bewahren und Konflikte in Chancen zu verwandeln. Es geht im Alltag darum, einen Lebensweg zu finden, der



die Liebe nicht vertreibt. Wer versteht, was Menschen bewegt, kann das Miteinander neu gestalten. So wird Zusammenleben zu einer Quelle von Vertrauen, Kraft und echter Verbundenheit. Die Bäuerin und Autorin Petra Wurzer aus dem Metnitztal präsentiert ein Buch mit vielen praktischen Beispielen und Hilfestellungen für den Alltag. Wir berichten weiters, wie wir seit 20 Jahren mit dem Projekt Lebensqualität Bauernhof viele bäuerliche Familien bei zwischenmenschlichen Herausforderungen erfolgreich begleitet haben.

Kärntner Bildungstag „Schatz, wir müssen reden“

21. Oktober, 9 bis 13 Uhr,
Bildungshaus Schloss Krastowitz

- 8.30 Uhr: Registrierung
- 9 Uhr: Grußworte von LK-Präsident Siegfried Huber und Landesbäuerin, LK-Vizepräsidentin Astrid Brunner
- 20 Jahre Lebensqualität Bauernhof – Bericht aus der Praxis, Mag. Werner Ruppig
- Endlich Frieden am Hof – wie das Zusammenleben gelingen kann, Petra Wurzer
- Liebespaar und Arbeitsteam – glückliche Beziehungen sind kein Zufall, Mag. Elisabeth Gatt-Iro, Mag. Dr. Stefan Gatt
- Anschließend feierliche Zertifikatsverleihung an die neu zertifizierten Seminarbäuerinnen

Anmeldung:

www.lfi.at/ktn,
0463/58 50-25 00

Die Teilnahme ist kostenlos.





Moderne Bäuerinnen sind keine Vision, sondern Wirklichkeit.

ChatGPT/Kathrin Steiner

Bäuerin der Zukunft – längst Realität

Ob Biogasanlage, Direktvermarktung, Hofladen oder Instagram-Kanal: Die Frauen in der Landwirtschaft sind bereits in vielen Bereichen Vorreiterinnen.

Von Kathrin Steiner

Neulich habe ich ChatGPT gefragt: „Wie sieht die Bäuerin der Zukunft aus?“ Ich erwartete futuristische Visionen mit Drohnen im Haar und Robotern im Stall. Doch die Antwort war viel einfacher: Diese Bäuerin gibt es schon. Tatsächlich: Sie fährt heute nicht nur Traktor, sondern sie fährt ihn vielleicht bald vom Handy aus. Sie jongliert nicht nur mit Äpfeln und Zucchini, sondern auch mit Excel-Tabellen, Förderanträgen und Social-Media-Posts. Sie weiß, wie Kühe ticken, aber auch, wie man Konsumentinnen und Konsumenten erklärt, warum die Milch nicht im Kühlregal wächst. Die Bilder sind vielfältig: Sie steht mit Gummistiefeln im Stall und diskutiert

mit der Tierärztin, sitzt top gestylt im Gemeinderat, ist mit dem Laptop im Hofcafé zu sehen, wo das nächste Vermarktungsprojekt zwischen Apfelstrudel und WLAN geboren wird. Die Bäuerin der Zukunft ist schon heute Unternehmerin, Netzwerkerin, Nachhaltigkeitsexpertin und Familienmanagerin. Ob Biogasanlage, Direktvermarktung, Hofladen oder Instagram-Kanal – Bäuerinnen sind längst Vorreiterinnen. Während die Technik immer smarter wird, bleibt eines unverändert: Die Bäuerin freut sich am meisten, wenn sie nach einem langen Tag sagt: „Alles geschafft!“ Fast alles. Den Wäschekorb vielleicht nicht. Aber auch das ist Zukunft: Prioritäten zu setzen und stolz auf die eigene Leistung zu sein.

Geldfragen sind Beziehungsfragen

Besonders auf dem Bauernhof, wo Leben und Arbeit miteinander verschmelzen, ist es unerlässlich, über Geld zu reden. Junge Paare können die Weichen von Beginn an gerecht stellen.

Von Ing. Mag. Friederike Parz

Entschließen sich junge Paare, einen landwirtschaftlichen Betrieb gemeinsam zu führen, stehen sie nicht nur vor organisatorischen und fachlichen Herausforderungen, sondern auch vor der Frage: Wie gestalten wir unsere Finanzen fair? Vor allem in der Anfangsphase prägen Liebe, Idealismus und der Wunsch nach Zusammenarbeit die Dynamik. Ohne klare Strukturen wird es schwierig, finanzielle Gleichstellung und langfristige Sicherheit zu gewährleisten.

Diese Fragen sind zu besprechen: Was wird erwirtschaftet? Wovon leben wir? Gibt es ein zusätzliches Einkommen? Wer hat Zugang zu welchen Konten? Gibt es gemeinsame und getrennte Konten? Wie viel Geld wird aus dem Betrieb für den privaten Haushalt verwendet? Wer zahlt private Ausgaben? Wer erhält einen Lohn oder eine Entschädigung für Mitarbeit? Wer entscheidet über betriebliche oder größere private Investitionen, und wie wird entschieden? Wie sieht die Altersvorsorge aus? Was passiert bei Trennung oder To-

Webinarreihe

Frauen tragen maßgeblich zum Erfolg landwirtschaftlicher Betriebe bei. Sei es in der Betriebsführung, in der Familie oder im Ehrenamt. Doch trotz aller Leistungen fehlt es oft an klarer Information über ihre rechtlichen und sozialen Ansprüche. Denn soziale Absicherung muss eine Selbstverständlichkeit sein, und rechtliche Klarheit hilft, gute Entscheidungen für morgen zu treffen. Jede Frau am Hof muss wissen, was ihr zusteht. Die Webinare vermitteln Wissen

zu zentralen Lebensbereichen – von Ehe und Erbschaft über Hofübergabe, Sozialversicherung bis hin zu Mutterschaftsleistungen und Steuern. Ob als Hofübernehmerin, Mitbewirtschafterin, Mutter, Partnerin oder Betriebsführerin: Dieses Wissen stärkt dich. Genau hier setzt unsere neue Webinarreihe an und bietet praxisnahes Wissen.



Termine

Alle Webinare finden von 19 bis 20.30 Uhr statt.

- 10. November: Überblick zum Erbrecht
- 11. Dezember: Die bäuerliche Hofübergabe
- 27. Jänner: Gut abgesichert am Hof – Sozialversicherung verständlich erklärt
- 24. Februar: Mutterschaftsleistungen & Steuertipps für die Bäuerinnen

Informationen gibt es auch in der Broschüre „Rechte der Frau in der Landwirtschaft“.



Anmeldungen zu den Webinaren und weiterführende Informationen auf www.bauerinnen.at

desfall? Gibt's Verbindlichkeiten? Wie gehen wir damit um?

Eine Machtfrage

Die Entscheidung, ob und wie Geld getrennt oder gemeinsam verwaltet wird, ist mehr als eine organisatorische Frage – sie ist eine Machtfrage innerhalb der Beziehung. Laut Studien wirtschaften Paare, die über getrennte Konten und klare Zuständigkeiten verfügen, tendenziell gleichberechtigter. Frauen mit eigenem Einkommen und Konto können selbstbestimmt am finanziellen Leben teilnehmen und langfristig vorsorgen. Einige Paare führen getrennte Konten, rechnen ihre Anteile an gemeinsamen Ausgaben ab und sprechen offen über Geldflüsse. Viele tun es nicht – aus Tradition, Scham oder, weil Geld als Privatsache gilt.

Echte Partnerschaft bedeutet, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen – auch für die finanzielle Gleichstellung.

stock.adobe.com



1 Eigenständiger Lohn: Jeder/jede, der/die im Betrieb arbeitet, sollte bei regelmäßiger Mitarbeit einen angemessenen Lohn erhalten. Auch wenn kein Lohn direkt ausbezahlt wird, da Verbindlichkeiten zu bedienen sind oder es nicht gewollt ist, muss darüber gesprochen werden, was jedem zustehen würde.

Tipps für junge Paare

2 Rechtliche Klarheit schaffen: Die Rolle des Besitzers und der Mitarbeitenden Person muss klar definiert werden. Finanzielle und rechtliche Klarheit schützen im Alltag, insbesondere im Fall von Krankheit, Unfall oder Trennung.

3 Private Rücklagen aufbauen: Ein eigenes Sparkonto stärkt die individuelle wirtschaftliche Sicherheit und ist ein Zeichen gegenseitigen Respekts.

4 Gemeinsames Haushaltsbudget definieren: Wer trägt was? Wer zahlt wann? Klare Absprachen vermeiden Missverständnisse und stärken das Teamgefühl.

stock.adobe.com/dmytro



Beispiele für faire Finanzgestaltung



Zwei Konten, eine Strategie:

Viele Paare berichten, dass die Einrichtung getrennter Privatkonten zusätzlich zum Betriebskonto Klarheit schafft. Dasselbe gilt für die Kosten der gemeinsamen Haushaltsführung. Auch hier muss jeder seinen Beitrag leisten, und der übrigbleibende Teil ist für private Ausgaben oder zum Sparen vorgesehen.

Beispiel: Eva und Lukas bewirtschaften gemeinsam einen Milchbetrieb. Sie haben ein gemeinsames Betriebskonto, ein Haushaltskonto für laufende Ausgaben und je ein eigenes Privatkonto. So bleibt die Übersicht gewahrt. Niemand muss um Erlaubnis bitten, um sich privat etwas zu kaufen.

Rechtliche Absicherung für beide:

Wenn eine Partnerin oder ein Partner im Betrieb mitarbeitet, sollte die entsprechende Kranken- und Pensionsversicherung selbstverständlich sein.

Beispiel: Sarah ist Erzieherin und arbeitet seit drei Jahren auf dem Hof ihres Mannes mit. Anfangs gab es keine klare Regelung über ihre Aufgaben. Jetzt haben sie einen schriftlichen Arbeitsvertrag, der Mitarbeit und Nichtmitarbeit klar regelt. Beide profitieren: Der Betrieb ist professioneller organisiert, beide sind abgesichert, und Sarah verfügt eigenständig über ihr Einkommen.

Gemeinsame Finanzplanung und Austausch:

Monatliche Finanzbesprechungen, bei denen Einnahmen, Ausgaben und Investitionen besprochen werden, schaffen Transparenz und Vertrauen.

Beispiel: Jasmin und Hannes sitzen jeden Monatsanfang zusammen am Küchentisch: Finanzielle Entscheidungen werden nicht mehr zwischen Tür und Angel oder auf der Couch besprochen, sondern bewusst am Tisch mit allen Daten zur Hand. So wird aus trockener Zahlenarbeit ein partnerschaftlicher Dialog. Echte Partnerschaft bedeutet, in guten wie in schlechten Zeiten gemeinsam Verantwortung zu übernehmen – auch für die finanzielle Gleichstellung.

Digital erschöpft – warum Abstand nötig ist

Es geschieht unbewusst und nimmt von Jahr zu Jahr zu. Die Nachrichtenflut von WhatsApp, Facebook und Co erreichte Dimensionen, die man sich früher kaum vorstellen konnte.

Von Daniela Merl

Schon am Morgen beginnt mein Tag mit dem Klingeln des Handyweckers. Auf dem Weg in die Küche deaktiviere ich den Flugmodus, und eine erste Flut an Nachrichten prasselt auf mich ein. Abgelenkt von den neuesten Schlagzeilen und WhatsApps stelle ich den Kaffee auf und wecke meine Kinder. Mit dem Handy in der Hand schlürfen diese aus ihren Zimmern, während ich nebenher gleich den Stundenplan auf WebUntis checke und Oma via WhatsApp Bescheid gebe, dass die Kinder heute früher heimkommen. Erste Facebook-Posts zur Landwirtschaft tauchen auf und erinnern mich daran, dass ich mich noch rasch online

zur Hygieneschulung anmelden wollte. Nebenher drängen laufend Beauty- und Gesundheitstipps auf mein Display, die ich eigentlich gar nicht sehen möchte.

Kennen Sie dieses Gefühl? Ein kurzer Blick aufs Handy, und plötzlich ist viel mehr Zeit vergangen als gewollt. Währenddessen erledigt man Alltägliches nebenbei, und am Ende des Tages bleibt – aufgrund der digitalen Reizüberflutung – das Gefühl, erschöpft und überfordert zu sein. Ob im Privaten oder Beruflichen, wir werden laufend mit digitalen Informationen und Tools gefüttert, um alles noch effizienter und bequemer erledigen zu können. Dabei verschwimmen still die Grenzen von Beruf, Freizeit und Familie.



Auszeiten von der digitalen Allgegenwart und klare Regeln im Umgang mit Neuen Medien machen den Kopf wieder frei. stock.adobe.com

Von 2010 bis 2023 stieg das globale jährliche Datenvolumen von rund 2 Zettabyte auf etwa 120 Zettabyte – um das 60-Fache! Soziale Medien basieren auf großen Plattformen, die geschickt Anreize setzen, um unsere Aufmerksamkeit so lange wie möglich zu binden. Die Newsplattformen bieten mittlerweile rund um die Uhr aktuelle Beiträge, Nachrichten und Live-Reportagen an. Auch auf den Bauernhöfen hat die digitale Welt längst Einzug ge-

halten. Die Überlastung unseres Gehirns nehmen wir dabei nicht unmittelbar, wie etwa bei einem Muskelkater, wahr. Vielmehr äußert sie sich schleichend durch Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und mangelnde Motivation. Die Gefahr besteht darin, dass geistige Überlastung schnell als Normalzustand wahrgenommen und somit nicht bewusst erkannt wird.



Acht Tipps

- 1 Klare Medienzeiten festlegen:** Rituale wie „Kein Bildschirm vor dem Schlafengehen“ helfen beim Abschalten. Tools wie Bildschirmzeit (iOS) oder Digital Wellbeing (Android) unterstützen dabei, den Überblick zu bewahren.
- 2 Reduzieren Sie Benachrichtigungen:** Deaktivieren Sie unnötige Benachrichtigungen, und entfernen Sie überflüssige Apps auf den Smartphones Ihrer Familie, um Ablenkungen zu minimieren.
- 3 Fokussierte Arbeitsphasen mit weniger Multitasking:** Konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe, an der Sie kurz arbeiten. So reduzieren Sie die geistige Belastung und sind zugleich viel effizienter.

- 4 Führen Sie eine To-do-Liste:** Erledigte Aufgaben werden sichtbar und fördern ein positives Tagesgefühl. Jedes erreichte Ziel, ob groß oder klein, setzt Glückshormone frei und trägt zu einem erholsamen Schlaf bei.
- 5 Achtsamkeit für Familienzeit:** Seien Sie ein Vorbild! Richten Sie bewusst handyfreie Zonen (z. B. Esstisch) ein. Sie schaffen Raum für echte Gespräche, gemeinsames Erleben und stärken den familiären Zusammenhalt.
- 6 Entdecken Sie Offline-Aktivitäten:** Finden Sie Beschäftigungen für sich und Ihre Familie ganz ohne Bildschirm: Ob Sport, Lesen, Vereinsleben, Freundschaften oder kreative Hobbys – sie fördern die Gemeinschaft, Persönlichkeitsentwicklung und bieten echte Erlebnisse.

- 7 Digitale Fastenzeit ausprobieren:** Versuchen Sie es einmal mit einem „Offline-Sonntag“ oder einer täglichen handyfreien Stunde. Sie werden überrascht sein, wie sehr Sie bei einem digitalen Detox-Tag zur Ruhe kommen. Die Gedanken ordnen sich, und Sie spüren neue Klarheit.
- 8 Bleiben Sie in Balance:** Digitale Medien sind Teil des Lebens – aber nicht des ganzen Lebens! Achten Sie auf Ausgewogenheit zwischen digitaler und analoger Welt, und nutzen Sie das Smartphone stets bewusst und gezielt.

Chronisch online – Medienkompetenz von Kindern fördern

Wenn Kinder und Jugendliche gefühlt mehr in der digitalen Welt als am Hof leben, ist es höchste Zeit, sich über den Umgang mit Medien Gedanken zu machen.

Von Dr. Christina Steiner-Stanitznig,
Suchtprävention des Landes Kärnten

Digitale Medien sind allgegenwärtiger Bestandteil unseres Lebens, besonders für Kinder, die als „Digital Natives“ ganz natürlich damit aufwachsen. Doch wenn Kinder und Jugendliche ständig am Handy oder Computer hängen, kann für Eltern – manchmal zu Recht – der Eindruck entstehen, dass andere Aktivitäten und Aufgaben am Hof immer mehr zur Nebensache werden. Zwei Beispiele: „Früher war unser Sohn schon vor dem Wecker munter, ist mit mir raus in den Stall und hat sich gefreut, wenn er beim Melken helfen durfte. Heute ist er mit seinen 16 Jahren kaum aus dem Bett zu bekommen, weil er oft bis tief in die Nacht am Handy oder Computer hängt. Wie soll das einmal werden, wenn er den Hof übernimmt?“, fragt sich Anna, Bäuerin und Mutter. „Ich mache mir Sorgen um unsere Enkeltochter. Sie ist elf, und nach der Schule dreht sich fast alles nur noch ums Handy. Im Freien zu spielen oder im Stall zu helfen – das ist alles gar nicht mehr wichtig. Ist das noch normal?“, will Lisa, Bäuerin und Großmutter, wissen.

Digitale Medien haben ihre Vorzüge. Jugendliche können damit lernen, Informationen zu beschaffen und kritisch zu bewerten und sich mit anderen zu vernetzen. Aber diese Medien bergen auch Risiken wie Cybermobbing oder



die Verbreitung von ungeeigneten oder unwahren Informationen. Laut aktuellen Studien (ESPAD Erhebung 2024) bestehen bei 10 % der Jugendlichen Hinweise auf eine problematische Nutzung von Social Media. Bei Computerspielen oder sozialen Netzwerken geht es nicht mehr nur um Zeitvertreib – sondern um kurzfristige Glücksgefühle, die süchtig machen können. Digitale Medien bieten für Jugendliche auch oft einen Rückzugsraum. Der reale Alltag und seine Herausforderungen rücken dann in den Hintergrund. Besonders in der Landwirtschaft, wo Jugendliche vielleicht das Gefühl haben, immer verfügbar sein zu müssen und keine echte Freizeit zu haben, suchen sie sich diese vielleicht online. Es ist wichtig, digitale Medien nicht pauschal zu verteufeln. Die Gründe, warum Kinder und Jugendliche dazu greifen, sind vielfältig – zur Unterhaltung, aus Langeweile, um Stress abzubauen, um mit negativen Gefühlen umzu-

gehen etc. Daher ist es wichtig, einen gesunden Umgang mit Medien zu fördern.

