

# EINFACH LEBEN

Ausgabe 2021

*Ankommen  
Durchatmen  
Ruhe finden  
Tradition  
Naturerlebnis  
Lebensfreude*



 Österreich  
ankommen  
und aufleben

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



*Das Magazin für kleine Auszeiten,  
lokalen Genuss und intensives  
Erleben der Natur.*

# Inhalt

MENSCH UND NATUR IM PORTRAIT

04

*Feeling blue? Touch green!*



© Pichay

14

*Kub-Update & Lowtech-Hof*



© Uwe Grininger

20

*Vom Almvirus gepackt*



© Uwe Grininger

28

*Ein Herz für Kräuter*



© Bernd Suppan

*10 Wundertüte Wald 18 So ticken Rinder 26 Wein-Lexikon  
32 Slow Travel 34 Ausgefallene Erlebnisse 36 Archehöfe*

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

unsere Natur erleben, daraus Kraft schöpfen und gestärkt in den Alltag gehen, dies möchten wir mit unserem neuen Magazin in den Mittelpunkt rücken. Und genau dafür findet sich auf unseren Urlaubsbauernhöfen zu jeder Jahreszeit ein passendes Angebot: an besonderen Plätzen Land und Leute kennenlernen, den Ursprung der Lebensmittel hautnah mitbekommen und die bäuerliche Arbeit im Jahreszyklus miterleben. Bauer und Bäuerin sind Gastgeber, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen gerne an ihre Gäste weitergeben. Nehmen Sie sich genügend Zeit, damit Sie am Ende Ihres Urlaubs ausgeruht, zufrieden und um viele Eindrücke bereichert heimfahren können.

Eine erholsame Auszeit wünscht Ihnen



**Mag. Hans Embacher**

Geschäftsführer von Urlaub am Bauernhof Österreich

# *Feeling blue? Touch green!*

*Text: Uwe Grinzinger*

Ist Natur die beste Medizin für Körper und Geist?  
Wie sehr fördert sie das Wohlbefinden? Und was  
kann Waldbaden leisten? Ein Selbstversuch in drei  
Anläufen und zehn Lektionen.





© Pixabay

Echt jetzt? Ich soll Waldbaden ausprobieren und eine Reportage darüber schreiben? Dieser Auftrag hat's in sich! Denn ehrlich gesagt habe ich Waldbaden immer ein bisschen belächelt, vom hohen Natursportler-Ross herab. Als Entspannungstechnik für verträumte „Baumumarmer“. Vielleicht, weil meine Esoterik-Warnlampe ziemlich bald zu blinken anfängt. Wo andere Bäume umarmen und Energieflüsse spüren, da fühle ich nur: Rinde. Bei mir gewinnt meist das Rationale gegen das Spirituelle.

### **Gesucht: Atempause statt Fast Forward**

Andererseits: Ein bisschen Ballast abzuwerfen täte meinem Leben schon gut. Mein Kopf gleicht einem Briefkasten ohne Nachsendeauftrag: Jeden Tag wird zusätzlich Neues hineingesteopft. Alles wird immer mehr. Nur die Zeit nicht, die für mich selbst übrig bleibt. Und sogar in der spärlichen Freizeit: Fast Forward statt Pause-Taste. Man will ja nichts verpassen.

Fest steht: Gesund ist das nicht. Kann eine Atempause helfen? Mehr Natur? Beides? Vielleicht sogar Waldbaden? Als Exit-Strategie, um rauszukommen aus dem Hamsterrad, in dem ich rastlos Milestones, Deadlines, Buckets Lists nachhechle – und dem nervtötenden „Pling!“, das ständig neue E-Mail-Nachrichten ankündigt? Immerhin soll Waldbaden ein Jungbrunnen für Körper und Geist sein. Eine Ladestation für Leute mit leerem Energie-Akku. Und das Konzept klingt bestechend simpel: Einfach rausgehen und den Wald mit allen Sinnen aufnehmen. Also bloß ein neues Etikett für ganz normale Waldbesuche? Nein, denn Waldbaden will zusätzlich die Heilwirkung des Waldes gezielt verstärken – mit einfachen Übungen aus den Bereichen Atmung und Meditation, Achtsamkeit, Sinneswahrnehmung und Kreativität.

Waldbade-Vorreiter ist übrigens Japan. Dort vertrauen zahllose Menschen seit Jahrzehnten darauf, dass bewusste Aufenthalte im Wald Gesundheit, Erholung und Wohlbefinden fördern. Fragt sich nur: Zu Recht? Schwer zu sagen. Denn die Forschungslage zum Waldbaden ist so unübersichtlich wie der kürzeste Weg durch ein schwedisches Möbelhaus.

