29.11.2016

Die Steiermark hat ihre ersten beiden "Green Care Auszeithöfe"

Auf heimischen Bauernhöfen seine innere Mitte wiederfinden: Der Kronerhof und der Wieserhof wurden am 28. November 2016 in Graz ausgezeichnet.

Der Stress hat viele Menschen fest im Griff. Immer mehr Österreicherinnen und Österreicher merken, dass ihr Arbeitspensum steigt, ihre Ruhephasen gefühlt kürzer werden und sie in manch ruhiger Stunde nicht mehr richtig abschalten und ihre Energien wieder aufladen können. Die plötzliche "Stille" in der Wohnung wird als unangenehm empfunden und lässt sie unruhig werden. Für Menschen, für die ihre alltäglichen Belastungen schon zur Last geworden sind, die bereits unter psychosomatischen oder körperlichen Beschwerden leiden, gibt es seit Kurzem die Möglichkeit, auf einem Green Care Auszeithof den nötigen Abstand zu seiner Routine zu nehmen und unter Anwendung der dort angebotenen gesundheitsförderlichen Maßnahmen Körper und Geist die nötige Stabilität zu geben, damit Stille wieder als angenehm empfunden wird und man sie dazu nutzen kann, in sich hineinzuhören und seine Umwelt besser wahrzunehmen. Der Wieserhof in St. Peter ob Judenburg und der Kronerhof in Waldbach - beide in der Steiermark - haben sich diesem Ziel des menschlichen Wohlbefindens verschrieben und sind die ersten beiden "Gesundheitshöfe" der Steiermark, die nun ihre Plakette erhalten haben.

"Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung der ersten beiden steirischen Betriebe zum Green Care Auszeithof. Steirische Bäuerinnen und Bauern zeigen damit, dass sie nicht nur hochwertige Lebensmittel produzieren, sondern auch einen aktiven Beitrag zu unserem höchsten Gut - der Gesundheit - leisten. Mit den ersten beiden Green Care Auszeithöfen in der Steiermark sind besondere Gesundheitsorte entstanden: Der Wieserhof und der Kronerhof nutzen die Gesundheitspotenziale ihres Bauernhofs und schaffen ein einzigartiges gesundheitsförderliches Angebot für ihre Gäste. Gesundheitsförderung am Bauernhof ist eine Chance für bäuerliche Betriebe", betont Ök. Rat Franz Titschenbacher, Präsident der Landwirtschaftskammer Steiermark.

"Wir bemerken ein immer größer werdendes Interesse der heimischen Bäuerinnen und Bauern neue soziale Angebote auf ihren Höfen zu kreieren. Green Care bietet ihnen unter Berücksichtigung der individuellen örtlichen Gegebenheiten und Interessen der bäuerlichen Familie eine große Auswahl an Diversifizierungsmöglichkeiten im Einklang von Mensch, Tier und Natur. Das neueste Projekt des Vereins Green Care Österreich ist der sogenannte 'Auszeithof', bei dem das physische und psychische Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt steht. Obwohl dieses Projekt erst seit Kurzem läuft, haben bereits 32 Bäuerinnen und Bauern die ersten beiden Zertifikatslehrgänge 'Green Care - Gesundheit fördern am Hof' erfolgreich absolviert. Hier dürfen wir uns in nächster Zeit auf vielfältige neue gesundheitsfördernde Programme aus unterschiedlichen Bundesländern freuen", gibt Kammerdirektor Ing. Robert Fitzthum, Obmann des Vereins Green Care Österreich, einen kleinen Ausblick.