Wie kann man die Medienkompetenz seiner Kinder stärken?

- **Auf die eigene Vorbildwirkung achten:** Das Vorleben einer bewussten Mediennutzung, z. B. des Handys, ist wesentlich.
- **Verstehen statt Verurteilen:** Zeigen Sie, dass Sie gerne mehr darüber wissen möchten, was Ihr Kind da immer spielt, welche Internetseiten es besucht und welche sozialen Netzwerke es nutzt.
- **Gefahren besprechen:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum digitale Medien gefährlich sein können – z. B. durch Informationsüberlastung, Fake News, unbeachtete Kosten, Cybermobbing und Datenschutz.
- **Gemeinsame Regeln:** Klare, gemeinsam vereinbarte Regeln (etwa handyfreie Zeiten oder Zonen) helfen, einen be-

wussten Medienumgang in der Familie zu leben.

- **Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Zeit:** Wichtig ist, dass Zeit ohne Handy nicht zwangsläufig Arbeit am Hof bedeutet. Gemeinsame Freizeitaktivitäten sollen Kindern attraktive Alternativen zum Medienkonsum näherbringen.
- **Eigenverantwortung stärken:** Man kann Jugendliche in betriebliche Aufgaben in der digitalen Welt, wie etwa Mitbetreuung des Social-Media-Kanals, einbinden.

Als Eltern ist es wichtig, Begleiter und Gesprächspartner zu sein. Die neue Generation bringt viele Fähigkeiten mit, die für die moderne Landwirtschaft wichtig sind: technisches Know-how, Zugang zu neuen Kommunikationskanälen. Damit kann das Interesse der Jugend für neue Medien nicht nur Fluch, sondern auch Segen und Ressource sein.

Tipp

Schutz- und Filterprogramme für Handy und Computer helfen, Rahmenbedingungen für die Internet- und Mediennutzung von Kindern zu schaffen. Nicht jede intensive Handynutzung ist gleich eine Sucht. Die Diagnose für eine ernsthafte Mediensucht kann nur von Fachleuten gestellt werden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Medienkonsum bei Ihrem Kind völlig außer Kontrolle gerät, zögern Sie nicht, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Info: Suchtprävention
des Landes Kärnten,
050/536-15112,
suchtvorbeugung.ktn.gv.at/
Suchthilfe/Beratungsstellen



Eltern sollten ihre Kinder beim Umgang mit digitalen Medien begleiten.

stock.adobe.com



Wie die KI Frauen darstellt

Klassische Rollenzuschreibungen können durch die Künstliche Intelligenz übernommen und sogar verstärkt werden. Forscher entwickeln aber Methoden, um das zu ändern.

Um unrealistische Bilder zu vermeiden, sollten Prompts bewusst gewählt werden, z. B. „Erzeuge ein wirklichkeitsnahes Foto einer Programmiererin“.

stock.adobe.com/KI-generiert

Von Ing. Mag. Friederike Parz

Künstliche Intelligenz (KI) lernt aus Daten – meist aus großen Mengen an Text, Bildern und anderen Inhalten aus dem Internet oder aus historischen Datensätzen. Genau da liegt das Problem: Viele Texte und Bilder im Trainingsmaterial spiegeln bestehende gesellschaftliche Ungleichheiten wider. Frauen sind in der Geschichte, Wissenschaft, Technik etc. unterrepräsentiert – und das reproduzieren KI-Systeme oft. Klassische Vorurteile und Rollenzuschreibungen (z. B. „der Programmierer“ vs. „die Krankenschwester“) werden von KIs nicht automatisch hinterfragt, sondern können über-

nommen und verstärkt werden. Genderneutrale Sprachen (z. B. Türkisch, Ungarisch) wurden beim Übersetzen ins Deutsche oder Englische oft automatisch mit männlicher Form übersetzt. Viele medizinische KI-Systeme wurden hauptsächlich mit Daten von Männern trainiert. Dies kann bei Frauen zu Fehldiagnosen führen.

Tipps zu Bildern

Beim Generieren der Bilder von Frauen werden sie häufig übersexualisiert oder Barbie-ähnlich dargestellt. „Echte Frauenbilder“ verschwinden. Mit bewusst gewählten Prompts (Anweisungen, etwas zu tun) können Sie viel zu einer gerech-

ten, respektvollen und realistischen Darstellung beitragen. Die KI folgt Ihren Anweisungen genauer, wenn Sie klar und verantwortungsvoll formulieren.

Hierzu zwei Tipps

- Sie geben einen Kontext vor (Ort, Tätigkeit). Je mehr Sie beschreiben, desto weniger Raum gibt es für Interpretationen.
- Sie vermeiden Schlagworte wie „sexy“ oder rein optische Begriffe wie „beautiful“. Was die Person tut, steht im Vordergrund – und nicht, wie sie aussieht.

Zu 14 Berufen wurden 300 Gesichter generiert, von denen

die Hälfte der Berufe hoch qualifiziert und gut bezahlt waren, die anderen niedrig qualifiziert und niedrig bezahlt. Nur 10 % der Bilder zeigten Frauen für hochqualifizierte Berufe. Frauengesichter spuckte das System für niedrig qualifizierte Berufe wie Kassierer, Tellerwäscher oder Reinigungskräfte aus.

Es gibt aber Forschungsgruppen und Unternehmen, die aktiv analysieren, wo Verzerrungen auftreten und Methoden zur Korrektur entwickeln. Die KI ist nicht von Natur aus neutral – sie reflektiert die Welt, wie sie war (und oft noch ist). Frauen waren historisch weniger sichtbar, und das wirkt in den Ergebnissen von KIs teilweise fort.

Leserinnen schreiben

„Der ZAMM-Lehrgang war genau das Richtige für mich“

Wie sie der Zertifikatslehrgang „Professionelle Vertretungsarbeit im ländlichen Raum“ gestärkt hat, schildert eine Absolventin, Anita Obernosterer aus dem Drautal.

Als leidenschaftliche Bäuerin möchte ich die Interessen der Landwirtschaft aktiv in der Öffentlichkeit vertreten. Als Seminarbäuerin ist es mir ein Anliegen, die Wertschätzung für die Landwirtschaft zu fördern und das Bewusstsein für qualitativ hochwertige regionale Lebensmittel zu stärken.

Im letzten Herbst entschloss ich mich spontan dazu, den ZAMM-Lehrgang zu machen,

- um wertvolles Wissen für die Vertretungsarbeit zu erwerben, mich weiterzuentwickeln, besser kommunizieren zu können sowie meine Perspektive professionell einzubringen,
- weil ich die Zukunft der Landwirtschaft mitgestalten möchte
- und um mein Netzwerk zu erweitern.

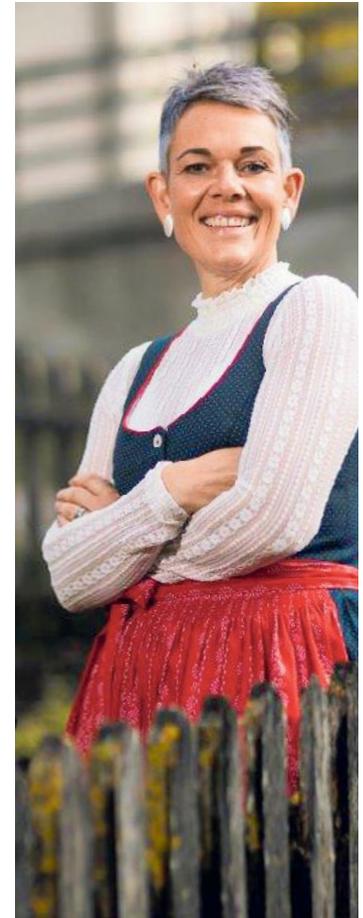
Von Oktober 2024 bis Februar 2025 absolvierte ich diesen großartigen Lehrgang, der zum zwölften Mal in Kärnten abgehalten wurde. Er vermittelt ein professionelles Rüstzeug, um kompetent in der Öffentlichkeit aufzutreten und als Funktionärin in Gremien Verantwortung zu übernehmen. Das Hauptaugenmerk liegt auf persönlicher Weiterentwicklung und Vernetzung. Gemeinsam an derselben Vision zu arbeiten und sich Mut zuzusprechen, hat uns fachlich und persönlich weitergebracht.

Warum das alles?

Funktionär/Funktionärin ist eine etwas verstaubte Bezeichnung für Leute, die der Allgemeinheit meist unentgeltlich eine beträchtliche Menge an Freizeit zur Verfügung stellen. Wie arm wäre das soziale Mit-

Zur Person

Anita Obernosterer (45), „die Möldnerin“, ist Krankenschwester, Bildungsreferentin in Dellach im Drautal und Seminarbäuerin. Mit ihrem Mann Anton (51), vier Kindern und den Schwiegereltern bewirtschaftet sie den über 500 Jahre alten Möldnerhof in Dellach im Drautal, einen Bio-Betrieb mit dem Schwerpunkt auf Milchviehhaltung und Fleckviehzucht im Vollerwerb.



Anita Obernosterer fühlt sich durch den Lehrgang für ihr Engagement als Bäuerin und Funktionärin befähigt.

Ladinig

einander ohne Vereine? Wie leer wäre die Kulturlandschaft ohne Landwirtschaft? Landwirtschaft ist nicht nur die Basis der Lebensmittelproduktion – sie formt eine Region, bewahrt Traditionen und macht Dörfer lebenswerter. Durch den Lehrgang fühle ich mich befähigt, mich als Bäuerin und Funktio-

närin zu engagieren. Ich freue mich auf die Zertifikatsverleihung im Rahmen des nächsten Bundesbäuerinnentages im Frühjahr 2026 in Vorarlberg. Ich kann nur jedem empfehlen, sich für den nächsten Lehrgang anzumelden, um sich mit Überzeugung und Herz öffentlich einzubringen.



Anmeldungen für den nächsten Lehrgang sind bereits möglich.

Der Lehrgang

Seien auch Sie eine starke Stimme im ländlichen Raum! Sichern Sie sich Ihren Fixplatz für den ZAMM-Zertifikatslehrgang von Jänner bis März 2026. Professionelle Vertretungsarbeit im ländlichen Raum – Bäuerinnen und Bauern zeigen Profil. Lehrgangsstart: 9./10. Jänner 2026; Kursbeitrag: 400 Euro, gefördert für Landwirte (2000 Euro ungefördert); begrenzte Teilnehmerzahl!

Infos und Anmeldung: Referat 2/Bildung, Beratung und Lebenswirtschaft der LK Kärnten, 0463/58 50-13 91, lebenswirtschaft@lk-kaernten.at, beim LFI Kärnten, 0463/58 50-2500, office@lfi-ktn.at



„Unterstützer für den eigenen Weg suchen“

Andrea Mattioli, zur ersten Superintendentin für Kärnten und Osttirol gewählt, spricht über Ziele, Vorbilder und wichtige Impulse für Frauen in Leitungspositionen.

Von Michaela Geistler-Quendler

Was möchten Sie als erste Frau in Ihrer Funktion bewegen?

Mir ist es wichtig, dass die Kirche in all ihren Formen, mit der Diakonie, immer noch als ein gesellschaftlicher Pfeiler wahrgenommen wird - trotz der großen Herausforderungen, vor denen wir als Kirche wie auch als Gesellschaft stehen. In Kärnten und Osttirol gibt es einen Mangel an Pfarrerinnen und Pfarrern, zehn von 33 Stellen sind nicht besetzt, und es wird in nächster Zeit einige Pensionierungen geben. Ein Ziel wäre, Kärnten als Diözese, in der es sich gut leben lässt, attraktiv zu machen. Auf Initiative meines Vorgängers und von Ehrenamtlichen wurden Theologiestudierende hierher eingeladen, um die Gemeinden kennenzulernen. Kärnten kann mit der schönen Landschaft, gastfreundlichen Menschen und der guten Gemeindeinfrastruktur punkten, und man ist in den Gemeinden nah an den Menschen.

Sie stammen aus Deutschland. Wie erleben Sie Österreich im Unterschied dazu?

Die württembergische Landeskirche, aus der ich komme, beschäftigt sich schon lang strukturell mit Zukunftsthemen, was mir hier bei beginnenden Strukturdebatten zugute kommt. Seit 25 Jahren werden Gelder und Nachwuchs weniger. Wir müssen schauen, wie die ländlichen Gebiete, nicht

nur die Stadt, versorgt werden können. In Deutschland zieht der Staat die Kirchensteuer, 8 % von der Lohnsteuer, automatisch ein. Wir müssen diese Gelder hier als Gemeinden selbst eintreiben und Leute dafür einstellen. Andererseits ist hier die Bereitschaft der Mitglieder, etwas für die Kirche zu tun, überwältigend. Wir haben in meiner Pfarre Zlan die Orgel für 600.000 Euro restauriert. Ohne so viel Unterstützung hätten wir das nie stemmen können. In Württemberg war es lange selbstverständlich, evangelisch und als Landeskirche mit viel Geld und Ressourcen ausgestattet zu sein. In Kärnten sind 10 %, in Österreich 3 % evangelisch. Eine besondere Tradition im unteren Drautal ist, dass in Zlan 60 % evangelisch sind.

Was ist erforderlich, um Frauen, die Verantwortung übernehmen wollen, zu fördern?

Pfarrerinnen scheinen mir selbstverständlich geworden zu sein. Aber es ist schwierig, Frauen in Leitungspositionen zu bringen. Viele Faktoren spielen eine Rolle. Es liegt an unserer Sozialisation, dass wir uns eher in Familienarbeit, unterstützend und teamorientiert als in einer Führungsposition sehen. Allerdings bedeutet für mich eine Leitungsposition auch Teamarbeit. Vieles läuft über Vorbilder, die Frauen ermutigen, es ihnen gleichzutun. Ich finde auch wichtig, dass Männer, Kollegen und Partner, Frauen in Leitungspositionen unterstützen. Die Politik ist ge-

Zur Person

Andrea Mattioli, 1969 in Neckarsulm, Deutschland, geboren, studierte Evangelische Theologie. Sie ist verheiratet, hat drei Söhne, war Pfarrerin in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg und ist seit 2019 Pfarrerin im Gemeindeverband Zlan-Ferndorf. Am 1. Dezember tritt sie den Dienst als Superintendentin an.



epd/Uschmann

fordert, Strukturen zu schaffen, damit Frauen wirklich die Wahl haben, diesen Weg zu beschreiten. Nicht jeder hat Großeltern, die Kinder betreuen.

Welche Tipps geben Sie einer Frau, die wie Sie eine Führungsposition anstrebt?

Suchen Sie sich jemanden, der Sie unterstützt, der Sie auf diesem Weg stärkt, trauen Sie sich etwas zu. Frauen sind viel selbstkritischer als Männer und brauchen diesen Impuls von außen und die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

Männer treffen Entscheidungen oft im informellen Bereich nach einer Sitzung, wo Frauen aufgrund von Betreuungsaufgaben nicht mehr dabei sind. Wie nehmen Sie das wahr?

Das scheint mir hier stark ausgeprägt zu sein. Und man muss ja erst einmal in diese informellen Kreise hineinkommen. Da sind wieder Unterstützer gefragt.

Worin sehen Sie wichtige Weichenstellungen für die Zukunft?

Früher war es selbstverständlich, bei der Kirche zu sein. Heute muss man Leuten deutlich machen, was sie davon haben, bei uns zu sein. Die Kirche kann sich nicht in ihre Gebäude zurückziehen und warten, bis jemand kommt, sondern muss hinausgehen. Ein tolles Beispiel ist, dass jetzt viele junge Erwachsene Festivalsorge machen und den Menschen vor Ort als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Mentale Probleme nehmen immer mehr zu. Ist das künftig ein Bereich, in dem sich die Kirche vermehrt engagieren kann?

Wir können Therapien nicht ersetzen. Ich spüre aber, vor allem bei Mädchen, viel psychischen Druck. Kirche kann vermitteln, dass Menschen so in Ordnung und willkommen sind, wie sie sind, auch mit einer Einschränkung, mit einer Behinderung, mit Übergewicht etc. Es gibt viele Frauen, die mehrfach belastet sind und Unglaubliches leisten. Es ist wichtig, ihnen Inseln der Entspannung zu bieten, in denen sie durchatmen können.

„Frauen in ihren Begabungen stärken“

Dr. Barbara Velik-Frank ist die erste Bischöfliche Vikarin Österreichs. Im Interview geht sie auf traditionelle Rollenbilder und Gestaltungschancen für Frauen ein.

Von Michaela Geistler-Quendler

Sie sehen in Ihrer Berufung ein starkes symbolisches Signal. Inwiefern?

Die Kirche ist eine Organisation, in der noch sehr traditionelle Rollenbilder gelebt werden. Frauen können keine Priesterinnen werden. Herkömmlicherweise haben nur Priester die Möglichkeit, in höhere Ämter aufzusteigen und die weltweite Kirche zu leiten. Papst Franziskus hat Frauen in Leitungsfunktionen berufen, vor dem Hintergrund, dass nicht nur Priester leiten sollen. So übernahm etwa Raffaella Petrini das Dikasterium im Vatikan.

Gibt das Kirchenrecht mehr her, als genutzt wird?

Definitiv. Wir haben Diözesen, in denen viel genutzt wird. In Oberösterreich dürfen Frauen taufen. Obwohl die Leitung einer Pfarre einem Priester vorbehalten ist, gibt es auch Frauen, die in der Praxis Pfarren leiten. Seit dem 2. Vatikanum, seit den 70er-Jahren, engagieren sich Menschen in der Kirche unabhängig von einem Ok des Priesters. Viele Priester befürworten das. Weltweit gesehen ist die katholische Kirche auf bestimmten Kontinenten, etwa in Afrika und Asien, noch sehr traditionell organisiert. Die Kirche stärkt mit ihrer offiziellen Lehrmeinung sehr hierarchisch und patriarchal eingestellte Priester. Es gibt innerkirchlich zwei Bewegungen, eine, die Möglichkeiten des Kirchenrechts nutzt und die andere, die eher beharrend wirkt, weil es ihrem Wesen entgegenkommt. Doch in der gesamt-

Zur Person

Dr. Barbara Velik-Frank, 1968 in Wien geboren, ist seit 2014 in verschiedenen Bereichen für die Diözese Gurk tätig. Sie studierte Katholische Fachtheologie und Religionspädagogik. Die Mutter zweier Töchter leitete drei Pfarren und verbrachte u. a. vier Jahre im Rahmen eines Sozialprojektes in Brasilien. Sie wurde im März zur ersten Bischöflichen Vikarin Österreichs berufen.

ten Gesellschaft existiert noch ein Denken in Mustern. Frauen und Männern wurden lange bestimmte Berufe zugeschrieben. Blickt man in die Geschichte, so mussten etwa alle Lehrerinnen um die Jahrhundertwende zölibatär leben.