### Natur: Heilmittel mit Breitbandeffekt

**Lektion Nr. 1:** Wenn du wo nicht durchblickst, frage jemanden, der sich auskennt. Arnulf Hartl zum Beispiel. Er beschäftigt sich an der Paracelsus Medizinische Privatuniversität in Salzburg intensiv mit der Gesundheitswirkung der Natur. Ja, bestätigt er, die Natur tue dem Menschen tatsächlich gut, sowohl vorbeugend als auch im Krankheitsfall. Sie stärke das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und die Lungenfunktion. Sie reduziere aber auch Stress, Bluthochdruck und Blutzucker, helfe gegen Allergien und Asthma. „Das alles kann man aus wissenschaftlicher Sicht mit gutem Gewissen behaupten“, sagt Hartl. „Vor allem, wenn der Aufenthalt in der Natur ein aktiver ist. Je mehr wir uns bewegen, desto gesünder sind wir. Und Bewegung in der Natur ist überhaupt das Beste, was man machen kann.“

Aber nicht nur der Körper, auch die Psyche profitiert: „Natur ist stimmungsaufhellend“, erklärt Hartl, „naturverbundene Menschen sind zufriedener mit ihrem Leben.“ Das Erstaunliche dabei: Schon die Vorfreude wirke gesundheitsfördernd, allein der Anblick der Natur reiche aus. Vermutlich hängen wir uns deshalb Naturfotografien ins Wohnzimmer, stellen Topfpflanzen ins Büro, nehmen im Urlaub das Zimmer mit Meerblick.

**Lektion Nr. 2:** Die Natur dient dem Körper als unterschwelliges Fitnessprogramm, Antidepressivum und effektives Heilmittel – kostenlos, rasch und ohne Krankenschein.

### **Gut zu wissen:**

## **Green Care Auszeithöfe**

### **Diese spezialisierten Bauernhöfe**

#### **unterstützen**

*einen gesunden Lebensstil*

#### **bieten**

*ihren Gästen Auszeit-Angebote zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und zur Verbesserung ihrer sozialen oder gesellschaftlichen Situation sowie zur Erholung oder Neuorientierung*

#### **nutzen**

*dazu die Ressourcen eines Bauernhofes: Zugang zur Natur, Bewegungsmöglichkeiten, Tiere als Seelentröster, gesunde Ernährung etc.*

#### **werden**

*von speziell geschulten Bäuerinnen und Bauern geführt, die oft mit Ernährungsberatern, Sporttrainern oder Ärzten zusammenarbeiten*

#### **finden**

*sich dreißig Mal in Österreich*

**Auszeit vom Alltag nötig?**  
*Green Care Auszeithöfe bieten  
das passende Umfeld!*



### Waldbaden: Am Holzweg?

Und das Waldbaden? „Dazu gibt es in Europa keine medizinische Evidenz“, dämpft Arnulf Hartl die Erwartungen. Viele Untersuchungen zum Waldbaden stammen aus Ostasien. Manche davon entsprächen nicht wissenschaftlichen Kriterien. Bei anderen sei zweifelhaft, inwieweit sich die Erkenntnisse aus tropischen Küstenwäldern auf den mitteleuropäischen Wald übertragen lassen. Die Beweislage ist offenbar (noch?) dünn. Was also tun? Bin ich mit dem Vorsatz, unter Bäumen zu baden, somit am Holzweg?

**Lektion Nr. 3:** Wenn man in der Theorie nicht mehr weiterkommt, sollte man zur Praxis übergehen. Ein Waldbade-Test ist angesagt.

#### Erster Anlauf:

##### Nichts denken ist denkbar schwierig

Gesagt, getan. Ich liege unterm Blätterdach. Was heute anders ist als sonst: Ich bin nur zum Entspannen im Wald. Kein Wandern, kein Radfahren, kein Joggen. Das Ziel: Die Natur intensiv wahrnehmen und an nichts Bestimmtes denken. Und was könnte entspannender sein als einfach nur am Waldboden zu liegen?

#### Zwei Stunden später habe ich folgende Dinge gelernt:

**Lektion 4:** Bade abseits der üblichen Wanderwege! Denn vermeintlich zweckfreies Herumliegen im Wald führt bei Passanten zu Irritation. Würde ich dagegen mit neonfarbener Laufkleidung und purpurrotem Kopf durch den Wald prusten, würde sich keiner nach mir umdrehen. Was auch einiges aussagt über unsere gesellschaftliche Einstellung zu Leistung und Erholung.