Auf dem Wieserhof kann man "drei Tage im Tempo der Seele" verbringen

Nach zwei Generationen mit sehr erfolgreicher Rinderzucht, ist der Wieserhof im steirischen Murtal heute Heimat der Familie von Heidemarie und Robert Liebminger und ihrer drei kleinen Töchter sowie von fast zwei Dutzend Lamas, um die sich auf dem bäuerlichen Betrieb alles dreht. Auf der Suche nach einer Neuausrichtung des geerbten Hofes sind die studierte Wirtschafts-, Sozial- und Berufspädagogin mit langjähriger Erfahrung im Sozialbereich und ihr Mann vor wenigen Jahren auf diese sensiblen und schüchternen Tiere gekommen und bauen rund um sie und mit ihnen ein neues Standbein für ihren Biohof auf. Mit ihrem "Erlebnis Alpakas" bietet Heidi Liebminger neben tiergestützten Interventionen, für die sich die neugierigen Gesellen sehr gut eignen, sowie "Schule am Bauernhof" in Zusammenarbeit mit der Naturpädagogin und -therapeutin i.A. Claudia Gruber auf ihrem nun als Green Care Auszeithof ausgewiesenen Betrieb ein spezielles Programm für Erwachsene an, das der Entschleunigung dient. Unter

dem Motto "Drei Tage im Tempo der Seele" können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch intensiven Kontakt mit den Tieren in die "Welt der Alpakas" eintauchen, etwa bei geführten Wanderungen. Ihrer Kreativität können sie bei der Verarbeitung der Alpakafasern durch Spinnen und Filzen freien Lauf lassen. Und schließlich erhalten sie auch Anleitungen, wie sie in der umliegenden Natur Ruhe finden und Kraft schöpfen können. Auf 850 m Seehöhe, in einem ruhigen Seitengraben von Rothenturm/St. Peter ob Judenburg, umgeben von Wiesen und Wäldern und mit einem nicht flächendeckenden Handyempfang auf dem Wieserhof, können damit wunderbare Erfolge erzielt werden.

"Kurz mal raus aus dem Alltag" auf dem Kronerhof

Nicht minder idyllisch liegt der Betrieb von Elke und Johannes Meisterhofer in Waldbach am Fuße des Wechsels auf 850 m Seehöhe. Die ruhige Alleinlage macht den geschichtsträchtigen, 500 Jahre alten Hof nicht nur für seine Besitzer zu einer Ruhe- und Kraftquelle. Mit diesen Voraussetzungen hat die studierte Anglistin einen neuen Weg eingeschlagen, den LFI-Zertifikatslehrgang "Green Care - Gesundheit fördern am Hof" absolviert und ein Angebot geschaffen, dass es Menschen, die Abstand von ihrer "Tretmühle" brauchen, erlaubt, sich kurz mal aus dem Alltag zu verabschieden. Ihr Angebot richtet sich speziell an Firmen, die präventiv in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren und ihnen auf dem Kronerhof eine Auszeit ermöglichen möchten. Dafür eignet sich besonders der betriebseigene 40 ha große Wald, den Elke Meisterhofer gemeinsam mit ihren Gästen erkundet. "Ich selbst schöpfe aus vielerlei Gründen Kraft aus unserem Wald: Zum einen wirkt sich das Grün von Blättern und Moos beruhigend aus, zum anderen finde ich zwischen den Bäumen Ruhe, die ich sonst nicht habe und schließlich belegen Studien, dass die Botenstoffe des Waldes einen positiven Effekt auf unseren Körper und unser Immunsystem haben." Den Ruhepol und die Kraftquelle Wald sollen auch die Gäste des Kronerhofes genießen lernen, etwa bei Wanderungen, wenn Elke Meisterhofer Anleitungen zu Meditation und Atemübungen in der frischen Waldluft gibt, oder wenn gemeinsam Kräuter und Beeren gesammelt werden. Ein weiterer Bezugspunkt sind die Pferde und Schafe des Hofes, an deren Betreuung und Verpflegung die Gäste aktiv teilhaben können.

v.l.: Kammeramtsdirektor Dipl.-Ing. Werner Brugner
Mag. Heidemarie Liebminger (Betrieb Wieserhof)
Claudia Enko (Betrieb Wieserhof)
Mag. Elke Meisterhofer (Betrieb Kronerhof)
Green Care Koordinatorin Steiermark Mag. Senta Bleikolm-Kargl

Links

Green Care Auszeithof /auszeithof+2500++2440184+1067