

Das Einfache ist das Besondere

Mit dem *Green Care Auszeithof* werden Bauernhöfe zu Gesundheitsorten im ländlichen Raum

Mag. Senta Bleikolm-Kargl, Mag. (FH) Clemens Scharre

Über Green Care Österreich können Bäuerinnen und Bauern nach erfolgreicher Absolvierung des Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit fördern am Hof“ den eigenen Betrieb zum *Green Care Auszeithof* auszeichnen lassen. Doch was macht einen Bauernhof zum Auszeithof?

Von der Schwierigkeit, das Einfache in Worte zu fassen

Wie lässt sich das Einfache begreifbar machen? Die Sehnsucht nach dem Land, nach Natur, nach körperlicher Aktivität oder danach, einfach auch mal in Ruhe gelassen zu werden. Diese Sehnsucht verbinden viele Menschen mit dem Aufenthalt auf einem Bauernhof. Dort suchen sie nicht nach dem Besonderen, nicht nach dem ultimativen neuen Erlebnis, sondern nach dem Gegenteil: dem Einfachen. Sei es der Kontakt zu Tieren, das Erleben des Waldes oder die Möglichkeit, nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mal wieder mit den Händen zu arbeiten. Mit dem *Green Care Auszeithof* wird versucht, die Ressourcen eines Bauernhofes ganz bewusst zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen – ohne dabei die Einfachheit dem pädagogischen Programm zu opfern. Aber: Was genau ein *Green Care Auszeithof* ist, das lässt sich nicht allgemein festlegen. Rahmenbedingungen und Grundlagen schon, aber jeder Hof mit den Menschen, die ihn bewirtschaften, der Natur und den Tiere vor Ort, bleibt einzigartig. Wie kann nun das Einfache und das Einzigartige in ein „Produkt“ gegossen werden, eine Marke, etwas, das sich auch verkaufen lässt? Denn ohne Einkommen für den Betrieb auch kein Green Care auf dem Bauernhof – so viel ist klar.

Gesundheitsförderung am Bauernhof

Der *Green Care Auszeithof*, das ist Gesundheitsförderung am Bauernhof. Damit ist kein Nordic Walking gemeint, keine Saunalandschaft, kein Fitnessparcour am Hof. Damit ist aber auch keine esoterische Selbstfindung gemeint, keine Verklärung der „Mutter Natur“ oder Romantisierung des „einfachen“ bäuerlichen Lebens. Wer das Gefühl oder die Gewissheit hat, dass für die eigene Gesundheit etwas getan muss, der trifft auf dem *Green Care Auszeithof* auf Bäuerinnen und Bauern, die durch den Zertifikatslehrgang „Green Care – Gesundheit fördern am Hof“ für das Thema sensibilisiert wurden.

Menschen, die gelernt haben, ihr bäuerliches Wissen mit den auf vielen Höfen vorhandenen Qualifikationen aus dem Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich sinnvoll zu kombinieren. Menschen, die wissen, dass Gesundheit etwas mit Zeitstrukturen, räumlichen Erfahrungen, Aktivitäten und Beziehungen zu tun hat und wie sie diese Determinanten bewusst mit den besonderen Ressourcen ihres Hofes verbinden können. Aber auch Menschen, die Netzwerke und Kooperationen mit regionalen Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen suchen und daraus stimmige gesundheitsförderliche Angebote für Ihre Gäste gestalten. Vor allem aber Menschen, die die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität herstellen können und die trotz aller Gestaltung ihren Bauernhof auch Bauernhof sein lassen. Das sind Menschen wie *Andrea Unterguggenberger* oder *Hubert und Anja Jesner*.

Peintnerhof, Niedergail, Kärnten

Im naturbelassensten Tal Europas, dem Kärntner Lesachtal, liegt der Biobauernhof von Andrea Unterguggenberger auf einer Anhöhe mit Blick auf die Berggipfel und saftigen Weiden. Am Hof wird „Urlaub am Bauernhof“ angeboten und seit einigen Jahren werden Kärntner Brillenschafe und Urforellen gezüchtet und vermarktet. Besonderen Wert legt Andrea Unterguggenberger auf eine naturnahe Produktion der Lebensmittel. So sind ihre Schafe in den Sommermonaten auf der Alm, im Winter bekommen sie Heu, Kraffutter lehnt die Bäuerin ab. Als ausgebildete Wanderführerin und Absolventin des Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit fördern am Hof“ setzt sie auf ein weiteres Standbein in der Vor- und Nachsaison: Gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern, dem Schulmediziner Georg Lexer und dem Naturmediziner Peter Puschnik-Maurer, bietet sie Seminare und Workshops mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Prävention am Hof an. Andrea Unterguggenberger nutzt dabei die heilsame Kraft der Natur, indem sie etwa mit ihren Gästen Bachwanderungen unternimmt und dort bewusst das besondere Mikroklima des Gewässers aufnimmt. Beim Versorgen der Schafe auf der Alm werden gemeinsam Preiselbeeren, Thymian, Wacholderbeeren oder Pilze gesammelt und dieser Ort für eine Mediation oder zum barfuß laufen ausgewählt. Beim gemeinsamen Kochen zeigt sie, wie eine gesunde Ernährung mit einfachen Rezepten gelingt. Bewusst wahrnehmen und dadurch entschleunigen steht für Andrea Unterguggenberger dabei an oberster Stelle und das gibt sie so auch ihren Gästen weiter.

