10.10.2016

# Fachtag "Green Care bringt's" informiert über neuen Schwerpunkt Green Care Auszeithof und zeichnet die ersten zwei Kärntner Betriebe aus

Am Fachtag vergangenen Freitag dem 7. Oktober in Velden am Wörthersee wurde mit dem Green Care Auszeithof die neueste Angebotsform im Bereich der Gesundheitsvorsorge präsentiert.

Am Green Care Auszeithof ist das Einfache das Besondere. Als neuestes Produkt bietet der Verein Green Care Österreich den Bäuerinnen und Bauern die Etablierung ihres Betriebes als Green Care Auszeithof an. Dabei handelt es sich um eine Angebotsform im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention. "Dieses Produkt ist ausgerichtet auf Erwachsene, die sich eine Auszeit nehmen, ihren inneren Frieden finden und sich auf das Wesentliche rückbesinnen wollen. Wer lernen will, wieder auf seinen Körper zu hören und die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden, der ist auf den 'Auszeithöfen' genau richtig", informiert Ing. Robert Fitzthum, Obmann des Vereins Green Care Österreich. Erkennbar sind die Green Care Auszeithöfe an der registrierten Wortbildmarke, die es auch in entsprechender Form etwa für "Schule am Bauernhof" oder "Urlaub am Bauernhof" gibt. Von letzteren unterscheiden sich die "Auszeithöfe" durch ihre spezielle gesundheitsförderliche Ausrichtung.

Mag. Friederike Parz, Kärntner Vorstandsmitglied des Vereins Green Care Österreich, freut sich, dass die ersten zwei Green Care Auszeithöfe Österreichs in Kärnten ausgezeichnet wurden.

## Am „Peintnerhof“ wird auf die heilsame Kraft der Landschaft gesetzt

Im naturbelassensten Tal Europas, dem Kärntner Lesachtal, liegt auf einer Anhöhe mit Blick auf Berggipfel und saftige Weiden der Biobauernhof von Andrea Unterguggenberger. Seit 1958 wird hier nicht nur Landwirtschaft betrieben, sondern auch "Sommerfrischler" beherbergt. Mittlerweile kommen die Gäste zu jeder Jahreszeit, um Wander-, Winter- oder Familien-"Urlaub am Bauernhof" zu machen. Seit neuestem haben Interessierte in der Vor- und Nachsaison die Möglichkeit, auf dem Peintnerhof "eine Zeit lang auszusteigen und einen anderen Rhythmus zu leben".

Dafür hat Andrea Unterguggenberger den LFI-Zertifikatslehrgang "Green Care - Gesundheit fördern am Hof" absolviert und bietet gemeinsam mit ihren Kooperationspartner dem Schulmediziner Dr. Georg Lexer, auf ihrem Betrieb Seminare und Workshops mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Prävention an. Die ausgebildete Wanderführerin nutzt dabei die heilsame Kraft der unberührten Natur, indem sie mit ihren Gästen Bachwanderungen unternimmt und bewusst das besondere Mikroklima des Gewässers aufnimmt. Die Gäste können auch kleinere Arbeiten des täglichen Hofalltags erledigen, wie die Schafe auf der Alm versorgen, Preiselbeeren, Thymian, Wacholderbeeren oder Pilze sammeln und dabei meditieren oder einfach Spaß dabei haben, barfuß über die Wiese zu gehen. Beim gemeinsamen Kochen vermittelt die engagierte Bäuerin, wie sie die naturnah erzeugten Lebensmittel mit einfachen Rezepten zu gesunden Speisen verarbeitet. Bewusst wahrnehmen und dadurch Entschleunigung finden steht für Andrea Unterguggenberger an oberster Stelle und das gibt sie so auch an ihre Gäste weiter.

## Der „Biohof Neuwirt“ setzt auf ein 4-Säulen-Modell zur Selbstfindung

In sehr ruhiger Lage, idyllisch auf 1.100 m Seehöhe in St. Martin am Silberberg (K), liegt der Bauernhof von Ingrid und Dietmar Obermayer-Schusser. Nach der Übernahme 2015 haben sie den Betrieb neu ausgerichtet: gewirtschaftet wird biologisch, anstelle der Mutterkühe wird eine Alpakazucht aufgebaut, wobei die Wallache für die Begleitung der Gäste trainiert werden, zu den beiden eigenen Pferden sollen weitere Einsteller hinzukommen. Als "Urlaub am Bauernhof"-Mitglied bieten sie ab sofort auch Auszeitwochen für Erwachsene an. Ihr Konzept beruht dabei auf den Säulen Selbstfindung &

Entschleunigung, Ernährung, Bewegung sowie Kontakt zu Natur & Tier. Die Umgebung bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen oder bei angeleiteten Erkundigungen Entspannung zu finden. Die Mitarbeit am Hof und der Kontakt zu den Tieren helfen beim Abschalten und den Kopf freizubekommen. Als Seminarbäuerin gibt Ingrid ihr Wissen über die bäuerliche Lebensmittelerzeugung, die Verarbeitung des hofeigenen Fleisches, über Genuss, Sensorik und Wertschätzung der Nahrungsmittel gerne beim gemeinsamen Kochen weiter. Durch ihre Ausbildung als Humanenergetikerin und in der Essenzentherapie kann die Bäuerin auch auf energetischer Ebene bei ihren Gästen wirksam werden. Und Dietmar frischt gerade seine Kenntnisse als geprüfter Heilmasseur auf. "Wir wollen den Besuchern unseres Auszeithofes ein Werkzeug mitgeben, damit sie wissen, wie sie sich Freiräume schaffen können", so die engagierten Hofbesitzer.




v.l.: Mag. (FH) Nicole Prop, Geschäftsführerin Green Care Österreich; ÖR Ing. Johann Mößler, Präsident der LK Kärnten; Andrea Unterguggenberger und Dr. Georg Lexer, Peintnerhof; Ingrid und Dietmar Obermayer-Schusser, Biohof Neuwirt; DI Michaela Leitgeb, Green Care-Koordinatorin Kärnten; Mag. Friederike Parz, Vorstandsmitglied Green Care Österreich und Leiterin des Referates Lebenswirtschaft LK Kärnten

## Links

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