Welche Aufgaben haben Sie als Stellvertreterin des Bischofs?

Ich bin für die Kirchenentwicklung und Synodalität zuständig. Seit drei Jahren arbeite ich im Kirchenentwicklungsprozess. Wir haben weniger Katholiken, weniger Priester usw. Das heißt, wir müssen auch die Strukturen anpassen. Bei einer Befragung kam heraus, dass die Leute eine offene Kirche, ohne Vorurteile, mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten möchten. Wir haben die Idee, dass Dekanate stärker zusammenarbeiten und Pfarrverbände gebildet werden. In der Diözese Linz z. B. gehören 30.000 Leute zu einer großen Pfarre. In Kärnten bilden manchmal 30 Leute eine Pfarre, bei größeren Pfarren sind es 500, 1000. Es kann nicht in jeder der 330 Kärntner Pfarren ein Priester vor Ort sein. Man muss darüber sprechen, wo und wann es eine Sonntagsmesse, Begräb-

nisse usw. gibt. Wir arbeiten auch ein Konzept aus, was mit vielen leer stehenden Immobilien geschehen soll. Der zweite Bereich ist die Synodalität, ein Prozess, den Papst Franziskus als Weg der Kirche im 21. Jahrhundert skizzierte. Kurz gesagt könnte man das als Haltung der Offenheit und des Zuhörens beschreiben, man lässt sich auf das Gegenüber ein, um dadurch zu neuen Handlungsweisen inspiriert zu werden. Es geht in Zukunft darum, welche Kirche Menschen gestalten wollen. Die Entwicklung geht von einem Verkünden der Lehre von der Kanzel herab hin zu einem Miteinander. Bischof Josef Marketz hat diese Haltung und setzt gute Impulse. Dabei will ich ihn unterstützen.

Welche Veränderung wünschen Sie sich in naher Zukunft?

Ich denke, wir haben jetzt die Möglichkeit, über das Priesterbild nachzudenken. Vielleicht kommen wir gemeinsam zu einer neuen Lösung, wobei es weniger relevant ist, ob ich ein Mann oder eine Frau bin, sondern welche Aufgaben und Fähigkeiten von mir erwartet werden. Es gibt Priester, die sich mit einer Pfarrleitung schwer-

tun, aber begnadete Seelsorger sind. Grundsätzliche glaube ich, ist es eine große Chance, wenn man Leitung von Spiritualität und Seelsorge trennt. Auch ein neues Verständnis des Priester-Seins könnte patriarchale Muster durchbrechen und helfen, Frauen als gleichwertig zu akzeptieren. Das ist meine große Hoffnung.

Wie ermutigen Sie Frauen, die eine Leitungsposition anstreben?

Ich bemerke, dass ich Identifikationsfigur für Frauen bin. Das ist mir wichtig. Ich bin auch geistliche Assistentin der katholischen Frauenbewegung. Diese hat immer versucht, Frauen zu stärken, das noch sehr traditionelle Frauenbild der Kirche zu verändern. Ich habe das Gefühl, dass der Mainstream viele Frauen generell unter Druck setzt. Man befürchtet, ausgegrenzt zu werden, wenn man anders ist. Doch Vielfalt ist bereichernd, jeder kann etwas beitragen. Frauen haben oft nicht das Selbstbewusstsein, ihren Begabungen zu vertrauen. Vorbilder spielen eine große Rolle. Ich möchte vor allem junge Leute ermutigen: Traut euch ruhig, auch dort zu gestalten, wo es vielleicht nicht gesellschaftskonform ist.



epd/Uschmann

Angehörige mit Herz und Verstand auf dem letzten Weg begleiten

Der über die Landwirtschaftskammer angebotene Letzte Hilfe-Kurs unterstützt Betroffene, die mit dem Sterben eines Angehörigen konfrontiert sind.

Von Mag. Iris Jaritz

Wie begleitet man einen geliebten Menschen am Ende des Lebens? Diese Frage stellte sich Gunda Zojer nicht nur aufgrund persönlicher Erfahrung, sondern auch als Bildungsreferentin. Sie organisierte im Februar 2025 in Kötschach-Mauthen einen

Letzte Hilfe-Kurs, an dem 16 Teilnehmerinnen mit großem Interesse und bewegtem Herzen teilnahmen. „Mein Papa ist 2021 nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben. In unserer Familie wurde immer offen über das Thema Sterben gesprochen – und trotzdem war diese Phase unglaublich herausfordernd. Zwei Jahre später

besuchte ich einen Letzte Hilfe-Kurs in Lienz. Was mich beeindruckte, war die positive Lebenseinstellung der Palliativschwestern. Fröhlichkeit und Lachen sind in der letzten Lebensphase eine so wichtige Säule“, erzählt Gunda Zojer. Gerade in bäuerlichen Familienbetrieben, wo Angehörige oft zu Hause gepflegt werden, stellt der letzte Weg eine besondere Herausforderung dar. Der Letzte Hilfe-Kurs hilft, diese Zeit mit mehr Sicherheit, Mitgefühl und Kompetenz zu meistern.

Vier Module

Barbara Pagitz, MSc., und Angelika Silan, MSc., beide Expertinnen für Palliative Care, begleiteten den Kurs. Sie erfüllen ihre Aufgabe mit Herz und Seele. Die Inhalte gliederten sich in vier zentrale Themen:

- 1 Sterben ist ein Teil des Lebens:** Bewusster Blick auf den Tod als natürlichen Prozess
- 2 Vorsorgen und Entscheiden:** Von Patientenverfügung bis zur Entscheidungsfindung
- 3 Leiden lindern:** Praktische Hilfe bei Schmerzen, Unruhe und Unsicherheit.
- 4 Abschied nehmen:** Würdevolle Rituale und Umgang mit Trauer

Besonders geschätzt wurden der offene Austausch, die praxisnahen Tipps und das Gefühl, mit diesem schwierigen Thema nicht alleine zu sein. Die Letzte Hilfe-Kurse basieren auf einer internationalen Bewegung von Dr. Georg Bollig und werden mittlerweile in vielen Ländern weltweit angeboten – von Norwegen bis Brasilien. In Österreich finden sie zunehmend – auch in ländlichen Regionen – Anklang.

Angebote in der Region

Kurse können auch in anderen Kärntner Gemeinden organisiert werden. Interessierte haben die Möglichkeit, sich bei der Landwirtschaftskammer Kärnten zu melden. Die Teilnahme ist für Bäuerinnen und Bauern bzw. pflegende Angehörige ein wertvoller Beitrag zur Gemeinschaft. www.letztehilfeoesterreich.at

Auch die Katholische Kirche bietet mit der LK Kärnten den „Letzte Hilfe“-Kurs an und lädt herzlich zur Teilnahme ein. Letzte Hilfe – Menschen am Lebensende begleiten
Wie Nähe, Sicherheit und Trost schenken? Die zweistündige Infoveranstaltung mit Astrid Panger, MBA (Plattform „Verwaiste Eltern“, Leiterin des Referats für Trauerpastoral der Katholischen Kirche Kärnten) zeigt praxisnah, wie Begleitung in der letzten Lebensphase gelingen kann – ganz ohne medizinisches Fachwissen.

Termin: 6. November, 19 bis 21 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Waxen-berg
Anmeldung: LFI Kärnten



Der Umgang mit dem Tod eines geliebten Angehörigen stellt Betroffene vor viele Fragen: Der Letzte Hilfe-Kurs unterstützt dabei, Antworten zu finden.

stock.adobe.com

„Licht in einer schweren Zeit“

Silvia Essl, Teilnehmerin im Jänner 2025, berichtet, wie sie der Letzte Hilfe-Kurs gestärkt hat.

„Etwa drei Wochen vor dem Tod meiner Mutter besuchte ich einen Letzte Hilfe-Kurs, der – für mich gerade rechtzeitig – über die Landwirtschaftskammer angeboten wurde“, erzählt Silvia Essl. „Ich wusste, dass uns nicht mehr viel gemeinsame Zeit bleibt. Und ich spürte auch, dass ich innerlich nicht darauf vorbereitet war, was kommt.“ In vier Stunden wurde Folgendes klar und verständlich erklärt:

- was Sterben auf körperlicher,

emotionaler und praktischer Ebene bedeutet,

- woran man erkennt, dass der Sterbeprozess beginnt,
- was man selbst pflegerisch tun kann,
- wer in dieser Zeit unterstützen kann,
- welche Fragen man frühzeitig klären sollte und
- wie unterschiedlich Sterben und Begleiten sein können.

„Für mich war der Kurs wie ein Licht in einer sehr schweren Zeit. Danach war ich gefestig-

ter, ruhiger und besser vorbereitet. Es ist hilfreich, sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen und nicht erst, wenn es akut wird. Wie bei einem Erste Hilfe-Kurs bekommt man das Werkzeug für den Ernstfall in die Hände gelegt. Ich bin sehr dankbar, dass ich diesen Kurs gemacht habe – für meine Mama, für mich und für unsere Familie. Und ich wünsche vielen anderen, dass sie diese Möglichkeit ebenfalls nutzen, um Ängste abzubauen, Klarheit zu gewinnen und zu erkennen, wie man Tabus aufbrechen und ins Gespräch kommen kann“, sagt Essl.



Wie sie ihre Kinder in der heutigen Zeit am besten erziehen, beschäftigt viele Mütter. stock.adobe.com

Warum Mütter an ihre Grenzen stoßen

Zwischen Hof, Haushalt und Familie wollen wir unsere Kinder begleiten, ihnen Halt geben und das Beste mitgeben. Aber was ist eigentlich „das Beste“?

Von Ing. Mag. Friederike Parz

Erziehung ist kein Spaziergang – schon gar nicht im ländlichen Alltag. „Wenn ich abends den Stall verlasse und die Kinder endlich schlafen, sitze ich oft müde am Küchentisch. Mein Tag war voll: Tiere versorgen, kochen, Hausaufgaben beaufsichtigen, Rechnungen sortieren – und irgendwo dazwischen gibt es die vielen kleinen Erziehungsmomente. Manche gelingen, manche nicht. Aber sie beschäftigen mich.“ Das erzählt Maria K. in einem vertrauten Gespräch. „Denn das Muttersein ist heute anders. Wir leben freier als früher, entscheiden mehr selbst. Doch damit wächst auch die Unsicherheit. Wir wollen es richtig machen – und tappen dabei manchmal in Fallen, auf die uns niemand vorbereitet hat“, fügt Maria hinzu. Diese Gedanken beschäftigen nicht nur sie, sondern viele Mütter, die täglich ihr Bestes geben.

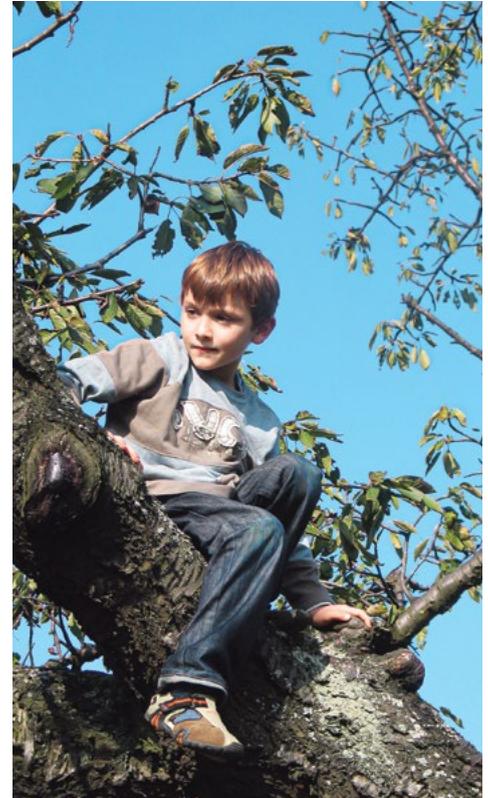


stock.adobe.com

Erfahrungen aus dem Erziehungsalltag:

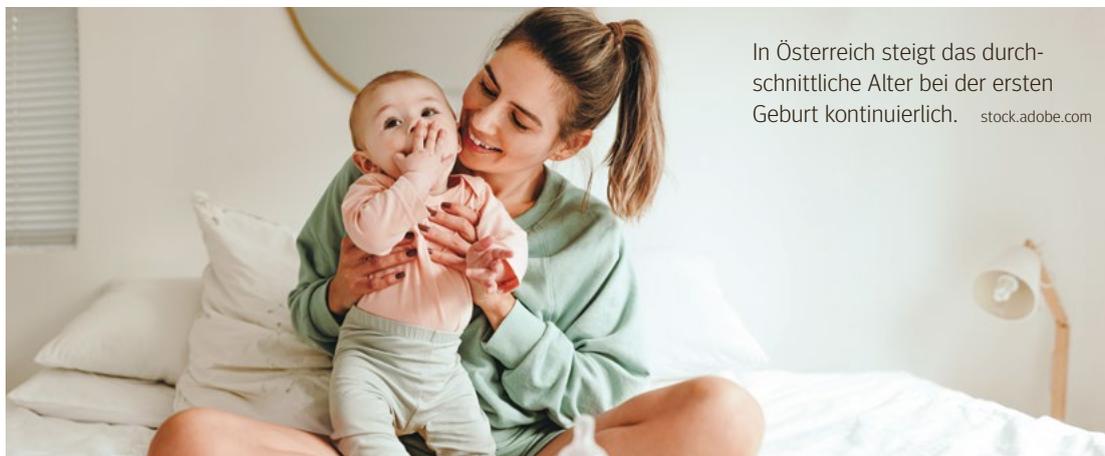
- **Wenn Glück zum Ziel wird:** Ich will, dass mein Kind glücklich ist. Das ist doch selbstverständlich. Aber erfüllt zu sein heißt nicht, jeden Wunsch erfüllt zu bekommen. Ich habe gelernt: Mein Auftrag ist es, meinem Kind auch Frust, Streit und Traurigkeit zuzumuten – und ihm zu zeigen, wie man damit umgeht. So entsteht echte emotionale Sicherheit.
- **Risiken zulassen:** Als mein Jüngster auf den alten Kirschbaum wollte, war mein Impuls: „Runter da, das ist gefährlich!“ Doch ich erinnerte mich: Ein gebrochener Arm heilt, verlorenes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten nicht so leicht. Heute frage ich ihn: „Traust du dir das zu?“ Wenn er „Ja“ sagt, vertraue ich – auch wenn mein Herz kurz stillsteht.
- **Bedürfnis oder spontaner Wunsch?** Wenn meine Tochter im Jänner barfuß laufen will, muss ich eingreifen. Nicht weil ich kontrollieren will, sondern weil ich für ihre Gesundheit verantwortlich bin. Ich biete ihr Alternativen – und so lernt sie, zwischen echten Bedürfnissen und spontanen Wünschen zu unterscheiden.

- **Langeweile – Anfang von Kreativität:** Früher hatte ich das Gefühl, ich muss meine Kinder immer beschäftigen. Aber inzwischen weiß ich: Die schönsten Ideen entstehen aus Langeweile. Statt gleich zum Bildschirm zu greifen, sage ich heute: „Such dir was. Ich bin gespannt, was du entdeckst.“
- **Hilfe ist nicht gleich Liebe:** Ich habe meinem Sohn jahrelang beim Zubinden der Schuhe geholfen – aus Liebe, dachte ich. Bis ich merkte, dass ich ihm damit Verantwortung nehme. Jetzt lasse ich ihn selbst probieren, auch wenn's mal länger dauert. Es ist mein Weg zu zeigen: Ich traue dir etwas zu. Und das ist echte Liebe.



Erziehung heißt auch, Risiken zulassen, ob Kinder auf Bäume klettern oder sich auf andere Abenteuer einlassen. stock.adobe.com

- **Loben mit Maß – und Blick aufs Kind:** Wenn mein Kind ein Bild malt, sage ich nicht nur: „Toll gemacht“, sondern: „Ich sehe, wie viel Freude du dabei hattest.“ Denn ich will, dass es sich gesehen fühlt, nicht, dass es nur für Lob arbeitet.
- **Ein klares Nein ist ein Geschenk:** Ich kenne das: Erst sage ich „Nein“, dann werde ich weich, weil mein Kind traurig schaut. Aber ich habe gelernt, dass ein konsequentes Nein Sicherheit gibt. Es zeigt: Auf Mama ist Verlass – auch, wenn's einmal unbequem ist.
- **Wenn Kinder Gefühle der Erwachsenen tragen:** Ich hatte Tage, da war ich erschöpft, überfordert, traurig – und mein Kind versuchte, mich aufzuheitern. Da wurde mir klar: Kinder spüren viel mehr, als wir denken. Sie dürfen Kinder sein, nicht unsere emotionale Stütze. Darum achte ich heute auch auf mich – damit mein Kind sich ganz auf sein Kindsein konzentrieren kann.



In Österreich steigt das durchschnittliche Alter bei der ersten Geburt kontinuierlich. stock.adobe.com

Warum

Einsamkeit ist in allen Bevölkerungsschichten und Altersstufen ein stiller Begleiter. Was dabei im Körper passiert, lässt sich in der Hirnforschung belegen.

Von Dipl.-Ing. Dr. Monika Nell

Von Geburt an sind wir auf Nähe und Berührungen unserer Bezugspersonen angewiesen. Vereinfacht gesagt werden im Miteinander körpereigene Hormone ausgeschüttet, allen voran das Bindungshormon Oxytocin. Es reduziert die Herzfrequenz, beruhigt und lässt uns Vertrauen in unser Gegenüber aufbauen. In der Schule, im beruflichen Alltag und mit zunehmendem Lebensalter bleibt immer weniger Zeit für derartige körperliche und seelische Nähe. Digitale und im Besonderen Social-Media-Kanäle gaukeln uns Freunde bzw. Follower vor, von denen wir aber nichts Spürbares haben – ganz im Gegenteil: Sie lenken uns von wahren Begegnun-

Wussten Sie, dass ...