**Lektion 5:** Denkdiet ist denkbar schwierig. Weil derart viel ablenkt: Wolken, in deren Umrissen ich Dinge hineininterpretiere. Eichelhäher, die laut schimpfend Krawall schlagen. Und ganz besonders: das eigene Kopfkino. Im Job sind wir so lange darauf gedrillt worden, mehrere Dinge zugleich zu denken, dass wir es nun nicht mehr schaffen, gar nichts zu denken.

**Fazit:** Waldbaden scheint schwieriger zu sein als angenommen. Was mich zu **Lektion Nr. 6** bringt: Vielleicht habe ich mir einfach zu viel vorgenommen für meine Waldbade-Premiere. Instant-Entspannung spielt es offenbar nicht. Ich muss wohl geduldiger sein.



© Uwe Grzminger



© Urlaub am Bauernhof

### Was bringt ein „Waldbademeister“?

Oder mache ich etwas falsch? „Nicht unbedingt“, sagt Ulli Felber. Sie ist Waldbade-Trainerin und -Buchautorin in der Steiermark. „Die einen finden sehr schnell ins Waldbaden rein, die anderen brauchen eben etwas länger. Es geht dabei aber nicht nur ums Stillsitzen. Wer noch nicht zur Ruhe kommt, kann Waldbaden auch mit Aktivität verbinden.“ Und wozu braucht es zum Waldbaden einen Trainer, der einen anleitet, einen „Waldbademeister“ sozusagen? „Mit ihm kann man noch tiefer eintauchen“, erklärt Ulli Felber. „Er hilft zum Beispiel, aus den vielen Waldbade-Methoden jene zu finden, die am besten zur eigenen Zielsetzung passen: Will man einfach mal abschalten oder seiner Gesundheit Gutes tun?“ Worauf aber alle Übungen abzielen: Langsamkeit, Wahrnehmen, Genuss. „Vielleicht hättest du dir bei deinem Versuch mit etwas Inspiration durch einen Trainer auch leichter getan“, meint Ulli. Und sie ergänzt: „Allerdings ist Waldbaden bei uns so jung, dass der Begriff nach wie vor nicht geschützt ist. Das heißt, jeder kann Seminare anbieten. Da zahlt es sich schon aus nachzuforschen, ob der Anbieter eine einschlägige Ausbildung hat.“ In jedem Fall ist Ulli Felber überzeugt, dass Waldbaden wirkt. Um erst gar nicht in Esoterikverdacht zu geraten, legt sie Wert darauf, dass die wissenschaftliche Untermauerung des Waldbadens „noch Goldstandard erreichen muss“. Hoffnungen setzt sie in eine groß angelegte Studie an der Charité in Berlin mit 600 Teilnehmern. An ihnen will der Arzt Andreas Michalsen im Jahr 2021 erproben, welche Heilkraft Naturaktivitäten besitzen, bei denen Bewegung nicht im Vordergrund steht. Und wie eine wirkungsvolle Vorgangsweise beim Waldbaden in Mitteleuropa aussehen könnte. Mein Eindruck nach dem Gespräch: Diese Frau steht selbstbewusst hinter dem, was sie tut. Und voll im Leben. Von esoterischer Baum-Umarmen keine Spur. Das ist die **Lektion Nr. 7**. Als **Lektion Nr. 8** nehme ich mit: Man muss beim Waldbaden nicht regungslos verharren.



**Uwe Grinzinger**

Salzburg x Journalist & Fotograf

### Zweiter Anlauf: Im Tun loslassen

Also noch einmal raus in den Wald, diesmal mit speziellen Waldbade-Übungen. Ich gehe barfuß über Moos und Fichtennadeln, spüre bewusst den Untergrund. Ich schlendere unter Baumkronen und wende dabei spezielle Atemtechniken an. Und als ich auf einer kleinen Lichtung ein Mandala aus Naturmaterialien lege, habe ich erstmals das Gefühl loszulassen und im Tun aufzugehen. Ohne vorgefasstes Ziel, wie Kinder beim Spielen. Voll eingetaucht bin ich zwar noch nicht ins Waldbaden, aber es fühlt sich schon eindeutig besser an. Na bitte, geht doch!

**Lektion Nr. 9:** Offenbar bin ich tatsächlich der Typ, der bei Aktivität leichter abschalten kann. Und am besten funktioniert es, wenn man dabei die Dinge einfach passieren lässt, ganz ohne Erwartung.