Andrea Unterguggenberger, Niedergail 3, 9653 Liesing/Lesachtal, Kärnten, www.peintnerhof.info

Gebirgshof Salomon, Krakautal, Steiermark

Im Luftkurort Krakautal befindet sich der Gebirgshof Salomon in Einzellage auf einem Sonnenplateau in 1420 m Seehöhe. Das Motto des biologisch geführten Hofes mit den Schwerpunkten Forstwirtschaft, Mutterkuhhaltung und der Vermietung von Ferienwohnungen lautet „in der Natur – mit der Natur“ und das vermitteln die Betriebsführer Anja und Hubert Jesner auch ihren Gästen. Sie sprechen mit ihren „Auszeitwochen“ speziell Menschen an, die Sehnsucht nach Abgeschiedenheit, Ruhe und Natur haben. Anja Jesner, eine ausgebildete Kindergartenpädagogin, Heilpraktikerin und Absolventin des Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit fördern am Hof“ bietet ihren Gästen eine sanfte Begleitung an. Diese umfasst etwa geführte Naturspaziergänge, bei denen Kräuter und Wildfrüchte gesammelt werden, die dann gemeinsam verarbeitet und am Holzofen verkocht werden. Aufenthalte mit der Bäuerin im Wald dienen nicht nur dazu, die Artenvielfalt und Naturkreisläufe kennen zu lernen. Dieser besondere Ort wird auch für Bewegung, Achtsamkeitsübungen und Entspannung genutzt. Auch das alte Handwerk des Spinnens gibt Anja Jesner gerne an ihre Gäste weiter, ist doch diese meditative Tätigkeit auch für sie selbst eine Quelle der Ruhe und mit der Verarbeitung der Wolle der eigenen Schafe entwickelt sich eine tiefe Wertschätzung gegenüber den Tieren und der Natur.

Hubert und Anja Jesner, Krakauhintermühlen 65, 8854 Krakauhintermühlen, Steiermark, www.gebirgshof-salomon.at

Der *Green Care Auszeithof* ist ein von Green Care Österreich gemeinsam mit dem LFI Steiermark und der Landwirtschaftskammer Steiermark entwickeltes Produkt. Die Auszeichnung zum *Green Care Auszeithof* erfolgt auf Basis entwickelter Qualitätskriterien und der erfolgreichen Absolvierung des Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit fördern am Hof“.

Zu Green Care – Wo Menschen aufblühen

Green Care – Wo Menschen aufblühen macht land- und forstwirtschaftliche Betriebe zu Partnern der Sozial-, Gesundheits-, Bildungs- und Wirtschaftssysteme. Der Bauernhof wird in Kooperation mit Sozialträgern und Institutionen zum Arbeits-, Bildungs-, Gesundheits- und Lebensort und ermöglicht eine Vielzahl an Angeboten und Dienstleistungen für junge und ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen, körperlichen und seelischen Belastungen. Im Mittelpunkt steht dabei die Interaktion zwischen Mensch, Tier und Natur. Durch dieses innovative soziale Angebot wird die Lebensmittel- und Umweltkompetenz der bäuerlichen Familienbetriebe um eine zukunftsweisende soziale Komponente erweitert. Für bäuerliche Unternehmerinnen und Unternehmer und für Sozialträger und Institutionen stellt Green Care neue Möglichkeiten der Angebotsdiversifizierung dar. Green Care – Wo Menschen aufblühen bildet eine ideale Brücke zwischen Land- und Forstwirtschaft und der Bevölkerung und stärkt somit den Zusammenhalt im ländlichen Raum.

Der Verein Green Care Österreich bildet gemeinsam mit neun Landwirtschaftskammern das Kompetenznetzwerk für die Entwicklung und Umsetzung von innovativen Green Care- Dienstleistungen auf aktiven bäuerlichen Familienbetrieben.

Unsere Kooperationspartner

Die Österreichische Hagelversicherung, Kelly Ges.m.b.H., Leipnik-Lundenburger Invest Beteiligungs AG (LLI) sowie Lagerhaus sind namhafte Kooperationspartner von Green Care Österreich, die bereit sind mit ihrer Unterstützung gesellschaftliche Verantwortung für den ländlichen Raum zu übernehmen.