... sich laut einer Studie der Caritas (2024) 600.000 Menschen in Österreich mehr als die Hälfte ihrer Zeit einsam fühlen?

... die Beschäftigung und das Kuschneln mit Haustieren die Oxytocinausschüttung anregen und unseren Blutdruck senken?

... am Brahmahof in Diex für ältere Menschen ein Begegnungsort mit Freizeit- und Beschäftigungsangeboten geschaffen wurde?

Wann Frauen Mütter werden

Das Alter, in dem Frauen zum ersten Mal ein Kind zur Welt bringen, variiert weltweit stark. Es spiegelt tief verwurzelte soziale, kulturelle und wirtschaftliche Strukturen wider.

Von Julia Mikitsch, BSc,
Studentin an der Universität für Bodenkultur

Das Erstgebärendenalter ist ein Indikator für Bildung, Wohlstand, Gesundheitsversorgung und gesellschaftliche Stellung von Frauen. In Mitteleuropa, Nordamerika, Japan und Australien bekommen diese heute ihr erstes Kind meist zwischen 29 und 32 Jahren. Ursachen sind verbesserte Verhütung, höherer Bildungs-

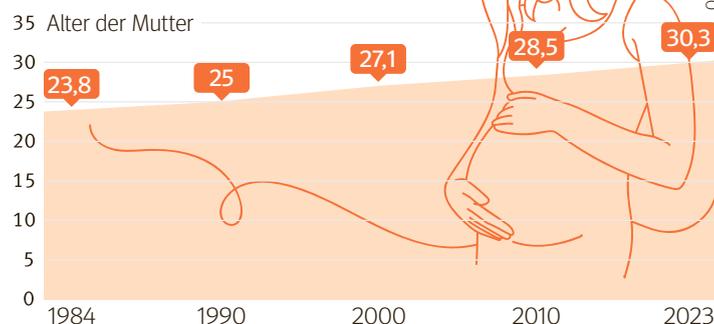
grad, späterer Berufseinstieg, wirtschaftliche Eigenständigkeit und veränderte Rollenbilder. Ganz anders stellt sich die Situation in vielen Teilen Subsahara-Afrikas und Südasiens dar. Dort liegt das Durchschnittsalter der Erstgeburt häufig unter 20 Jahren. In Niger beträgt es etwa 18,5 Jahre. Dort prägen frühe Heiraten, mangelnde Bildungschancen, fehlender Zugang zu sexueller Aufklärung und eingeschränkte medizinische Versorgung die Lebenswirklichkeit.

In Österreich bekommen Frauen aktuell im Schnitt nur etwa 1,3 Kinder. Zum Vergleich: In Ländern mit sehr jungen Erstgebärenden wie Niger liegt die durchschnittliche Kinderzahl pro Frau bei rund 6,7 %. Österreich rangiert leicht unter dem europäischen Durchschnitt. Hierzu-

lande steigt das durchschnittliche Alter bei der ersten Geburt kontinuierlich. Waren die Frauen in den 1970er- und 1980er-Jahren noch 23 bis 24 Jahre alt, liegt der Wert heute bei etwa 30,3 Jahren. Dabei zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen urbanen Zentren wie Wien oder Graz und ländlichen Regionen. In Städten profitieren Frauen von besserer Kinderbetreuung, größerem Bildungsangebot und einem offeneren gesellschaftlichen Klima. Diese Faktoren tragen zu einer späteren Mutterschaft bei. Die Frage, wann Bäuerinnen ihr erstes Kind zur Welt bringen, steht in engem Zusammenhang mit den Herausforderungen des ländlichen Raums. Spätere Mutterschaft bringt medizinische Risiken, doch häufig mehr Reife, ein stabiles soziales Umfeld und bessere Voraussetzungen für Erziehung und Familienleben. Gesellschaftlich sind bessere Kinderbetreuung, flexible Arbeitsmodelle und gezielte Unterstützung, insbesondere in ländlichen Regionen, erforderlich.

Das Internationale Jahr der Bäuerinnen 2026 bietet die Chance, ihre Lebensrealität sichtbar zu machen und Mutterschaft als bewusste, selbstbestimmte Entscheidung zu würdigen und damit die Zukunft von Höfen, Familien und Gemeinden zu gestalten.

Durchschnittsalter der Mutter von 1984 bis 2023 in Österreich



Quelle: Statistik Austria

wir ein Miteinander brauchen



Bei älteren Menschen kann Einsamkeit zu verschiedenen Erkrankungen führen.

stock.adobe.com/KI-generiert

Bildungstipps

Einsamkeit schwächt – ein Miteinander stärkt:
7. November (Freitag), 9.30
bis 12.30 Uhr,
Bildungshaus
Schloss
Krastowitz



Seniorenbetreuung

Informationsveranstaltung
zum LFI-Zertifikatslehrgang:
Green Care-Seniorenbetreu-
ung am Hof,
11. November
(Dienstag),
19 bis 20 Uhr,
online



gen ab. Erleben wir einen Mangel an persönlichen Kontakten, bleibt die förderliche Wirkung durch die Oxytocinfreisetzung aus. Das Miteinander hingegen hält uns geistig motiviert, körperlich fit und damit gesund.

Interview



Die Neurowissenschaftlerin
Dr. Nicole Strüber.

Elisa Meyer

Was Einsamkeit mit uns macht, ist das Forschungsgebiet der Neurowissenschaftlerin Dr. Nicole Strüber. Sie wird im November im Bildungshaus Schloss Krastowitz referieren.

Welche Menschen sind besonders von Einsamkeit betroffen?

Ältere Menschen, die durch eingeschränkte Mobilität, Krankheit oder den Verlust nahestehender Personen weniger

am sozialen Leben teilnehmen können, sind ebenso gefährdet wie Menschen, die in einer neuen oder fremden Umgebung leben und noch keine stabilen Kontakte geknüpft haben. Kinder sind vor allem dann akut betroffen, wenn sie in ihrem Alltag zu wenig Gelegenheit zu verlässlichem, feinfühligem Miteinander haben – etwa bei emotionaler Vernachlässigung, instabilen Familienverhältnissen oder sozialer Ausgrenzung in Gruppen. Fehlt diese Resonanz, prägt dies zudem langfristig, wie stark Einsamkeit im Erwachsenenalter empfunden wird – selbst dann, wenn später soziale Kontakte vorhanden sind.

Welche sind die häufigsten gesundheitlichen Schäden einsamer Menschen?

Chronische Einsamkeit wirkt auf den Körper wie ein dauerhafter Stresszustand: Sie erhöht die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und schwächt das Immunsystem. Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen.

Einsamkeit begünstigt Depressionen, Angststörungen und Schlafprobleme. Langfristig kann sie sogar die Lebenserwartung verkürzen. Einsamkeit ist ein erwiesener Risikofaktor für altersbedingte Erkrankungen. Dazu gehören u. a. Stoffwechselerkrankungen und eine erhöhte Anfälligkeit für chronische Entzündungen. Auch Alzheimer und andere Demenzen treten bei einsamen älteren Menschen häufiger auf oder schreiten schneller voran. Eine Studie zeigt, dass Einsamkeit mit einem um 40 % erhöhten Risiko für Demenz verbunden ist (Sutin et al. 2020).

In welchem Lebensabschnitt hat ein Mangel an körperlichem Kontakt die gravierendsten Auswirkungen?

Besonders gravierend sind die Folgen in der frühen Kindheit, wenn das Gehirn hochplastisch ist und die Grundlagen für emotionale Sicherheit und soziale Kompetenz gelegt werden. Körperliche Nähe, Berührungen und feinfühliges Resonanz wirken in dieser Phase wie ein „Bauplan“ für die Stressregulation und die Fähigkeit, tragfähige Bindungen einzu-

gehen. Fehlen diese Erfahrungen, kann sich das negativ auf die Entwicklung zentraler Hirn- und Bindungssysteme auswirken – mit möglichen Folgen bis ins Erwachsenenalter. Auch in anderen sensiblen Lebensphasen, etwa bei Krankheit, Trauer oder einschneidenden Übergängen, kann ein Mangel an Berührung die seelische und körperliche Gesundheit deutlich beeinträchtigen.

Wie können wir wieder zu mehr Miteinander finden?

Beziehung und Miteinander entstehen im Alltag oft durch kleine, bewusste Gesten: ein Gespräch ohne Eile, ein aufmerksamer Blick, eine freundliche Berührung. Für Kinder bedeutet dies verlässliche Bezugspersonen, die ihre Signale wahrnehmen und feinfühlig beantworten. Erwachsenen kann es helfen, soziale Kontakte zu pflegen, sich in Gruppen zu engagieren oder gemeinsam aktiv zu sein. Die Wissenschaft zeigt: Wenn sich Menschen wirklich aufeinander einlassen, stärkt dies nicht nur die psychische Widerstandskraft, sondern kann auch körperliche Heilungsprozesse unterstützen.

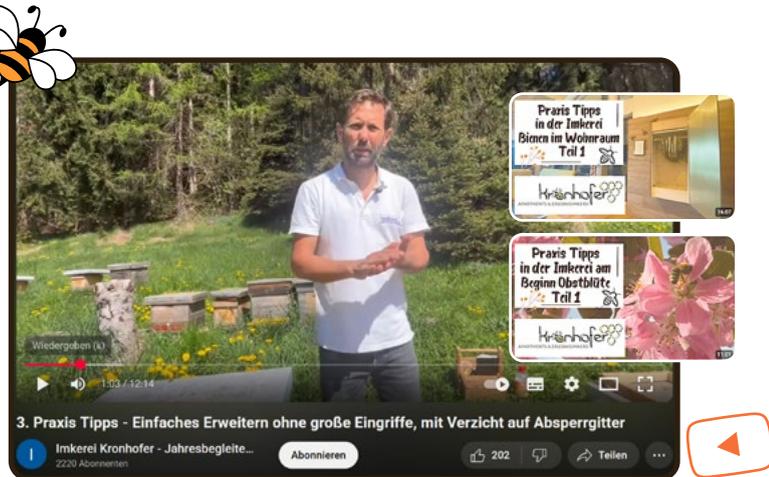
„Der von YouTube“ punktet mit Imkerei-Videos

Was als Informationsplattform für Berufskollegen startete, hat Arno Kronhofer mit Ehefrau Simone zu einer lukrativen Verkaufsschiene weiterentwickelt.

Von Mag. Iris Jaritz

Auf Fachmessen sprechen mich wildfremde Personen an, fragen, ob ich ‚Der von YouTube‘ bin“, erzählt Imker Arno Kronhofer. Im März 2024 begann er, sein Fachwissen in Form von Kurzvideos im Internet zur Verfügung zu stellen. Aktuell hat der Kanal über 2170 Abonnenten (die Zahl wächst täglich), einige seiner Videos haben über 8000 Views. In der Imkerszene werden sie als Lehrvideos verbreitet, auch Hobbyimker und Interessierte verfolgen sie gerne. Stundenlang hing Arno am Telefon und half Imker-Berufskollegen bei Fragen weiter. „Ich war und bin als Lehrender in der Im-

kerei tätig. Daher kamen viele Fragen aus der Praxis natürlich wieder zu mir zurück. Das war sehr zeitintensiv, ich musste mich ständig wiederholen“, erzählt Arno. So kamen die Kronhofers auf die Idee, YouTube-Videos ins Netz zu stellen. Ziel war damals, die Telefonate möglichst kurz zu halten und einfach auf die Lehrvideos zu verweisen. Das erste Video trägt den Titel „Salweidenblüte“ und zeigt die ersten Arbeiten am Bienenvolk im Frühjahr. Arno Kronhofer demonstriert am Bienenstand in Mitschig, welche Arbeiten notwendig und sinnvoll sind. Gefilmt hat Arno Kronhofers Ehefrau Simone. „Ich war bei einem Kurs der LK Kärnten, in dem wir uns mit



Arno Kronhofer gibt auf seinem YouTube-Kanal Fachwissen weiter und baute eine lukrative Verkaufsschiene auf.

Jaritz

der Erstellung von Videos mit dem Smartphone beschäftigt haben. Ich filme mit meinem eigenen Smartphone, ein externes Mikrofon wurde kurzerhand angeschafft“, erzählt sie. Geschnitten werden die Videos auch direkt am Smartphone.

Umsatz ist nennenswert

„Mittlerweile habe ich mit dem YouTube-Kanal eine wirklich gute Verkaufsschiene aufgebaut. Zuchtköniginnen, Ableger und Honig gelangen über diesen Weg direkt zu Kunden. Gar nicht selten kommt es vor, dass Berufskolleginnen und -kollegen oder Imkerei-Interessierte zu uns auf Urlaub kommen möchten“, sagt Kronhofer. Der Umsatz, der über YouTube entstehe, sei nennenswert. Außerdem fragen Firmen, die z. B. Imkereibedarf anbieten, bezüglich einer Kooperation an. „Ich lehne derzeit alles, was in Richtung Influencer geht, ab. Ich möchte nieman-

dem verpflichtet sein und keine Inhalte transportieren, hinter denen ich nicht 1000 % stehe. Es geht in meinem Kanal um Wissensvermittlung und eigentlich nicht um Profit“, erklärt Arno. Mittlerweile ging das 30. Lehrvideo online, der Abonnentenkreis steigt stetig. Die Inhalte gehen den Kronhofers noch lange nicht aus. Mit Sicherheit trägt dieser Kanal dazu bei, Menschen zu motivieren, Imkerinnen und Imker zu werden. Allein dafür zahlt es sich aus, an der Sache dran zu bleiben.

SONDERTHEMA „KÄRNTNER BÄUERIN“

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

PROJEKTLEITUNG: Mag. Friederike Parz

LAYOUT: Druck Styria/Media Design



Arno Kronhofer an einem Vormittag am offenen Bienenstock. Achim Mandler

Veranstaltungstipp

Invekos für die Frau

- Gut informiert über die Beantragung von Ausgleichszahlungen in der Landwirtschaft
- Alles Wichtige rund um Ausgleichszahlungen, Invekos – was ist neu, wie können typi-

sche Fehlerquellen vermieden werden – praxisnah erklärt.

- 3. Dezember (Mittwoch), 19 Uhr, online via Zoom

Anmeldung: LFI Kärnten

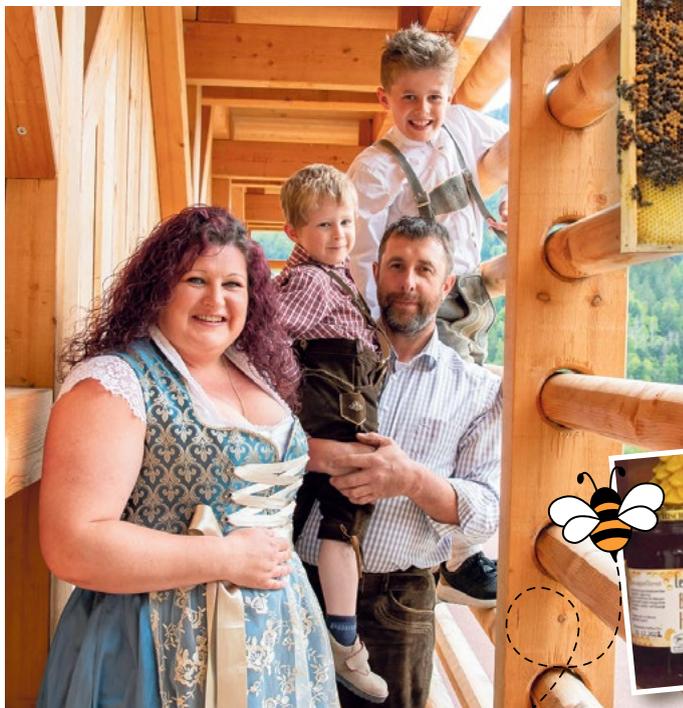


Honigbotschafterin mit Bioqualität erfolgreich

75 Bienenvölker sind am Möselehof im Lesachtal beheimatet. Die begeisterte Imkerin Erika Striedner bewirtschaftet ihn gemeinsam mit Reinhard Unterüberbacher.

Von Mag. Iris Jaritz

Der Möselehof thront am südseitigen Steilhang vor der Ortschaft Birnbaum auf 1000 m Seehöhe. Schon von fern wird jedem Betrachter klar: Dieser Ort muss ein kleines Schlaraffenland sein, in dem Honig und Milch fließen. Denn die 75 Bienenvölker und der neu errichtete Stall sind nicht zu übersehen. Erika Striedner und Reinhard Unterüberbacher bewohnen und bewirtschaften den Hof mit ihren beiden Söhnen. Die ersten zwölf Bienenvölker sind am Möselehof mit Erika vor ca. neun Jahren eingezogen. Für die Pflegefachassistentin aus Lienz war schnell klar, dass sie ihren Beruf gegen ein Leben am Bauernhof eintauschen möchte. Nach einigen Überlegungen zu persönlichen Neigungen und Marktchancen kristallisierte sich die Bioimkerei als passender Betriebszweig heraus. Biohonig gab es im naturbelassensten Tal Europas noch nicht, und Erika hatte von ihrem Opa und ihrem Vater ein Grundwissen darüber erworben. „Eine fachlich fundierte Ausbildung ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Ich habe den Respekt der anderen Imker (die vorwiegend männlich sind) quasi ‚erlernt‘“, erzählt Erika. 2018 wurde sie landwirtschaftliche Facharbeiterin, 2019 Facharbeiterin Bienenwirtschaft. 2024 absolvierte Erika die Wanderlehrausbildung, und 2025 folgte Bienenpädagogik. „Ich



Erika Striedner engagierte sich im Rahmen eines Zuchtprojektes, um besseres genetisches Material unter den Imkern zu verbreiten.

bin sehr daran interessiert, dass meine Produkte höchste Bioqualität aufweisen. Die Erfolge bei Prämierungen bestätigen dies“, erklärt die engagierte Imkerin. Außerdem befindet sich der Betrieb im Aufnahmeverfahren für die Markenprogramme „Gutes vom Bauernhof“ und „Genussland Kärnten“.