### Dritter Anlauf: Das Etikett ist egal

Einen Tag später mache ich Pause vom Waldbaden, es steht wieder der Sport im Vordergrund: Ich bin beim Bergsteigen unterwegs, meiner liebsten Freizeitbeschäftigung. Alles ist wie immer: Almsonne, Kuhgebimmel, Harzduft, Bachgurgeln. Und siehe da: Das, was mir beim Waldbaden schwerfiel, gelingt mir hier mühelos: Nach wenigen Schritten bin ich im Flow. Mein Hirn geht sofort auf Standby. Dennoch sind meine Antennen auf Empfang, die Sinne geschärft – aber eher beiläufig, ohne dass mich jede Kleinigkeit gleich ablenkt. Und das Beste: Ständig kommen mir inspirierende Gedanken. Einfach so, ohne bewusst über etwas nachzudenken. Keine Ahnung wieso, aber es funktioniert. Vielleicht, weil ich bei dieser Methode zum Abschalten einfach schon mehr Übung habe. Es beschleicht mich der Verdacht, dass die alles entscheidende Lektion – sie wäre dann die **Lektion Nr. 10** – ganz einfach ist: Nimm das „Heilmittel Natur“ ein, wie du willst. Gehend, sitzend, liegend, meditierend, lesend – einerlei. Mach Sport oder bade im Wald. Nenn' es, wie du willst. Nimm einen Trainer oder nicht. Aber geh' raus in die Natur. So gut wie jeder Aufenthalt dort wird deiner Gesundheit guttun. Soviel scheint gesichert.





Uwe Grinzinger

## ***Gut zu wissen: Almen & Gesundheit***

*Auch Almen (siehe Seite 20–24) unterstützen die Gesundheit, zum Beispiel durch reine Luft, Vitamin-D-Aufbau, Höhenlage und Bewegungsförderung. Eine neue wissenschaftliche Hypothese besagt, dass auf Almen noch etwas entzündungshemmend und gesundheitsfördernd wirkt: die große Mikroorganismen-Vielfalt.*

*Beim Forschungsprojekt „Alm und Gesundheit“ wird daher auf mehreren Salzburger Almen das „Mikroorganismen-Portfolio“ näher erhoben. Dieses ist normalerweise wesentlich umfangreicher als zum Beispiel beim Alltagsleben in städtischer Umgebung. In einer klinischen Studie wird nun untersucht, inwieweit Bakterien, Pilze und Co. während eines Almaufenthaltes Gesundheit und Abwehrkräfte von Stadtbewohnern fördern können, zum Beispiel durch den Austausch von Mikroorganismen im menschlichen Darm. Zugleich könnten Almaufenthalte das Risiko von Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen oder „Zivilisationskrankheiten“ senken. Man erhofft sich stichhaltige Aussagen über das Gesundheitspotenzial von Almen, die dann auch in der Tourismuswirtschaft genutzt werden könnten. Durchgeführt wird das Projekt vom Research Studio iSPACE, der Universität Salzburg und der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg.*



© Uwe Grinzinger

# Wundertüte Wald

Text: Uwe Grinzinger

Bäume mit „Klospülung“,  
das Internet des Waldes und ein manischer Vogel  
mit Mega-Appetit: Erstaunliches, Merkwürdiges  
und Faszinierendes über den Wald.



© Pixabay

## Warum werfen Bäume die Blätter ab?

Weil sie nicht verdursten wollen. Und das kommt so: Ihre Blätter haben an der Unterseite kleine Löcher, über die ständig Wasser verdunstet. Das erzeugt einen Sog, der Wasser aus den Wurzeln ansaugt und über die Leitungsbahnen im Baum nach oben transportiert – wie bei einem Strohhalm. So weit, so gewünscht. Das Dilemma: Im Winter ist der Boden gefroren, es kommt kein Wasser mehr über die Wurzeln nach. Ginge weiterhin Wasser über die Blätter verloren, würden die Bäume also austrocknen. Die Lösung der Laubbäume: Sie werfen im Herbst ihre Blätter ab. So kommt die Wasserpumpe zum Erliegen.

Zusatznutzen: Kahle Bäume bieten auch weniger Angriffsfläche für Winterstürme und Schneedruck. Und sie verwenden den Laubwurf sozusagen als „Klospülung“: Abfallprodukte oder Giftstoffe werden gleich mitentsorgt.

## Wieso werden die Blätter im Herbst bunt?

Weil es ungeschickt wäre, mit den Blättern das wertvolle Blattgrün wegzuerwerfen. Daher zieht der Baum im Herbst den grünen Farbstoff ab und speichert ihn in Stamm und Wurzeln. In den Blättern kommen nun rote, gelbe oder braune Farben zum Vorschein, die bisher vom „dominanten“ Grün verdeckt wurden.

### **Wie unterscheidet man herumliegende Tannenzapfen von Fichtenzapfen?**

Ganz einfach: Tannenzapfen liegen normalerweise nicht am Boden. Sie zerbröseln schon am Baum, ihre Schuppen rieseln einzeln herunter. Findet man also einen länglichen Zapfen am Waldboden, kann man davon ausgehen, dass er von einer Fichte stammt. Sind die Zapfen noch am Baum, gilt Folgendes: Tannenzapfen stehen aufrecht wie Christbaumkerzen, Fichtenzapfen hängen runter.