Angemessener Preis

Die Imkerin verkauft ihre Honigvariationen für 24 Euro pro kg. Dies liegt deutlich über dem regionsüblichen Preis. „Erika ist ein positives Beispiel dafür, dass es gelingen kann, mit sehr guter Qualität und Spezialisierung auf Bio sowie Sortenhonige einen guten, angemessenen Preis durchzusetzen. Die höhere Lage im Lesachtal erfordert mehr Arbeit und somit höhere Kosten“, sagt Arno Kronhofer vom Bienenzuchtverein Hermagor. Er ist stolz darauf, dass Erika auch die Belegstel-

lenwartin der Valentinalm ist. Erika, Arno und Manuel Schluder setzten sich 2024 zum Ziel, in der Region besseres genetisches Material unter Imkern zu verbreiten. Durch ein von Erika initiiertes Zuchtprojekt wurden heuer 54 Imker mit 261 sanftmütigen Zuchtköniginnen von der Valentinalm beliefert. Der Vorteil von Reinzuchtköniginnen: Die Arbeit am Bienenvolk ist wesentlich einfacher, das Volk weist Sanftmut auf, der Wabensitz ist zentriert, es herrscht geringere Schwarmstimmung, und die Völker sind weniger anfällig für Varroamilben.

Chance für Frauen

„Gerade für Frauen sehe ich die Imkerei als Erwerbsmöglichkeit am Bauernhof. Das Arbeiten am Bienenvolk ist körperlich nicht zu anstrengend. Nur bei der Honigernte bin auch ich auf die Hilfe meines Partners angewiesen, denn die Zar-



Erika Striedner bewirtschaftet den Hof gemeinsam mit Reinhard Unterüberbacher und ihren beiden Söhnen.
Hans Guggenberger (2)



Unterschiedlichste Produkte vom Honiglikör bis zu Propolis werden am Möselehof hergestellt.
Jaritz

gen sind zu diesem Zeitpunkt sehr schwer“, weiß Erika. In Kärnten gibt es rund 3200 Imkerinnen sowie Imker, 570 davon sind Frauen. Der Experte für das „flüssige Gold“ ist neben wirtschaftlichem Erfolg Öffentlichkeitsarbeit ein zentrales Anliegen. Auf kulinarischen Festen ist sie als Botschafterin für die Bienen im Einsatz und erklärt Besuchern, warum es ohne die Insekten sehr bald auch keine Menschen mehr gäbe.

In einem durchschnittlichen Jahr werden ca. 2,5 t Honig hergestellt. Dieser wird ab Hof, in Dorfläden sowie in der Gastronomie und Hotellerie abgesetzt. „Einigen Kunden sende ich den Honig auch per Post zu“, schmunzelt Erika Striedner. Die Produktvielfalt ist nicht zu unterschätzen: Neben klassischem Honig können beispielsweise Honiglikör, Propolis, Lippenbalsam, Met, Oxymel, Kerzen oder Wachstücher das Produktsortiment erweitern.

Lachen für Körper, Geist und Seele

Die Bezirksbildungstage 2026 stehen ganz im Zeichen der psychischen Gesundheit. Humor trägt zum Wohlbefinden bei. Daher gibt es diesmal ein Kabarett mit Katrin Winkler-Jandl.



Humor und Lebensfreude sind Schwerpunkt der Bezirksbildungstage 2026.

stock.adobe.com

Lachen ist mehr als nur ein schöner Moment. Es wirkt wie Medizin, ganz ohne Nebenwirkungen. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Herz-Kreislauf-Funktion, senkt den Stresspegel und kann Schmerzen lindern. Glückshormone werden ausgeschüttet, der Körper entspannt sich, der Kopf wird frei. Lachen verbindet Menschen, löst Spannungen und trägt zu einem positiven Miteinander bei. Deshalb soll bei den Bezirksbildungstagen nicht nur gelernt, sondern auch gelacht werden. Mit ihrem Programm „Ich bin hier aufgewachsen“ bringt Katrin Winkler-Jandl Humor und Lebensgefühl auf die Bühne. Sie erzählt von ihrer

Kindheit in den 1980er-Jahren auf einem Bauernhof mitten am Land oder, wie sie selbst sagt, am Land vom Land. Baumhäuser statt der Bildschirme, eine prä-sente Oma statt eines digitalen Assistenten und Schlagermusik als täglicher Begleiter. In ihren Geschichten trifft die analoge Vergangenheit auf die digitale Gegenwart, liebevoll, scharf beobachtet und mit einem Augenzwinkern erzählt.

Katrin Winkler-Jandl, geboren 1982, verheiratet und Mutter, studierte Politikwissenschaft.

Doch schon bald merkte sie, dass ihr Herz auch für das Kabarett schlägt. Bekannt ist Winkler-Jandl vielen auch als „Bestatterin Herta“. Auf der Bühne fühlt sie sich zuhause. Beim Bezirksbildungstag bringt Katrin Winkler-Jandl nicht nur ihr Programm mit, sondern auch das, worum es diesmal geht: Herzlichkeit, Lebensfreude und Humor. Lachen Sie mit, stärken Sie Ihre Gesundheit, und merken Sie sich den Termin am besten gleich vor.

Ing. Margit Drobesch

Die Politik-wissen-schafterin und Kabarettistin Katrin Winkler-Jandl

Drobesch



Bezirksbildungs-tage 2026

- **Villach:** 27. Jänner (Dienstagabend)
- **Hermagor:** 28. Jänner (Mittwochvormittag)
- **Wolfsberg:** 28. Jänner (Mittwochabend)
- **Feldkirchen:** 29. Jänner (Donnerstagabend)
- **Klagenfurt:** 30. Jänner (Freitagabend)
- **Spittal:** 23. Jänner (Freitagabend), 2. Februar (Montagabend)
- **St. Veit:** 5. Februar (Donnerstagvormittag)
- **Völkermarkt:** 5. Februar (Donnerstagabend)

Der Weg zur Brotsommelière

Der Zertifikatslehrgang richtet sich an alle, die Brot nicht nur backen, sondern auch verstehen wollen. Erfahrene Referenten begleiten die Teilnehmer praxisnah und fundiert.

Von Ing. Margit Drobesch

Oft beginnt alles mit einem einfachen Moment: dem Duft von frisch gebackenem Brot, der knusprigen Kruste, dem weichen Inneren – und dem Gefühl, dass mehr als nur Mehl, Wasser und Salz darin steckt. Wer Brot mit Herz und Hand macht, weiß: Es ist Emotion, verbindet Menschen und verdient besondere Aufmerksamkeit. An 16 Kurstagen eines Zertifikatslehrgangs vertiefen Sie

Ihr Wissen über Zutaten, Teigführung und sensorische Feinheiten. Sie lernen, wie man Brot professionell beurteilt, Aromen kombiniert, Fehler erkennt und wie man darüber spricht, sodass andere zuhören.

Was erwartet Sie? Sie entwickeln ein feines Gespür für Qualität, Geschmack und Geschichten, die Brote erzählen. Erfahrene Referenten bringen Ihnen Mehlsorten und Triebmittel, Herstellungsverfahren,

sensorische Feinheiten, Foodpairing und die Kunst der Brotdansprache näher. Sie erhalten ehrliches Feedback, lernen in Theorie und Praxis und tauschen sich mit Gleichgesinnten aus. Betriebsbesichtigungen ergänzen das Programm. Regionale Brotkultur ist kein Trend, sondern Teil unserer Identität.

Für wen ist der Lehrgang geeignet? Für Direktvermarkter, Seminarbäuerinnen, Brotverarbeiter – und für alle, die

Sie tragen mit Ihrem Wissen zur Wertschätzung von Brot in seiner Vielfalt bei.

Drobesch

bereits Brotbackkenntnisse mitbringen und sich weiterentwickeln möchten. Der Lehrgang startet im Jänner 2026. Sichern Sie sich einen Platz.

Info und Anmeldung: Margit Drobesch, LK Kärnten, Außenstelle Klagenfurt, margit.drobesch@lk-kaernten.at, 0463/58 50-31 40





Zunächst entdeckte die Lavanttalerin ihr Herz für die Acrylmalerei.



Mit verschiedenen Techniken zu arbeiten, gefällt Gerlinde Dohr. Dieses Bild wurde mit Kaffee gemalt.

Farbenrausch am Bauernhof

Die Geschichte Gerlinde Dohrs aus Frantschach-St. Gertraud zeigt, wie wunderbar sich bäuerlicher Alltag und künstlerische Leidenschaft verbinden lassen.

Von Mag. Friedrike Parz

Alles begann mit der Bauernmalerei. Ich bemalte Milchkannen, Holzschalen und Möbelstücke und habe so alten Dingen neues Leben eingehaucht“, erzählt Gerlinde Dohr. Doch mit der Familiengründung und der Arbeit am Hof rückte das kreative Hobby erst einmal in den Hintergrund. Ein Zufall brachte die Wende: 2005 meldete sich Gerlinde spontan zu einem Kurs an und entdeckte die Acrylmalerei für sich. Weitere Kurse bei unterschiedlichen Künstlern folgten. Schritt für Schritt entwickelte sie ihre eigene Handschrift. Heute reicht ihr Repertoire von abstrakten Werken über Landschaftsmalerei bis hin zu Kaffeemalerei, Aquarellen und Zeichnungen – stets von der Natur inspiriert. „Oft weiß ich beim ersten Pinselstrich noch nicht, wie das

Bild am Ende aussehen wird“, sagt sie. „Schicht für Schicht wächst das Werk, und manchmal übermale ich es auch wieder, bis es passt.“ Schöpferisch betätigt sich die Lavanttalerin manchmal spät nachts, wenn der Hof schläft. Als gelernte Schneiderin lebt sie ihre Kreativität auch an der Nähmaschine aus. Mittlerweile ist der Hof mit Milch-, Geflügel- und Forstwirtschaft an den Sohn übergeben, und Gerlinde hat immer mehr Zeit für ihre Hobbys.



Die abstrakten Werke der Künstlerin sind von der Natur inspiriert.



Die Lavanttalerin gestaltet ihren Garten mit ebenso viel Liebe wie ihre Bilder.

Parz (4)



Für die Frau sind die T-Shirts weiterhin in vielen Farben und Größen erhältlich.

Das „perfekte“ T-Shirt für jeden Mann

Neben dem „perfekten“ T-Shirt für „sie“ gibt es jetzt auch das „perfekte“ T-Shirt für jeden Mann am Bauernhof. Alles, was einen Bauern ausmacht, ist auf dem T-Shirt beschrieben. In den Farben schwarz, weiß, dunkelblau und grün sind die T-Shirts in der Landwirtschaftskammer Kärnten um 20 Euro erhältlich.

Eine Bestellung ist unter 0463/58 50-13 91 oder per E-Mail lebenswirtschaft@lk-kaernten.at möglich. Zusendung möglich (20 Euro zzgl. Porto). Bitte die gewünschte Größe, Farbe und Anzahl angeben.



Das T-Shirt für den Mann ist ab sofort in der LK Kärnten erhältlich.

Fünf Wege zu mehr Balance:

1 Den Körper stärken: mit regelmäßigen Pausen, ausreichend Schlaf, gutem Essen und Bewegung. Wichtig ist es außerdem, Vorsorge zu nutzen, gutes Schuhwerk zu tragen und rückenfreundlich zu arbeiten.

2 Die Psyche schützen: Nehmen Sie Gefühle – auch Stress und Frust – ernst. Bewerten Sie sich nicht zu streng, und feiern Sie kleine Erfolge. Und: Man muss nicht alles allein schaffen.

3 Beziehungen pflegen: bei gemeinsamen Mahlzeiten, einem Kaffeetratsch mit Kolleginnen, einem Abend beim Stammtisch. Austausch nährt die Seele – und holt uns aus der Betriebsblase raus.

Ein kleiner Schritt genügt: Wenn man nur einen dieser fünf Punkte beherzigt, kann man an der so genannten „Stellschraube“ drehen. Versuchen Sie, zwei bis drei kleine Maßnahmen in Ihren Tag zu integrieren. Sie werden sehen, es tut Ihnen gut!



stock.adobe.com/inspiring_team

4 Zeit im Griff haben: Nicht alles muss sofort passieren. Es ist wichtig, Prioritäten zu setzen, auch einmal „Nein“ zu sagen und bewusst Pausen einzuplanen.

5 Sinn und Freude finden: Man sollte sich fragen: Warum mache ich das alles? Was gibt mir Kraft? Kleine Rituale wie Musik beim Melken oder ein Tee am Abend helfen, wieder bei sich selbst anzukommen.

Zwischen Futtertrog und Mistgabel bei sich selbst bleiben

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ermöglicht, in der Landwirtschaft leistungsfähig zu bleiben und im stressigen Alltag die Balance zu halten.

Als Bäuerinnen sind wir oft alles in einem: Landwirtschafterin, Familienmanagerin, Helferin, Zuhörerin – und ganz nebenbei noch wir selbst. Doch gerade dieses „Ich“ gerät im Alltag zwischen Stall, Feld, Büro und Familie leicht unter die Räder. Dabei sind wir selbst unser wertvollstes Werkzeug.

Selbstfürsorge – gut zu sich selbst zu sein – ist kein Ego-Trip. Sie ist eine echte Strategie, um gesund, gelassen und leistungsfähig zu bleiben, langfristig den Betrieb zu führen und

die Balance im stressigen Alltag zu halten. Denn: Wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere da sein.

Selbstfürsorge beginnt nicht morgen oder wenn „endlich weniger zu tun ist“. Sie beginnt jetzt – mit einem bewussten Atemzug, einem ehrlichen Nein oder fünf Minuten für Sie selbst. Sie müssen nicht perfekt sein. Sie dürfen Fehler machen. Sie sind genauso wichtig, wie alles, was Sie tun. Seien Sie stolz auf sich.

Kathrin Steiner

Frauen am Land –

Der Verein EqualiZ setzt in Kooperation mit den Bäuerinnen Kärnten ein kraftvolles Zeichen für Frauen im ländlichen Raum. Gemeinsam vielfältig, heißt die Devise.

Von Karin Popatnig

Mit dem Projekt „Sichtbar stark in meiner Region“ wurden unterschiedliche Angebote wie Workshops, Kurzvorträge, Fortbildung für Lehrerinnen u. v. m. geschaffen. Ziel ist, Frauen am Land und im landwirtschaftlichen Bereich zu stärken. Das Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung unterstützt das Projekt. Umgesetzt wurde es bislang im bäuerlichen Bereich bei zahlreichen Bäuerinnentreffen, die von EqualiZ mit Motivationsvorträgen begleitet wurden. Alltagsnahe Themen und Inhalte werden auf die Bedürfnisse und Herausforderungen von Frauen in der Landwirtschaft abgestimmt. Im Mittelpunkt steht die Förderung des Selbst-

bewusstseins und der Selbstbestimmung. Es wurde vermittelt, wie Frauen wieder bei sich selbst ankommen und ihre innere Kraft abseits von gesellschaftlichen Rollenzwängen spüren können. Durch offenen Austausch von Erfahrungen und wirkungsvolle Übungen aus Selbstbewusstseins-Trainings entstand ein Raum, in dem jede Frau sich mit ihrem Selbstbild auseinandersetzen und ihre Stärke auch körperlich erleben konnte. Positive Rückmeldungen zeigen: Dieses Projekt bewegt. Und es geht weiter – bis Ende des Jahres können noch kostenlos Workshops, Vorträge oder Veranstaltungen angefragt werden. Projektkoordinatorin Mag. Elisabeth Koch von EqualiZ zog in einem Interview (siehe unten) ein Zwischenresultat.



Gemeinsame Weiterbildungen ermöglichen Frauen, sich auszutauschen und vom gegenseitigen Wissen zu profitieren.

stock.adobe.com

sichtbar und stark in der Region



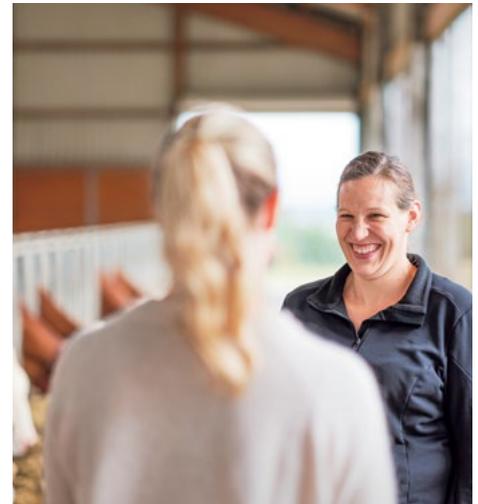
Mitarbeiterinnen von EqualiZ kommen auch gerne zu Bäuerinnentreffen.

EqualiZ



Das Projekt „Sichtbar stark in meiner Region“ stellt die weibliche Bevölkerung am Land in den Mittelpunkt.

Martina Siebenhandl



Ziel des Projektes ist es, das Selbstbewusstsein und die Selbstbestimmtheit von Frauen am Land zu stärken.

AMA Marketing

Drei Fragen an ...

EqualiZ-Projektkoordinatorin Mag. Elisabeth Koch

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

sichtbar
STARK
in meiner
Region

Was ist der Hintergrund des Projektes „Sichtbar stark in meiner Region“?

Das Projekt wurde aus der Überzeugung heraus entwickelt, dass Gleichstellung, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe keine Frage des Wohnorts sein dürfen. In vielen ländlichen Regionen – so auch in Kärnten – sind Frauen und Mädchen mit strukturellen Benachteiligungen konfrontiert: eingeschränktem Zugang zu Bildung, geringen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten, traditionellen Rollenbildern u. v. m. Oft tabuisiert ist Gewalt gegen Frauen – psychische, physische, sexualisierte oder wirtschaftliche Gewalt. Gerade im ländlichen Raum fehlt es an Unterstützungsangeboten, Betroffene schweigen oft aus Angst vor sozialer Ächtung. Wir wollen einen Beitrag dazu leisten, Frauen zu stärken: durch Wissen, Vernetzung, Selbstreflexion und soli-

darische Räume. Echte Chancengleichheit braucht nicht nur Bildung, sondern auch Schutz, Anerkennung und Sichtbarkeit.

Im Frühjahr gab es bereits Veranstaltungen mit Bäuerinnen und Landfrauen. Was ist Ihnen dabei besonders aufgefallen?

Es wurde schnell deutlich, wie viel Verantwortung die Frauen tragen – im Betrieb, in der Familie, im sozialen Gefüge. Viele berichten von hoher Belastung, ständigen Erwartungen und wenig Raum für persönliche Entwicklung. Besonders berührend war, dass manche Frauen auch über belastende Erfahrungen wie emotionale Abhängigkeiten, Kontrollverhalten, Erschöpfung und Gewalt gesprochen haben. Vielen ist nicht bewusst, dass auch ständige Abwertungen oder finanzielle Kontrolle bereits als Gewalt gelten. Es ist wichtig, geschützte Räume zu schaf-

fen, in denen Frauen erkennen können: „Ich bin nicht allein – und ich habe ein Recht auf ein selbstbestimmtes Leben.“ Genau darum geht es uns bei dem Projekt.

Sie kennen die bäuerliche Welt, in der Arbeitsplatz und Lebensraum oft vereint sind – mit mehreren Generationen an einem Ort. Was möchten Sie Frauen und Mädchen am Land mitgeben?

Aus meiner eigenen Lebensgeschichte – auf einem Bauernhof aufgewachsen und später Hofübernehmerin – weiß ich, wie viel Positives die bäuerliche Lebenswelt bietet: Zusammenhalt und Traditionen. Doch gerade dort, wo Arbeit und Privatleben verschwimmen, wo mehrere Generationen zusammenleben und tra-

ditionelle Strukturen noch stark wirksam sind, entstehen auch Herausforderungen – vor allem für Frauen und Mädchen. Mein Anliegen ist es, diese darin zu bestärken, ihre Stärken zu erkennen, für ihre Rechte einzustehen und sich nicht kleinmachen zu lassen – weder durch überkommene Rollenbilder noch durch Formen von Gewalt, die manchmal unbemerkt bleiben. Es braucht eine Kultur des Hinsehens, des Ernstnehmens und der gegenseitigen Unterstützung. Wenn bäuerliche Familien offen für den Wandel sind, wenn sie Frauen echte Entscheidungsspielräume zugestehen, liegt darin eine große Zukunftschance – für den Hof, die Gemeinschaft und die nächste Generation.

Weitere Infos zum Projekt, zur Planung und Organisation der Veranstaltungen: Mag. Elisabeth Koch (Projektleitung STARK), EqualiZ – Gemeinsam vielfältig, Geschlechtergerechtigkeit, Chancengleichheit und soziale Innovation in Beratung, Bildung und Arbeit, www.equaliz.at, 0463/50 88 21.

„Regionale Küche kann jung, modern und vielseitig sein“

Die Völkermarkterin Irene Peteln-Jesch, Bäuerin, Fachlehrerin für Ernährung sowie Haushalt und Mutter zweier Teenager, spricht im Interview über Chancen im Unterricht.

Wie vermitteln Sie Landwirtschaft und Ernährung an der MS Völkermarkt?

Die Schülerinnen und Schüler sollen verstehen, wie unser Essen hergestellt wird und welchen Naturkreislauf es durchläuft. Ich sehe es als meine Aufgabe, dieses Alltagswissen zu vermitteln – zum Beispiel, dass wir im Jauntal eine Fülle an regionalen Produkten direkt vor der Haustür haben: Milch, Fleisch, Obst oder Getreide.

Welche speziellen Projekte oder Aktionen gibt dazu?

Wir machen Exkursionen zu regionalen Betrieben wie der örtlichen Bäckerei Srebre neben unserer Schule, zur LFS Goldbrunnhof, zu landwirtschaftlichen Betrieben oder zur Gartenbauschule Ehrental. Das öffnet den Kindern nicht nur Türen für mögliche Ausbildungswege, sondern schafft echtes landwirtschaftliches Verständnis. Im Kochunterricht haben Kinder große Freude daran, wenn sie selbst Hand anlegen dür-

fen. Das schönste Kompliment ist: „Frau Lehrerin, es schmeckt wie bei der Oma.“ Gute Küche braucht nicht viele Zutaten, nur die richtigen.

Wie behandeln Sie regionale Produkte im Unterricht?

Ich bringe Gemüse aus dem Nachbarort oder Ziegenkäse aus der Region mit. Wir besprechen, was „saisonal“ und „regional“ bedeutet, die Kinder lernen, wie man heimische Lebensmittel erkennt. Oft sind sie überrascht, wenn sie den Jauntaler Hadn – unser regionales Leitprodukt – das erste Mal probieren. Wir zeigen, dass regionale Küche jung, modern und vielseitig sein kann. Auch ein Burger oder Kebab kann problemlos mit heimischen Produkten zubereitet werden.

Wie steht es um das Bewusstsein für Regionalität und Saisonalität?

Viele Kinder wachsen mit der Vorstellung auf, dass Tiere wie Kuscheltiere gehalten werden.



Jägerin, Lehrerin, Bäuerin, Mutter, Ehefrau – Irene fühlt sich in jeder Rolle wohl. privat

Zur Person

Irene Peteln-Jesch (45) lebt mit ihrer Familie in Brenndorf bei St. Kanzian am Klopeinersee. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder, Victoria (15) und Alexander (13), und führt mit ihrem Ehemann Alexander einen Stiermastbetrieb. Sie unterrichtet seit 2014 an der MS Völkermarkt.

Man muss verstehen, wie Nutztierhaltung funktioniert. Ich erkläre Schülern, wie alles zusammenhängt: wie Tiere gehalten, wie Felder bewirtschaftet werden und wie unsere Heimat aussieht. Ich mache ihnen begreiflich, dass Freilandhaltung nicht immer möglich ist, wenn sich der Betrieb im Ortskern befindet und nicht gleich ausgesiedelt werden kann. Als Bäuerin bringe ich meine Erfahrungen

ein: Wir bewirtschaften einen Rindermastbetrieb mit AMA-Gütesiegel und legen großen Wert auf Tierwohl.

Gehen Sie im Unterricht auf Themen wie Herkunft ein?

Absolut. Wir sprechen über Gütesiegel, regionale Marken und deren Bedeutung. Erst, wenn Kinder ein grundlegendes Verständnis für Lebensmittel entwickeln, können sie Trends



Eine selbstgemachte Pizza hat einen geringen Wareneinsatz, ist frisch und nachhaltig.



Die Lehrerin aus Leidenschaft freut sich, wenn sich die Kinder beim Zubereiten von Gerichten immer mehr trauen.



Das gemeinsame Genießen selbst die Jugendlichen oft eher als jede

wie Veganismus, Clean Eating oder Ähnliches richtig einordnen. Durch Exkursionen oder Herstellen von Produkten erleben die Jugendlichen hautnah, wie viel handwerkliche Arbeit hinter Lebensmitteln steckt. Dadurch wächst auch die Wertschätzung gegenüber Produzenten. Nur etwa 2 % des Preises einer Semmel gehen direkt an den Landwirt. Den Kindern wird durch den Besuch vor Ort bewusst, wie gering die eigentliche Wertschöpfung oft ist und warum Preise entstehen. Wir besprechen, dass ein großer Teil des Endpreises durch Handelsspannen bestimmt wird. Wenn man Lebensmittel selbst verarbeitet, erhält man direkten Zugang zum „wahren Preis“ und merkt, dass Naturprodukte nicht teuer sein müssen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich setze mich für die Weiterentwicklung des Faches „Ernährung und Haushalt“ ein. Projekte wie unser Kurzfilm „Schule prägt Essgewohnheiten“, den wir mit der ARGE Österreichische Bäuerinnen gemacht haben, zeigen, wie viel Begeisterung entsteht, wenn Schüler aktiv mitgestalten dürfen. Ich wünsche mir, dass wir uns als Bäuerinnen und Bauern stärker sichtbar machen und unsere Botschaften selbstbewusst nach außen tragen.

Interview: Karin Popatnig



zubereiteter Speisen erreicht Theorie.

Achim Mandler Photography



Die Schülerinnen und Schüler sind nicht nur wissbegierige Zuhörer, sie stellen oft auch interessante Fragen. privat

Landwirtschaft in der Schule hautnah erleben

Rund um den Welternährungstag erhalten heuer wieder 2650 Kärntner Erstklässlerinnen und Erstklässler Besuch von Bäuerinnen und Bauern.

Von Karin Popatnig

Seit 2015 engagieren sich Bäuerinnen und Bauern ehrenamtlich, um den Kindern der ersten Volksschulklassen einen authentischen Einblick in die Lebensmittelproduktion zu gewähren. Für viele Beteiligte ist der Aktionstag zu einer Herzensangelegenheit geworden – denn der direkte Kontakt zwischen Produzentinnen und Konsumentinnen von morgen ist unbezahlbar. Die Kinder hören spannende Bauernhofgeschichten, dürfen Tiere anfassen, Fragen stellen, landwirtschaftliche Geräte kennenlernen und regionale Produkte kosten. Mit kindgerechtem Material wie Plakaten und Broschüren wird gezeigt, wie Lebensmittel entstehen – z. B. vom Korn zum Brot oder vom Gras zur Milch. Neu ist heuer das Thema „Die

Karotte“. Die Kinder lernen früh, den Wert nachhaltiger, regionaler Lebensmittel zu erkennen – jenseits von Werbe-Klischees. „Der Aktionstag der Bäuerinnen und Bauern anlässlich des Welternährungstages ist für uns eine wunderbare Gelegenheit, den Kindern zu zeigen, woher ihre Lebensmittel kommen und wie viel bäu-

erliche Arbeit und Herzblut darin steckt“, betont LK-Vizepräsidentin Astrid Brunner. „Es ist wichtig, schon früh Bewusstsein für den Wert heimischer Produkte zu schaffen – denn nur wer den Ursprung kennt, kann Lebensmittel auch schätzen. Mit Geschichten, Anschauungsmaterial und Kostproben bringen unsere Bäuerinnen und Bauern die Landwirtschaft direkt ins Klassenzimmer und bauen so eine Brücke zwischen Hof und Schule.“

LANDWIRTSCHAFT
 Ein Besuch eines Bauernhofes ist immer spannend und sehr lehrreich!

Schule trifft Bauernhof
 Am 16. Oktober ist Welternährungs- und Welt Hungerstag. Rund um diesen besonderen Tag bekommen viele Erstklässler in der Volksschule ganz besonderen Besuch: Bäuerinnen und Bauern aus der Umgebung kommen direkt in die Schule.

Worum gibt es den Welternährungs- und Welt Hungerstag?
 Jeder Bissen, den wir essen, hat eine lange Reise hinter sich, bevor er auf unserem Teller landet. Wir sollten schätzen, wie viel Arbeit in unseren Lebensmitteln steckt und sorgsam damit umgehen. Leider haben viele Menschen auf der Welt nicht genug zu essen – über 800 Millionen haben Hunger. Wenn wir Essen verschwenden, denken wir nicht an die, die hungern. Wir müssen daran denken, dass unser Umgang mit Lebensmitteln nicht nur uns betrifft, sondern auch andere.

Bäuerinnen und Bauern besuchen auch in der Schule
 Die Bäuerinnen und Bauern erzählen dir wie Lebensmittel produziert (hergestellt) werden und warum es wichtig ist, Produkte aus der eigenen Region zu essen. Essen herzustellen ist aufwändig und daher sollte nichts verschwendet oder achtlos weggeworfen werden. Du erfährst wie aus einem kleinen Korn ein Brot wird, wie aus Milch Käse und Joghurt entsteht oder was eine Karotte zum Wachsen braucht. Du lernst auch, wie es auf einem Bauernhof zugeht: wie Tiere versorgt werden, wie Getreide wächst oder wie aus einem Apfel Saft wird. Du darfst Fragen stellen, zuhören und staunen. Vielleicht warst du noch nie auf einem Bauernhof – dann ist das eine tolle Gelegenheit, um mehr über einen Bauernhof zu erfahren.

Verkostung von selbst gebackenen Wackeln und selbst gemachtem Braten

Die Bäuerinnen und Bauern erklären den Kindern, wie unsere Lebensmittel wachsen und hergestellt werden und warum es so wichtig ist, gut auf die Natur und die Tiere aufzupassen.



stock.adobe.com



Silvias größter Stolz ist ihre Familie.

Gastager



2013 gründete Silvia mit dem Reit- und Fahrverein Nötsch/Gailtal den größten ländlichen Pferdesportverein Kärntens.

Naturpark Dobratsch

Am Pferd und im Stall vielseitig unterwegs

Wie mannigfaltig Landwirtschaft sein, zeigt Silvia Gastager im Gailtal. Der Großhandelskauffrau mit Ausbildungen im Pferde- und Green-Care-Bereich stehen zahlreiche Möglichkeiten offen.

Von Karin Popatnig

Die 51-jährige Silvia Gastager lebt mit ihrer Familie in Nötsch im Gailtal und betreibt eine kleine Landwirtschaft mit einem gewerblich angemeldeten Reitbetrieb. Der Schwerpunkt liegt auf dem Kutschenfahren und dem Arbeiten mit Norikerpferden. Diese Leidenschaft hat sich bei ihr über viele Jahre hinweg entwickelt, heute lebt sie diese als Teil ihres Alltags. Silvia stammt aus Henndorf am Wallersee im Flachgau. Mit 17 Jahren kaufte sie von ihrem ersten Lehrgeld eine Haflingerstute und schloss sich der örtlichen Reitergruppe an. Später kamen Norikerpferde hinzu. 2003 zog die Familie ins Gailtal, wo Silvia und ihr Ehemann Günther im Schloss Wasserleonburg in Saak angestellt waren. Dort begann sie, sich mit dem Kutschenfahren zu beschäftigen.

2013 gründete Silvia den Reit- und Fahrverein Nötsch/Gailtal. Er zählt heute 140 Mitglieder und ist der größte ländliche Pferdesportverein in Kärnten. Ihren Pferdebetrieb betreibt Silvia im Nebenerwerb. Hauptberuflich ist sie in der Pflege tätig. Auf dem Hof in Labienteschach kümmert sie sich um rund 20 Pferde. Darunter sind ein Warmblut und ein Haflinger, jedoch überwiegend Noriker. Neben Zucht und Haltung bietet Silvia Reit- und Fahrunterricht an.

Turniere und Verein

Trotz ihrer vielen Aufgaben nimmt Silvia, als eine der älteren Teilnehmerinnen, regelmäßig an Turnieren teil. Für sie ist das Teil der Qualitätssicherung: „Man bekommt Feedback zu Bereichen, die man im Betrieb oft übersieht.“ Zudem ist sie Noriker-Referentin im Landesfachverband Reiten und Fahren

Kärnten und setzt sich für die Förderung junger Talente ein.

Unterstützt wird Silvia von Günther, einem ausgebildeten Förster aus Oberösterreich, der inzwischen als Lkw-Fahrer arbeitet. Die drei Kinder, zwei Söhne (26 und 24) und Tochter Alexandra (15), stehen ebenfalls hinter dem Familienbetrieb. Besonders Alexandra ist seit ihrer Kindheit im Pferdesport aktiv und konnte bereits viele Erfolge bei Turnieren erzielen.

Brauchtum und Gemeinschaft

Bei den Kirchtagen in der Region stellt Silvia ihre Pferde für das Kufenstechen zur Verfügung, allerdings nur, wenn vorher geübt wurde. „Ein Pferd bekommt nur, wer vorher auch einmal geritten ist“, betont sie. Eine eigene Übungsbahn für die jungen Teilnehmer gehört daher mittlerweile dazu. Den Kontakt mit Pferden ermöglicht Silvia Gastager, die als Gemeinderätin in Nötsch fungiert, auch Bewohnerinnen und Bewohnern des örtlichen Pflegeheims, die ihren Hof gelegentlich besuchen. Ihre Ausbildung im Rahmen des Green Care-Zertifikatslehrganges kommt ihr dabei zugute. „Der Umgang mit Pferden ist nicht nur Sport oder Hobby, sondern auch ein Stück gelebte Gemeinschaft“, ist sie überzeugt. Dabei steht für die vielseitige Landwirtin vor allem eines im Mittelpunkt – ihre Familie. „Alle helfen mit – und das ist nicht selbstverständlich“, sagt sie.

Wie Bäuerinnen selbstbewusst und souverän überzeugen können, erfahren Sie hier. Einer professionellen Präsentation und dem entspannten Umgang mit Lampenfieber steht nichts mehr im Wege.

Von Ing. Roswitha Plösch

Vollblutbäuerin, engagierte Obfrau des Elternvereins und zugleich Kammerrätin – viele Bäuerinnen übernehmen heute mehr Verantwortung in der Öffentlichkeit als je zuvor. Ihr Alltag ist von Vielseitigkeit, fachlicher Kompetenz und

1 Sie haben das Wort – nutzen Sie es! Hat

man die Chance, bei einer Veranstaltung Grußworte zu sprechen oder eine Präsentation vorzutragen, sollte man sie nutzen. Eine gute Vorbereitung entspannt und sorgt für einen kühlen Kopf. Es gilt, sorgfältig zu überlegen, welche zentralen Botschaften der jeweiligen Zielgruppe unbedingt vermittelt werden müssen. Die Aussagen sollten kurz, prägnant sowie klar und verständlich formuliert sein. Es ist ratsam, Geschichten und Beispiele einzubauen, um Interesse zu wecken. Konjunktive wie „Ich würde vorschlagen“ oder „Wenn ich dürfte“ gilt es zu vermeiden. „Ich schlage vor ...“, „Ich stelle fest ...“, „Ich mache ...“ klingt klar, souverän und überzeugend.

Tipps für einen bühnenreifen Auftritt

Bühne frei für klare Botschaften – ein gelungener Auftritt lebt von Stimme, Gestik und der passenden Farbwahl. stock.adobe.com

großem Engagement geprägt. Dennoch erleben viele Frauen, dass sie neben ihren männlichen Berufskollegen nicht immer gleich stark wahrgenommen werden. Wer gehört werden will, muss sichtbar sein. Ein souveränes, authentisches Auftreten mit klaren, verständlichen Botschaften erzeugt Präsenz und Wirkung. Hier finden Sie vier Tipps für einen professionellen Auftritt.

Tipps:

Accessoires wie z. B. Schal, eine Brosche oder ein Tuch können ein farbliches Statement setzen, ohne aufdringlich zu sein.

2 Sprache und Stimme bewusst einsetzen: Gezielt gesetzte Sprechpausen helfen, die Aufmerksamkeit zu erregen, sie verleihen dem Gesagten Struktur und Wirkung. Sich der Standardsprache zu bedienen ist gut. Es darf aber nicht zu steif und gekünstelt sein. Üben Sie zu Hause vor einem Spiegel, oder nehmen Sie die Rede/Präsentation mit dem Handy auf. So ist es möglich, Körperhaltung, Mimik, Gestik und Worte zu analysieren. Je öfter man übt, desto selbstsicherer wird der Auftritt wirken.