### **Was ist das „Wood Wide Web“?**

Das Internet des Waldes. Waldpilze sind nämlich nicht nur nützliche Recycling-Fachkräfte, die Holz und abgestorbene Blätter zu wertvollem Humus umwandeln. Sie fungieren auch als unterirdische Kellner. Ein dichtes, watteartiges Geflecht aus mikroskopisch kleinen Pilzfäden umspinnt die Baumwurzeln und serviert ihnen zusätzliche Nährstoffe und Wasser. Das Erstaunliche: Bäume scheinen das weitverzweigte Geflecht aus Pilzfäden zu nutzen, um sich zu vernetzen und zu kooperieren: Starke Bäume unterstützen schwache mit Nährstoffen. Die wichtigste Rolle dabei spielen vermutlich die ältesten, größten Bäume: Sie sind sozusagen die Hubs im Internet des Waldes – also die Netzwerkknoten. Manche Experten behaupten sogar, Bäume würden sich über die Pilzfäden vor Insektenbefall oder Trockenheit warnen. Eigentlich eine sympathische Vorstellung: Dass es in der Natur nicht immer nur um Konkurrenz, um das Recht des Stärkeren geht. Sondern dass sich häufig jene durchsetzen, die auf Kooperation statt auf Ellbogentechnik setzen.

### **Profitiert die Zirbe von Gedächtnislücken eines rastlosen Vogels?**

Eindeutig ja. Denn üblicherweise ist der Verbreitungsradius der Zirbe begrenzt. Besonders weit fällt der Zapfen ja nicht vom Stamm. Weil er ziemlich schwer ist. Das bedeutet: Junge Zirben könnten immer nur wenige Meter vom Mutterbaum entfernt wachsen. Gut, dass es den Tannenhäher gib! Dieser Vogel pickt die Zirbensamen

aus den Zapfen und versteckt sie in weit verstreuten Vorratslagern für den Winter. Dabei geht er beinahe manisch vor: Ein einzelner Tannenhäher kann fast 100.000 Zirbensamen in bis zu 6.000 Depots verstecken. An die 80 Prozent der Samen findet er auch wieder. Immerhin. Das würden wir Menschen niemals hinkriegen. Die restlichen 20 Prozent bleiben am Boden liegen und können zu jungen Bäumen austreiben – manche auch weit entfernt vom Mutterbaum.

### **Darf man im Wald übernachten oder querfeldein gehen?**

Querfeldein gehen: ja. Übernachten: nein. Beides ist im österreichischen Forstgesetz geregelt. Dort steht, dass der Wald von jedem „zu Erholungszwecken frei betreten werden darf“. Das heißt: Nicht nur auf Wanderwegen, sondern auch querfeldein – mit wenigen Ausnahmen, wie etwa bei Jungwald. Übernachten ist dagegen ohne Zustimmung des Grundbesitzers nicht erlaubt.

### **Wie sieht unser Wald in 100 Jahren aus?**

Ganz anders, als wir es heute gewohnt sind. Hauptverantwortlich dafür: der Klimawandel. Wir können dem Wald aber aktiv unter die Äste greifen – indem wir „zukunftsfitte“ Bäume fördern, die optimal ans künftige Klima angepasst sein werden. Die Herausforderungen dabei: die lange Vorlaufzeit und das unscharfe Zukunftsszenario. Ein Waldbesitzer müsste bereits jetzt jene Bäume pflanzen, die seine Enkel in 100 Jahren ernten wollen. Aber wer kennt heute schon genau das Klima im Jahr 2121? Fest steht: Die Sommer werden heißer und trockener werden. Ungewiss ist, in welchem Ausmaß. Ziemlich sicher ist hingegen, wer der größte Klimawandel-Verlierer im Wald sein wird: Österreichs häufigste Baumart, die Fichte. Im Tiefland Ost- und Südostösterreichs schwächelt sie schon jetzt. Wird es noch heißer, trockener und stürmischer, ist die Fichte dort eindeutig am Holzweg. Als Profiteure der „Mediterranisierung“ könnten sich Föhre und Eiche entpuppen. Und die Buche wird auf den Bergen vermutlich weiter nach oben wandern.

# Österreichs Wald in Zahlen

# 20%

des heimischen Waldes sind Schutzwald. Er bewahrt Menschen, Gebäude, Straßen oder Bahntrassen vor Lawinen, Muren und Steinschlag.