3 Auf Körpersprache achten: Ein offener Blickkontakt schafft Verbindung zum Publikum. Die Position sollte so gewählt werden, dass alle Zuhörerinnen und Zuhörer freie Sicht haben. Die Hände sollten sich im oberen Bereich des Körpers bewegen, um das Gesagte mit der Gestik zu unterstützen. Verkrampftes Verschränken oder Verstecken in den Hosentaschen wirkt unsicher. Ein Trick, um die Nervosität zu dämpfen, ist, einen imaginären Stift in den Händen zu halten. Beide Beine sollten etwa hüftbreit auseinander fest auf dem Boden stehen. Diese Haltung wirkt gerdet und vermittelt dem Gegenüber Kompetenz sowie Selbstsicherheit. Die Schultern sind locker und aufgerichtet. Ein freundliches, lächelndes Gesicht wirkt einladend, baut Brücken und schafft Vertrauen – noch bevor ein Wort gesprochen ist.

4 Kleidung und Farben mit Bedacht wählen:

Man sollte nur jene Kleidung wählen, in der man sich auch wohl fühlt, Kleidung sollte nicht verkleiden, sondern die eigene Person unterstreichen und dem Anlass entsprechend sein. Farben sind ein wirkungsvolles Mittel, um sich gezielt in Szene zu setzen. Sie haben großen Einfluss darauf, wie sympathisch oder kompetent jemand wahrgenommen wird.

Expertentipp

Erlernbares Handwerk

Ein überzeugender Auftritt und eine wirkungsvolle Präsentation sind kein angeborenes Talent. Jede Bäuerin kann dieses Handwerk lernen und daran wachsen. Die erfahrene Journalistin, Keynote-Speakerin, Autorin und Moderatorin Sabine Kronberger formulierte es bei einem Kommunikationsworkshop in Kärnten sehr treffend: „Auch ein Weltmeister geht nie ohne Training an den Start!“ Daher liebe Bäuerinnen – seien Sie mutig, trauen Sie sich auf die Bühne, und stärken Sie Ihre Position. Nutzen Sie jede Gelegenheit als Chance. Die Bühne zu bekommen, ist ein Privileg. Erheben Sie Ihre Stimme, zeigen Sie Ihr Gesicht. Denn nur wer Mut hat, sich zu zeigen, kann auch mitgestalten.

Farben und ihre Wirkung

Farbe	Wirkung	Tipps für den Auftritt
Blau	seriös, sachlich, vertrauenswürdig	ideal für Diskussionen, Podien, Präsentationen, Behördentermine – für sachliche Inhalte
Grün	natürlich, bodenständig, vertrauensvoll	perfekt für Auftritte mit Bezug zu Umwelt, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit
Rot	energiegeladen, mutig, Selbstbewusstsein, Aufmerksamkeit	gut für starke Botschaften, wenn man sichtbar sein möchte – sparsam einsetzen
Weiß/Creme	Klarheit, Offenheit	in Kombination mit dunkleren Farben, wirkt sauber, frisch
Braun/Beige	warm, erdverbunden, bodenständig, natürlich	wirkt authentisch und sympathisch, für landwirtschaftliche Themen
Violett	freundlich, optimistisch, aktiv	wirkt stillvoll und besonders
Schwarz	elegant, stark, aber auch distanziert	für formelle Anlässe – in Kombination mit Farbe auflockern

Zwischen Kuhstall und Operationstisch

Die Gailtalerin Martina Wassertheurer betreibt in Hermagor eine Tierarztpraxis für Groß- und Kleintiere. Sie gibt im Interview einen Einblick in ihren Alltag.

Können Sie einen typischen Arbeitstag beschreiben?

Eine gute Planung ist in meinem Job unerlässlich. Morgens und abends trifft man mich im Stall an. Am Nachmittag sind die Kleintiere eingeplant. Zwischendrin gibt es immer wieder unerwartete Notfälle, und der Mittwochvormittag ist mein Operationstag. Die Visiten richten sich auch nach unterschiedlichen Haltungsformen. Mittlerweile kenne ich die Arbeitsabläufe meiner Betriebe und in den Familien, danach richtet sich meine Planung. Der bürokratische Verwaltungsaufwand nimmt viel Zeit in Anspruch!

Was sind die schönsten und schwierigsten Seiten Ihres Berufs?

Für mich war der Start in die Selbstständigkeit eine große Herausforderung. Der Bauernstand ist eine herausfordernde Berufsgruppe. Als Frau muss man hohes Engagement zeigen, um sich zu etablieren. Die schönste Seite in meinem Beruf ist die tägliche Arbeit mit den Tieren und das Leben mit der Natur.

Gab es in Ihrer Laufbahn einen besonders prägenden Moment?

Geprägt hat mich eine Aussage eines meiner Professoren, Prof. Dr. Baumgartner, während des Studiums. Er lehrte: „Sie untersuchen ein Kalb auf der Alm, auf 2000 m Seehöhe ohne Hilfsmittel wie z. B. Blutwerte, Ultraschall usw. und müssen anhand



Tierärztin Martina Wassertheurer im Kälberstall.
privat

der Klinik therapieren.“ Diese Botschaft habe ich für mich erweitert: „Klinik und Diagnose müssen ein Bild ergeben.“ Ist etwas nicht plausibel, muss man weitersuchen! Als junge Tierärztin wurde ich zu einem Maststier mit neurologischen Symptomen gerufen. Die Diagnose einer Gehirnhautentzündung war für mich eindeutig. Der Stier bewegte sich permanent im Kreis und streckte den Kopf in die Höhe. Mir fehlte zu meiner vermuteten Diagnose nur die erhöhte Körpertemperatur. Alle Medikamente für die Behandlung waren vorbereitet. Ich habe diese abgebrochen und den Landwirt aufgefordert, den Maststier gut zu fixieren, damit ich die Maulhöhle genauer untersuchen konnte. Der Stier hat sich die Zunge an der Basis abgetrennt und mit seinem Verhalten versucht, Futter aufzunehmen. Als Veterinärin muss man vor Ort rasch zu einer Diagnose kommen, die der Tierhalter mitträgt. Neben Tierschutz sind auch die wirtschaftlichen Aspekte zu berücksichtigen. Der Stier wurde aus tierschutzrele-

vanten Gründen geschlachtet. Eine Behandlung hätte für den Landwirt einen Totalausfall bedeutet, da der Stier ohne Zunge kein Futter aufnehmen konnte! Meine Hartnäckigkeit für eine exakte Diagnose hat mich hier zu 100 % bestätigt. Denn die Notwendigkeit der Untersuchung wurde vom Tierbesitzer angezweifelt.

Der Beruf der Tierärztin galt lange als männerdominiert. Haben Sie das selbst erlebt?

Ja, lustige Sprüche gab es immer wieder – damit geht man um. Ein erfahrener Kollege sagt zu den Landwirten, wenn es um uns Frauen geht: „Warum rufst

Zur Person

Dr. Martina Wassertheurer, 1977 geboren, ist verheiratet und wohnt mit ihrem Ehemann Andreas in Postran bei Hermagor. Dort befindet sich auch ihre Ordination, Handy: 0664/413 17 17, gailtalvet.at

du mich an, stark bist ja selbst!“ Den physischen Nachteil gibt es, unser Job ist eine Herausforderung. Ich sehe heute in Gemeinschaftspraxen die Möglichkeit, die Mutterrolle und den Beruf als Tierärztin zu vereinen.

Wie hat sich das Geschlechterverhältnis in Ihrem Arbeitsumfeld verändert?

Bereits während meiner Studienzeit waren 80 % Frauen auf der Veterinärmedizinischen Universität, mittlerweile liegt die Frauenquote bei den Tierärzten bei über 95 %. Diese bleiben aber leider nicht alle in dem Berufsfeld.

Welche Gründe gibt es für den Tierärztemangel?

Das schwierige Aufnahmeverfahren ist ein Knackpunkt. Ein weiteres Manko sind die Rahmenbedingungen, die den Job nicht familienfreundlich machen. Daher verlassen viele gut ausgebildete Tierärzte die Praxis und verwirklichen sich in anderen Bereichen. Das finde ich persönlich schade. Der Job ist auch ein Handwerk: Es erfordert nicht nur ausreichendes Wissen rund ums Tier, sondern viel mehr noch Leistungsbe-

Was raten Sie jungen Frauen, die sich für diesen Beruf interessieren?

- Sich im Vorfeld gut über den Job zu informieren.
- Mit anderen Tierärzten mitzufahren und sowohl in der Großtier- als auch Kleintierpraxis zu schnuppern.
- Auswärts Erfahrungen zu sammeln.
- Ein gutes Netzwerk aufzubauen.



stock.adobe.com

Gemeinsam gegen den Müll

reitschaft und Empathie. Die Lehrjahre nach dem Studium sind fordernd, man braucht für alles x-mal so lang. Wenn man den Job ausüben will, muss Leidenschaft vorhanden sein – aus wirtschaftlicher Sicht braucht man es nicht zu machen.

Was müsste sich ändern, damit der Beruf noch attraktiv bleibt?

Mich berührt die Wertschätzung gegenüber meiner Berufsgruppe und ein „Danke fürs Kommen!“ Was die Nachwuchsproblematik betrifft, ist die Politik gefordert, interessierten Maturanten das Studium zu ermöglichen. In der Regel führen Nutztierpraktiker die Praxis wie ein Unternehmen. Der hohe Zeitaufwand, gefahrene Kilometer und unentgeltliche Bereitschaftsleistung für die Versorgung der Nutztiere stellen uns vor ein Dilemma.

Wie wichtig ist Wertschätzung gegenüber Tierärzten in der Öffentlichkeit?

Der Öffentlichkeit sollte ein realistisches Bild von unserem Berufsstand vermittelt werden. Neben der Akut- und Notfallversorgung über alle Tierarten hinweg, dem Tiererschutz und der Seuchenprävention ist die Kontrolle der Lebensmittelsicherheit ein wichtiger Teil unserer Aufgaben. Wenn Tierschutzthemen im Raum stehen, appelliere ich an die Öffentlichkeit, nicht wegzuschauen, sondern aktiv zu sein! Als Tierärztin bin ich eine Vertrauensperson für die ganze Familie, die den Betrieb in guten und in schlechten Zeiten begleitet.

Wir wünschen der sympathischen Tierärztin noch viele weitere Jahre voller Leidenschaft in ihrem Tun und danken für das Gespräch!

Interview: Karin Popatnig

In der Landwirtschaft spielt der sorgsame Umgang mit Ressourcen eine zentrale Rolle. Doch achtlos weggeworfener Abfall gefährdet zunehmend Umwelt, Tiere und Böden.



Ob auf dem Feld, im Stall, am Wegesrand oder im eigenen Haushalt – jede und jeder kann und sollte einen Beitrag leisten, um unsere Umwelt sauber zu halten.

stock.adobe.com

Von **Julia Mikitsch, BSc**,
Studentin an der Universität
für Bodenkultur

Die Vermeidung von Abfall ist der wichtigste Schritt zu einer intakten Umwelt. Gerade in der Landwirtschaft, wo tagtäglich mit Verpackungen, Materialien und Transportmitteln gearbeitet wird, kann durch bewusstes Handeln viel erreicht werden.

Gelber Sack

Die österreichweite Initiative „Österreich sammelt“ sorgt seit 2025 für einheitliche Standards bei der Trennung von Verpackungsabfällen. Im Zentrum steht die neue Trennliste Gelb 2025, laut der alle Leichtverpackungen – also Kunststoff, Metall und Verbundstoffe wie Tetrapacks – zusammen in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack gegeben werden dürfen. Das neue System ist einfacher, verständlicher und für jeden Haushalt sowie jeden landwirtschaftlichen Betrieb leicht umsetzbar.

Es betrifft:

- Kunststoffverpackungen wie Flaschen, Becher, Folien oder Tuben
- Metallverpackungen wie Konservendosen, Getränkedosen, Kronkorken oder Aluschalen

- Getränkekartons (z. B. Tetrapacks)
- Verbundstoffe wie Chipstüten oder Blisterverpackungen

Dass all diese Maßnahmen dringend nötig sind, zeigt der Welterschöpfungstag, der darauf hinweist, wann die Menschheit ihre ökologischen Ressourcen für das Jahr aufgebraucht hat. In Österreich war dieser Tag 2025 bereits am 29. März erreicht, weltweit wurde der Overshoot Day am 24. Juli begangen.

Rund geht's

„Rund geht's“ heißt eine Bildungsinitiative der österreichischen Abfallwirtschaft. Lehrvideos, Online-Unterrichtsmaterialien, Arbeitsblätter und Praxisbeispiele veranschaulichen, wie Abfalltrennung funktioniert und warum Kreislaufwirtschaft so wichtig ist. Auch hier ist die Landwirtschaft als Vorbild gefordert: Ob auf dem Feld, im Stall, am Wegesrand oder im Haushalt – jede und jeder sollte einen Beitrag leisten, um unsere Umwelt sauber zu halten. Die Landwirtschaft ist nicht nur von den Folgen unsachgemäßer Müllentsorgung betroffen, sie ist auch ein zentraler Teil der Lösung. Durch Information, Aufklärung und konsequentes Handeln können wir gemeinsam dafür sorgen, dass unsere Umwelt lebenswert bleibt – für uns und die kommenden Generationen. „Abfall, der achtlos in unserer Natur oder auf landwirtschaftlichen Flächen entsorgt wird, ist nicht nur ein Ärgernis – er bedroht Tiere, verschmutzt Böden und Gewässer und verursacht enorme Kosten“, sagt LK-Präsidentin Astrid Brunner. „Mit unserer Kampagne MACH' NICHT MI(S)T wollen wir das Bewusstsein auch schon bei den Kindern im Rahmen des Aktionstages der Bäuerinnen und Bauern schärfen, damit jeder einzelne Verantwortung trägt.“

Informationen

- LK Kärnten – Kampagne „Mach' nicht Mi(s)t“, ktn.lko.at
- Österreichischer Abfallwirtschaftsverband: „Die Gelbe Formel“, www.abfallwirtschaftsverband.at/de/awv-aktuell/268-die-gelbe-formel
- Österreich sammelt – offizielle Informationsplattform: www.oesterreich-sammelt.at





Es ist wichtig, beim Essen bewusst ein gutes Beispiel zu geben.

stock.adobe.com

Bitte zu Tisch – gemeinsames Essen vorleben

Miteinander Mahlzeiten einzunehmen hat eine doppelte Funktion: Es liefert Energie und Nährstoffe und stärkt zugleich das soziale Miteinander.

Von Ing. Mag. Friederike Parz

Wer zusammen isst, bleibt meist länger am Tisch und isst mehr. Sitzt jedoch jemand mit gesundem Essverhalten dabei, wirkt sich das positiv auf die ganze Runde aus – man wählt automatisch gesündere Speisen und isst weniger. Allein essen wir hingegen oft hastig, nebenbei und greifen schneller zu Fertigprodukten. Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen. Das betrifft auch das Essverhalten. Wer selbst ungesund isst, kann von Kindern nicht erwarten, dass sie begeistert zu Gemüse greifen. Wenn man sich selbst durch Fernseher und Handy ablenken lässt, wird das ebenfalls weitergegeben. Deshalb ist es wichtig, beim Essen bewusst ein gutes Beispiel zu geben. Der positive Einfluss beginnt schon davor: Gemeinsames Einkaufen und Kochen macht Kindern Spaß und vermittelt Wissen über Lebensmittel und

Zubereitung – Fähigkeiten, die sie ein Leben lang begleiten.

Tischkultur leben

Zum Essen gehört mehr als gutes Essen. Tischmanieren prägen das Miteinander. Dazu zählen: Warten, bis alle etwas bekommen haben, nicht mit vollem Mund zu sprechen, Besteck richtig zu verwenden und nicht auf fremde Teller zu greifen. Auch heute gilt Omas Regel: „Mit vollem Mund spricht man nicht.“ Ebenso wichtig: Das Smartphone bleibt dem Tisch fern. Der Esstisch sollte ein Ort des Gesprächs und der Aufmerksamkeit füreinander sein. Höflichkeit, „Bitte“ und „Danke“ runden jede Mahlzeit ab.



stock.adobe.com

Die Kunst des Aushaltens



Viele begegnen der Gegenwart mit Ohnmacht und der Zukunft mit Pessimismus. Drei starke Frauen mit Charisma machen Mut, dem Leben mit Zuversicht gegenüberzutreten.

„Man muss sich in der eigenen Rolle wohlfühlen.“

Edina Scherzer (30), zukünftige Hofübernehmerin aus Paternion

→ „Work-Life-Balance“ – mit diesem Attribut wird meine Generation in Verbindung gebracht. Wir sind die Jungen, die nichts mehr leisten wollen und nichts mehr aushalten. Meine Eltern oder Großeltern haben in gewissen Bereichen sicher mehr zurückgesteckt, in meiner

Generation werden Probleme eher aus- und angesprochen. Die Jüngeren schauen bewusster darauf, was ihnen gut tut. Nur wenn man sich psychisch gut fühlt, ist man in der Lage, langfristig etwas „auszuhalten“. Ich möchte den elterlichen Betrieb übernehmen, aber es gibt Tage, an denen mich Zweifel begleiten: Schaffe ich das? Wie wird sich das Klima verändern? Wohin steuern die Rohstoffpreise? Ich bin aber überzeugt, dass es für die regionale Landwirtschaft eine Zukunft gibt. Wichtig wird es sein, Betriebe in eine Richtung zu entwickeln, die den Interessen und Begabungen der Betriebsführerinnen und Betriebsführer entspricht und betriebswirtschaftlich lukrativ ist. Meine Begabung liegt im Umgang mit den Rindern. Neben Zucht und Vermarktung freut es mich, dass ich mich im Brotbacken, Milchverarbeiten und am kleinen Gemüseacker ausprobieren kann. Während meiner Ausbildung verbrachte ich einen Almsommer in der Schweiz. Es war harte Arbeit von frühmorgens bis abends. Die Bäuerin dort war außergewöhnlich – mit sachlicher Planung, flottem Arbeiten ohne unangenehmen Stress, Einfühlungsvermögen, Respekt und einem kühlen Kopf in hitzigen Situationen. Sie hat viel aus- und noch mehr zusammengehalten – ein Vorbild für mich!



Edina Scherzer, künftige Hofübernehmerin, hält es für wichtig, Betriebe entsprechend den Begabungen der Betriebsführer zu entwickeln.

Zukunft

Von Ing. Maria-Luise Kaponig

Vergangenheit

Wir alle kennen das Streben nach einem glücklichen Leben. Doch die Gegenwart ist fordernd. Was heute funktioniert, kann morgen schon ins Wanken geraten. Denn die globalisierte, zunehmend digitalisierte Welt wird immer dynamischer und

stock.adobe.com

unberechenbarer. Globale Krisenherde, der Klimawandel mit den Wetterkapriolen, eine zunehmende Veränderung von Werten, Messenger-Dienste und die ständige Informationsflut fordern und überfordern. Und auch die bäuerliche Welt kann sich diesem Phänomen nicht verschließen. In persönlichen Gesprächen bemerke ich immer wieder, dass eini-

ge der Gegenwart mit Ohnmacht und der Zukunft mit Pessimismus begegnen.