## 57 %

aller heimischen Bäume sind Fichten, **12 %** Buchen, je **5 %** Lärchen und Föhren, **3 %** Tannen und **2 %** Eichen.

Die **Fichte** verlor in den vergangenen Jahren Anteile, vor allem Buche und Ahorn holen auf.

Insgesamt stehen in Österreich rund **3,4 Milliarden** Bäume – macht gut **400 Bäume** pro Einwohner.

## 48 %

der Staatsfläche sind von Wald bedeckt (**4 Millionen Hektar**).

Der heimische Wald ist auf dem Vormarsch: Seit den **1970ern** ist er um rund **300.000** Hektar gewachsen.

**Pro Sekunde** wächst in Österreich ein Kubikmeter Holz nach.

*Die wahre  
Entdeckungsreise  
besteht nicht darin,  
neue Landschaften  
zu suchen, sondern  
mit neuen Augen  
zu sehen.*

Marcel Proust,  
französischer Schriftsteller, 1871–1922

# *Kuh-Update & Lowtech-Hof*

*Text: Uwe Grinzinger*

Wie kann ein Bauernhof heutzutage überleben?  
Mit Tradition oder Moderne? Zwei Landwirte standen  
vor dieser Frage – und kamen zu völlig unterschiedlichen  
Lösungen für Stall und Stube.

## **Motzenhof: Update von der Kuh**

Regelmäßige Updates vom Softwareanbieter? Das kennt man. Auf Toni Krisplers Bauernhof kommen die Updates jedoch von der Kuh. Alle 30 Minuten. Über einen Chip im Halsband übertragen die Tiere ihre Vitaldaten aus dem Stall auf Tonis Computer: Milchertrag und -qualität, Bewegung oder Fresszeit pro Tag – ja, sogar, ob sie brünstig sind. Vor Augen haben muss Toni die Kühe dazu nicht mehr.

## **Wachsen oder weichen?**

Bis zu einem automatisierten Hof war es ein weiter Weg. 2010 stand Toni am Scheideweg: Zusammen mit seiner Frau Sibylle hatte er den Motzenhof von seinen Eltern übernommen – einen Milchviehbetrieb in Adnet im Salzburger Tennengau. Rentabel war der aber nicht mehr. Was tun? Den Hof aufgeben oder Bauer bleiben und kräftig investieren? Die Krisplers entschieden sich für Letzteres. Aus zehn Milchkühen wurden



© Uwe Grinzinger

35, aus dem alten Anbindestall ein neuer, großer Freilaufstall, der technisch alle Stücke spielt. Viele Arbeitsschritte sind mittlerweile automatisiert: das Füttern, das Melken, das Ausmisten. „Du musst halt mit der Zeit gehen“, sagt Toni, „und deine Landwirtschaft wie eine Firma führen. Das Ziel ist, mit wenig Aufwand viel Milch rauszubringen und gesunde Kühe zu haben.“

### High-End-Futter für Hochleistungskühe

Toni stellt uns eine seiner Fleckvieh-Damen vor: „Diese Kuh da heißt Sonne. Sie hat gerade das zehnte Kalb bekommen – und das elfte schon im Bauch. Milchleistung in ihrem Leben: über 100.000 Liter! Das schafft fast keine Kuh, schon gar nicht ohne ganz spezielles Futter!“ Toni bereitet den Futtermix selbst zu und bringt ihn mit einem großen Radlader in den Stall: Heu, getrocknete Luzerne, Bohnen, Erbsen, Soja, Triticale, Melasse und Rübenschnitzel. „Bei uns kriegen die Tiere 365 Tage im Jahr das gleiche Futter. Und sie können 24 Stunden am Tag fressen.“ Viermal täglich fährt ein Gerät durch den Stall, das aussieht wie ein zu groß geratener Mähroboter, und schiebt das Futter wieder näher an die Kühe heran: ein automatischer Futterschieber. Zu Trinken gibt’s vorgeheiztes, exakt 23 Grad warmes Wasser. Und das, was hinten aus den Kühen rausfällt, befördert der „Schrapper“, ein automatischer Mistschieber, wieder aus dem Stall hinaus.

### Melken ohne Menschen

Hochleistungskuh „Sonne“ will ihren Milchrekord offenbar noch toppen. Selbstständig marschiert sie in den stalleigenen Melkroboter.



© Uwe Gruninger

*„Durch die Automatisierung bist du zeitlich viel flexibler.“*

Sibylle Krispler

Diese vollautomatische Melkanlage hat „Sonne“ am Halsband-Chip erkannt, reinigt ihr Euter mit automatischen Bürsten, setzt selbstständig das Melkgeschirr an die Zitzen und pumpt die Milch ab. Damit das bestmöglich funktioniert, ist zuvor die individuelle Euterform jeder Kuh dreidimensional gescannt worden. Nach dem Melken kommt ein Pflegemittel aufs Euter, „Sonne“ erhält eine Kraftfutter-Leckerei als Belohnung, dann „entlässt“ sie der Roboter wieder. Und die Bauersleute? Die sind beim Melken überflüssig.