Aussagen wie „Das halte ich nicht mehr aus, aber ich kann es nicht ändern“ oder „Die Jungen halten nichts mehr aus“ höre ich im beruflichen und privaten Umfeld häufig. Grund genug, bewusst darauf zu schauen, was wir eigentlich noch aushalten. Aber das Wort „aushalten“ beinhaltet auch Haltung, Standfestigkeit, Positionierung – Attribute, die Mut, Offenheit und Zuversicht brauchen. In dem Begriff versteckt sich ebenso der Wunsch, etwas auszuhalten,

bis es sich ins Positive verändert. Daran gilt es festzuhalten. Der Naturwissenschaftler Charles Robert Darwin (1809–1882) ist für seine Beiträge zur Evolutionstheorie bekannt. Seine These „Survival of the Fittest“ bedeutet das Überleben der am besten angepassten Individuen. Mehr denn je ist die Gesellschaft gefordert, sich in einem rasanten Tempo anzupassen. Wie kommen wir da noch mit? Ist das Leben nur mehr ein Ertragen, oder lohnt es sich, durchzuhalten? Drei starke Frauen beschreiben ihr Leben, das Aushalten von Krisen, blicken aber auch mit Optimismus in die Zukunft. Also keine Angst vor dem Neuen, denn Aushalten lohnt sich!

„ Ein Betrieb ist ein richtiger Knochenjob!

Barbara Leeb, Seniorchefin des Hotels Hochschober auf der Turrach

➔ 45 Jahre lang war der Hochschober in unseren Händen, die Arbeit im Betrieb war Inhalt und Freude unseres Lebens. Mit meinem Mann haben wir Dinge begonnen, verändert und waren erfolgreich. Mein Blick galt dem Wohl unserer Gäste und Mitarbeiter. Geregelte Arbeitszeiten, eine eigene Bildungsakademie für unsere Mitarbeiter waren wichtig, um Leistung auch einzufordern. Mit diesem Denken waren wir damals bestimmt Vorreiter. Wenn ich das Tun meiner Tochter heute beobachte, muss ich sagen: Es ist schwieriger geworden, einen Betrieb zu führen, es ist ein richtiger Knochenjob! Überbordende Bürokratie und Gesetze machen vieles nicht mehr möglich. Sprunghaftes Buchungsverhalten, harter Vergleichs- und Verdrängungswettbewerb in der Branche, anonyme Bewertungen im Internet und die steigenden Ansprüche des Gastes beschreiben die Gegenwart. Die Software eines Tourismusbetriebes war es ursprünglich, Gastgeber zu sein. Das hat sich nicht wirklich ver-



Barbara Leeb, Seniorchefin des Hotels Hochschober, glaubt an Fähigkeiten der jungen Generation, mit Herausforderungen umzugehen.

ändert. Aber die Hardware, sprich Tiefgarage, Saunen und Erlebnispackages fordern – Ende nie. Meine Enkelkinder packen das Leben an, sie sind in die heutige Zeit mit all ihren Herausforderungen hineingewachsen. Ein Blick in die Vergangenheit hilft, denn es ist wichtig, die Geschichte zu kennen, um in der Gegenwart die Zukunft zu gestalten. Die Jungen haben das Rüstzeug, ihren Weg zu gehen. Wir dürfen sie dabei bestenfalls unterstützen und begleiten!

„ Mein Mann hatte eine Überforderungsdepression.

Eine Bäuerin, anonym

➔ Warum ich offen über meine sehr persönliche Geschichte rede? Damit Menschen mehr Verständnis für die Krankheit Depression bekommen, das Umfeld erste Anzeichen schon früher erkennt und diese wahrnimmt und weil es wichtig ist, sich Hilfe zu holen! Ich habe meinen Mann als lebensbejahenden Menschen kennengelernt, der sich zu einem Fremden entwickelte. Arbeiten, mit denen er anfang, wurden schlampig oder nicht fertig gemacht. Er trank phasenweise viel zu viel Alkohol. Schlimm



Veränderungen, Krisen und Informationsflut überfordern viele Menschen.

Marco Chilese/Unsplash

war für mich die Geburt unseres ersten Kindes, eines Wunschkindes. Mein Mann konnte keine Bindung zu unserem Sohn aufbauen. Meine Schwiegermutter war mir in dieser Zeit eine großartige Unterstützerin. Dann kam dieser eine Tag, an dem er von einer Feier nicht nach Hause kam und betrunken bei Freunden übernachtete. Ich war mit mittlerweile zwei kleinen Kindern und dem Stall voller Vieh allein am Hof. In meiner Verzweiflung rief ich nach seinem Nachhausekommen den Kriseninterventionsdienst an. Ein Gespräch öffnete ihm die Augen. Er begab sich freiwillig in stationäre Behandlung. Es folgte die Diagnose Überforderungsdepression. Nach Wochen der Reha kämpfte sich mein Mann ins Leben zurück. Unser Betrieb wurde umgekrempelt, die Kühe wurden verkauft, er geht jetzt arbeiten. Heute habe ich den Mann wieder, den ich vor Jahren kennengelernte, und meine Kinder einen Vater, der für sie da ist. Ich möchte Mut machen, hin- statt wegzuschauen und Hilfe zuzulassen. Ein Tag veränderte alles zum Guten. Für uns alle.

Mit dem richtigen Schnitt regelmäßig Beeren ernten

Je nach Beerenart sind bestimmte Techniken zu beachten, um einen lockeren Strauchaufbau zu erreichen. Welche das sind, lesen Sie hier.

Von Dipl.-Ing. Lena Goritschnig

Bunte Beeren sind im Sommer ein beliebtes Naschobst und finden in der Küche vielerlei Verwendung. Wer regelmäßig ernten möchte, sollte auch regelmäßig schneiden. Ziel des Schnittes ist es, einen lockeren Strauchaufbau zu schaffen, damit genügend Licht und Luft in die Pflanzen gelangen. Das reduziert Pilzinfektionen und verbessert die Belichtung der Früchte. Regelmäßige Trieberneuerung sichert gleichbleibende Erträ-

ge und die Vitalität der Gehölze. Ohne Schnitt vergreisen die Sträucher: Triebe verkahlen, die Sträucher werden dichter, und die Erträge sinken. Mit jährlichem, maßvollem Schnitt bleiben die Pflanzen vital. Optimal ist der Schnitt gleich nach der Ernte. Wird dieser Zeitpunkt verpasst, kann er im späten Winter oder zeitigen Frühjahr (vor der Blüte) nachgeholt wer-

den. Je nach Beerenart gilt es, Schnitttechniken zu beachten. Hier lesen Sie, welche.



Bunte Beeren finden in der Küche vielerlei Verwendung.

AMA-Marketing



Johannisbeeren

Die Johannisbeere (Ribisel) wird direkt nach der Ernte zurückgeschnitten. Während rote und weiße Johannisbeeren vor allem an zwei- bis dreijährigem Holz fruchten, tragen schwarze Johannisbeeren die besten Früchte an ein- bis zweijährigen Trieben. Das muss beim Schnitt beachtet werden. Bei roten und weißen Sorten entfernt man daher jedes Jahr drei bis vier der ältesten Triebe bodennah. Diese sind dunkel gefärbt und stark verzweigt. Als Ersatz bleiben drei bis vier kräftige Jungtriebe stehen. Überzählige Neutriebe, nach innen wachsende oder zu

dicht stehende Seitentriebe, schwache und krumme Triebe werden ebenfalls entfernt. Ziel ist ein Strauch mit zehn bis zwölf Gerüststäben unterschiedlichen Alters. Bei der schwarzen Ribisel, die an ein- und zweijährigen Trieben fruchtet, belässt man nur ein-, zwei- und dreijährige Triebe und entfernt den Rest. Die Astverteilung sollte bei der roten und weißen Ribisel der 1/4-Formel (1/4 einjährige, 1/4 zweijährige, 1/4 dreijährige und 1/4 vierjährige Äste), bei der schwarzen Ribisel der 1/3-Formel (1/3 einjährige, 1/3 zweijährige und 1/3 dreijährige Äste) entsprechen.



Links: Unter einem zu dichten Bestand leidet die Fruchtqualität, die Pflanze ist für Krankheiten wie Mehltau anfälliger.

Rechts: Die Astverteilung sollte bei der roten und weißen Ribisel der 1/4-Formel, bei der schwarzen Ribisel der 1/3-Formel entsprechen.

Lena Goritschnig (2)



Der ideale Zeitpunkt für den Stachelbeerschnitt liegt zwischen Dezember und Mitte Februar.

AMA-Marketing

Stachelbeeren

Der ideale Zeitpunkt für den Stachelbeerschnitt liegt zwischen Dezember und Mitte Februar. Stachelbeeren tragen ihre Früchte bereits am einjährigen Holz, vor allem an den Seitentrieben des Vorjahres. Damit der Strauch locker und lichtdurchlässig bleibt, sollte er aus sechs bis acht Gerüststäben bestehen, die regelmäßig erneuert werden. Jährlich entfernt man drei ältere Äste mit dunkler Rinde und starker Verzweigung dicht über dem Boden. Als Ersatz belässt man drei bis vier kräftige Jungtriebe. Überzählige, nach innen wachsende oder stark verzweigte Seitentriebe werden ebenfalls herausgeschnitten. Stark bogig nach außen hängende Verzweigungen leitet man auf eher aufrecht wachsende Triebe ab, wobei das Seitenholz nicht länger als 20 bis 30 cm sein sollte.





Brigitte Fischer vom Watzenighof mit verarbeiteten Holunderblüten. Bereits bei der ersten Marmeladepremierung im Jahr 2012 wurde Brigitte Fischer für ihre Produktqualität ausgezeichnet.

a.b.photo.graph

Mit Obst und Kräutern erfolgreich

Zwischen Beerensträuchern, Obstbäumen und Kräuterbeeten hat die Bäuerin Brigitte Fischer vom Watzenighof in Velden ihre Berufung gefunden.

Wo früher Ackerbau, Viehwirtschaft und Holzhandel den Alltag bestimmten, prägen heute Beeren, Obstbäume und Kräuter das Bild: am Watzenighof in der Gemeinde Velden. Vor über 30 Jahren wurden die ersten Himbeersträucher gepflanzt und zu Marmelade verarbeitet – ein kleiner Schritt, der den Grundstein für eine große Erfolgsgeschichte legte. 1995 stellte die Familie den Betrieb vollständig auf die Direktvermarktung von Obst- und Kräuterprodukten um. Auf 2 ha Intensivobstbau wachsen heute Äpfel, Birnen, Weichseln, Zwetschgen, Pfirsiche, Holunder und zahlreiche Kräuter sowie Beerensträucher. Daraus ent-

stehen Sirupe, Liköre, Schnäpse und kleine Kräuterschätze, die ab Hof, an die Gastronomie oder über Wiederverkäufer vermarktet werden. Besonders gefragt ist der Holunderblütensirup – das Hauptprodukt für die Gastronomie. Die Arbeit folgt dem Rhythmus der Jahreszeiten: Im Winter brennt Brigitte Schnäpse, im Frühling beginnt die intensive Pflege im Obstgarten – schneiden, düngen und neu pflanzen. Auch die Kräuternernte startet im Frühjahr. Nicht nur kultivierte Kräuter, sondern auch Wildkräuter werden rund um den Hof gesammelt. Im Sommer und Herbst werden Obst und Kräuter geerntet, ver-

arbeitet und eingemaischt, damit im Winter wieder feine Edelbrände in der hofeigenen Brennerei entstehen können.

Brigitte erinnert sich gern an die Anfangsjahre zurück: „Ich habe so viele Rezepte ausprobiert und die Gläser an Freunde verschenkt. Das Feedback war mein wichtigster Lehrmeister.“ Auch die Kärntner Marmeladeverkostungen gaben ihr Mut, Neues zu probieren und die Qualität stetig zu steigern. Sie hat auch zahlreiche Ausbildungen absolviert: zur Baumwartin, Kellerwartin, Kräuterpädagogin, Edelbrand-sommelière und Agrarbüromanagerin. Obstarten wie Ribisel und Aronia sind gut trockenheitsverträglich und haben heuer besonders gut getragen. Trotz aller Herausforderungen blickt sie positiv in die Zukunft: „Mein größter Wunsch ist, dass der Hof meinen Kindern genauso viel Freude bereitet wie mir.“

Dipl.-Ing. Lena Goritschnig

Himbeeren

Um den richtigen Schnittzeitpunkt bei Himbeeren zu bestimmen, muss zunächst unterschieden werden, ob es sich um sommer- oder herbsttragende Sorten handelt. Danach richtet sich die jeweilige Schnittmethode. Sommertragende Himbeeren fruchten an den Ruten, die im Vorjahr gewachsen sind. Die Ernte erfolgt von Juni bis Anfang Juli. Direkt im Anschluss entfernt man die abgetragenen sowie schwachen Ruten bodennah. Pro laufendem Meter sollten acht bis zwölf kräftige Jungruten stehen bleiben, die im folgenden Jahr die Früchte tragen. Herbsttragende Himbeeren bilden ihre Früchte an den diesjährigen Ruten. Sie werden von Mitte August bis zum ersten Frost geerntet. Nach der Ernte im Spätherbst schneidet man alle Ruten dicht über dem Boden ab. Im nächsten Jahr treiben neue Ruten aus, die im darauffolgenden Herbst wieder die Ernte bringen.



Sowohl bei den Sommer- als auch bei den Herbsthimbeeren werden die Ruten am Boden abgeschnitten.

LK Kärnten/Lena Goritschnig

Brombeeren

Die Brombeeren werden zwei Mal geschnitten. Anfang bis Mitte März werden alle Ruten, die bereits Beeren getragen haben, direkt am Boden abgeschnitten. Bei schwachwüchsigen Sorten können bis zu sechs Ruten pro Pflanze, bei starkwüchsigen Sorten bis zu vier Ruten verbleiben. Im Juli führt man dann den sogenannten Sommerschnitt durch: Dabei werden die Geiztriebe (= Seitentrieb aus Blattachsel so wie bei der Tomate) auf zwei bis vier Augen eingekürzt. Die Triebe, die im heurigen Jahr getragen haben, werden anschließend trocken, haben über den Winter die Funktion eines Frostschutzes und werden im Frühjahr herausgenommen. Jungpflanzen werden etwas anders als ältere Pflanzen geschnitten. Wer daher über eine Neuanlage nachdenkt, sollte sich im Vorfeld gut informieren, um über die Standortansprüche und Erziehungssysteme der jeweiligen Obstart Bescheid zu wissen. Die LK Kärnten berät Sie dazu gerne.



Bei der Brombeere werden im Sommer die Seitentriebe zurückgeschnitten.

LK Kärnten/
Lena Goritschnig



2026 ist unser Jahr

Wir feiern das Internationale Jahr der Bäuerin, und Sie sind hoffentlich dabei!

Die UNO rückt 2026 die Bäuerinnen weltweit in den Mittelpunkt. Ziel ist, ihnen mehr Aufmerksamkeit für das, was sie tagtäglich leisten, entgegenzubringen! Auch wir in Kärnten wollen diesem besonderen Jahr mit einem besonderen Programm begegnen. Los geht's Anfang 2026 mit dem neuen ZAM-Lehrgang sowie mit den Bezirksbildungstagen. Sie sind der Startschuss für ein ganzes Jahr voller Impulse, Begegnungen und spannender Bildungsveranstaltungen. Über das ganze Jahr verteilt wird es die unterschiedlichsten For-

mate geben. Von Bäuerinnenfrühstücken über die Fahrt zum Bundesbäuerinnentag nach Vorarlberg bis hin zum Kärntner Bildungstag – die Klassiker sind ja bekannt. Aber das Programm ist bunt. Da wir Vernetzung großschreiben, nutzen wir im Herbst die neue Koralm-Achse und besuchen die steirischen Kolleginnen beim Aufsteirern in Graz. Die fix geplante Teilnahme der Kärntner Bäuerinnen am Frauenlauf im Rahmen von Kärnten Läufe zeigt ebenfalls klar: Das nächste Jahr steht ganz im Zeichen starker Frauen am Land.

Ein echtes Highlight erwartet Sie am 26. Juni. Wir laden zur Bäuerinnenlounge – zu einem sommerlichen Netzwerktreffen im schönen Ambiente des neu gestalteten Innenhofes im Bildungshaus Schloss Krastowitz, an einem Ort zum Vernetzen, Lachen, Zuhören, Mitreden. Freuen Sie sich auf besondere Frauen aus der (Land-)Wirtschaft, die mit ihren Erfahrungen inspirieren. Lassen Sie uns gemeinsam Verbindungen stärken, Geschichten teilen und Zukunft gestalten. Machen Sie mit, und seien Sie dabei – 2026 gehört uns!



Astrid Brunner,
Landesbäuerin und Vizepräsidentin
der LK Kärnten

Was ist los im ...
Die Bäuerinnen



Internationalen Jahr der Bäuerin 2026



Bezirksbildungstage

Spittal/Drau	23. Jänner 2. Februar	Feldkirchen	29. Jänner 30. Jänner
Villach	27. Jänner	St. Veit/Glan	5. Februar
Wolfsberg	28. Jänner	Völkermarkt	5. Februar
Hermagor	28. Jänner		

Aufsteirern

20. September 2026: Aufsteirern meets Kärntner Bäuerinnen via Koralmbahn



Bundsbäuerinnentag

15.–16. April 2026, in Vorarlberg
(Anmeldung bereits möglich) |



Kärntner Bildungstag

20. Oktober 2026




Bäuerinnenlounge

26. Juni 2026 – das sommerliche Netzwerktreffen der Bäuerinnen

Freuen können wir uns auch auf ...

- ZAM unterwegs
- Aktionstag
- Bäuerinnenfrühstücke
- Kinoabende in den Bezirken
- versch. Bäuerinnentalks
- „Die Kärntner Bäuerin“



ZAM m unterwegs
Genau das Richtige für mich!

der neue Lehrgang startet am 9./10. Jänner 2026





Nähere Informationen ...gibt's bei den Lebenswirtschaftsberaterinnen in deiner LK-Außenstelle bzw. im Referat Bildung, Beratung & Lebenswirtschaft unter 0463/5850-1391

Blieb immer am Ball ...
... folge uns