### Tier- und Menschenwohl

„Die Kuh ist bei uns selbstbestimmt“, erklärt Sibylle Krispler. „Sie kann machen, was sie will und wann sie’s will. Wenn das Euter drückte, musste sie früher warten, bis die Bäuerin kam. Heute geht sie einfach melken. Auch das ist Tierwohl.“ Wenn Kühe jederzeit fressen, ins Freie gehen und Milch loswerden können, profitieren aber auch das „Menschenwohl“: „Durch die Automatisierung bist du zeitlich viel flexibler, musst nicht zu einer bestimmten Uhrzeit im Stall sein.“ Dadurch gewinnen Sibylle und Toni Zeit: für die Kinder, für Tonis Zweitjob als Futtermittelberater, für die Ferienwohnungen am Hof oder um abends auch einmal auszugehen.

„Vor Kurzem waren wir vier Tage in Hamburg auf Urlaub“, erzählt Toni. „Die Milcheinstellungen haben wir einfach von dort aus übers Smartphone gemacht – 1.000 Kilometer entfernt!“ Und er ergänzt: „Klar: Wenn ich weniger investiert hätte, müsste ich jetzt weniger erwirtschaften, um alles wieder einzuspielen. Aber dann wäre auch die Lebensqualität geringer.“ Denn auch wenn Toni Krispler Bauer mit Leib und Seele ist – er ist ebenso gerne Ehemann und Vater.



**Motzenhof:**  
Hier geht's  
zum Video ...



**Motzenhof:**  
Höre in den  
Podcast rein!

*„Je einfacher das Leben ist,  
desto stressfreier ist es auch.“*

Hans Kleiner

### **Kaspergut: Alt, aber nicht verstaubt**

Szenenwechsel. Hans Kleiners Kaspergut bei Feldkirchen im Innviertel funktioniert komplett anders: piano statt forte. Und dieser Hof in Oberösterreich sieht auch völlig anders aus: fast wie ein Bauernhofmuseum. Was in gewisser Weise ja auch stimmt. Immerhin ist der mehr als 200 Jahre alte Hof denkmalgeschützt. Vor beinahe 20 Jahren hat Hans ihn gekauft – desolat und einsturzgefährdet. Seither hat Hans das Kaspergut Schritt für Schritt renoviert, mithilfe seiner Familie. Er erwies sich dabei als Universal talent: Fenster, Türen, Böden, Möbel für die Ferienwohnung oder ganze Nebengebäude – fast alles hat Hans selbst hergestellt. Und zwar wo immer möglich mit alten, traditionellen Materialien. Daher muss man am Kaspergut oft zweimal hinschauen, damit man das Neue überhaupt erkennt.

### **Bewährtes aus Überzeugung**

Aber nicht nur bei der Optik setzt Hans Kleiner auf Tradition. Auch bei der Art und Weise, wie er seinen Betrieb zusammen mit seiner Schwester Elisabeth führt. Er lebt und arbeitet wie früher, und zwar aus Überzeugung. Was nicht heißt, dass er sich aus einem Partout-Standpunkt heraus gegen alles Moderne wehrt. Aber bei seinen Maschinen vertraut er lieber auf das Alte, Bewährte. Etwa auf das traditionelle „Seitengatter“, eine alte Sägeanlage, die Hans in Bausch und Bogen aus Kärnten „importiert“ hat. Oder auf die sogenannte Wandersäge. Dieses früher mit Dampfkraft angetriebene Ungetüm heißt so, weil es von den Holzarbeitern mit in den Wald genommen wurde. Auch diese Säge funktioniert noch, nur auf Wanderschaft geht sie nicht mehr. Selbst Geräte und Haushaltsgegenstände, die ausgedient haben, finden am Kaspergut zumindest noch als Dekoration Verwendung. Bei Hans Kleiner verkommt nichts.



### **Einfaches Leben, gutes Auskommen**

Die alten Maschinen sind in gewisser Weise auch der Notwendigkeit geschuldet: „Bei dem, was wir hier erwirtschaften, kann ich mir nicht immer etwas Neues kaufen. Aber das macht nichts, ich bin damit zufrieden“, fügt Hans an. „Ich muss aus meinen Tieren nicht das Maximum herausholen, muss nicht viel Profit machen. Mir geht’s darum, dass ich auskomme in meinem Leben. Ich brauche keinen neuen Traktor, keinen Porsche, ich will ein einfaches Leben führen. Und je einfacher das Leben ist, desto stressfreier ist es auch.“



***Der Wert der Tradition:***  
*Besuche Hans Kleiner am Kaspergut!*





© Uwe Ginninger

### Selbsterhalter nach altem Muster

In vielen Bereichen ist Hans Selbsterhalter. Denn auch bei der Lebensmittelproduktion verfolgt er den Ansatz von früher: Das Meiste am Bauernhof produziert er für den Eigenbedarf. Und das, was zu viel ist, verkauft er eben. Weil das Kaspergut nicht nur ein Biohof, sondern auch ein „Archehof“ ist (siehe Seite 36–38), hält Hans alte Haustierrassen: Durch den wunderschönen Innenhof stolzieren Sulmtaler Hühner, auf ein paar geschlägerten Baumstämmen turnen Pinzgauer Strahlenziegen, daneben wühlen Mangaliza-Schweine im Matsch. Aus letzteren macht Hans Surspeck und den typischen Innviertler Kübelspeck. Und jeden Freitag wird im steingemauerten Holzofen Bauernbrot gebacken. Genauer: Sauerteigbrot aus eigenem Roggen, nach altem Rezept. Auch Brotbackkurse werden angeboten. Das kommt nicht von ungefähr: Hans Kleiner ist gelernter Bäcker.

### Zeit nehmen, Zeit gewinnen

Warum er sein Brot selbst bäckt? „Weil dann nur das drinnen ist, was reingehört“, erklärt Hans. „Und sonst nichts. Keine Stabilisatoren oder Ähnliches. Nur Mehl, Salz, Wasser und ein paar Gewürze. Mehr braucht es nicht zum Brotmachen. Und vor allem Zeit. Aber genau die hat heutzutage kaum mehr jemand.“ Bis auf Hans. Denn seine Lebensweise schafft auch Freiräume: „Das ist das Schöne: Wenn ich einmal müde bin, dann lege ich mich eben kurz zum Erholen in die Wiese. Wer macht das heutzutage noch?“



© Uwe Ginninger

### Tradition oder Moderne? Sowohl als auch.

Wie die beiden Höfe wohl in zehn Jahren aussehen werden? Hans Kleiner wird am Kaspergut vermutlich weiterhin mit Lowtech zufrieden sein. Was gut so ist. Und Toni Krisplers automatisierter Motzenhof wird vielleicht schon bei Landwirtschaft 4.0 angekommen sein. Was ebenso gut ist. Noch besser ist, dass offenbar beide Nischen funktionieren. Wie so oft im Leben gibt es also mehr als eine Lösung für ein und dieselbe Fragestellung.

# Wie Kühe die Welt sehen

Text: Uwe Grinzinger

Wie nehmen Rinder die Umgebung wahr?  
Wie funktioniert eine Kuhherde? Und was bedeutet das  
für uns Menschen? Sechs Fragen, sechs Antworten.



© Uwe Grinzinger

## 01 Gehörnte Führungskräfte – Wie funktioniert eine Rinderherde?

Begleitet ein Bulle die Herde, ist er der unumstrittene Chef. Was er durch Imponiergehabe unterstreicht – also fast wie bei uns Menschen. Üblich sind aber Damenrunden, also Herden aus Kühen und Kälbern. Dort steht eine Leitkuh als „CEO“ an der Spitze. Und sie nimmt sich Privilegien heraus: Etwa die Poleposition beim Futter oder beim Melken – falls sie es sich aussuchen kann. Weiter unten, im mittleren Management der Herde, wird es dann unübersichtlich. Zwar gibt's auch dort meist eine klare Rangfolge, sie muss für den Menschen aber nicht auf den ersten Blick ersichtlich sein.



*Neugierig geworden?  
Begleite Kuh Lorena auf die Alm!*

## 02 Beste Freundinnen – Gibt es Cliques innerhalb der Herde?

Ja, eindeutig. Ganz zentral für jede Kuh, egal auf welcher Rangstufe: die besten Freundinnen. Denn Kühe sind sehr soziale Wesen, erkennen sich gegenseitig und finden oft Kameradinnen fürs Leben. Sie fressen und liegen gerne nebeneinander oder helfen sich bei Konflikten, wenn mal wieder Zickenkrieg in der Herde herrscht. Gegenseitiges Ablecken des Fells stärkt die Beziehung zwischen den Freundinnen.

## 03 Hotel Mama – Was heißt Mutterkuhhaltung?

Hier bleibt das Kalb nach der Geburt bei seiner Mutter – anders als bei Milchkühen. Und zwar fast ein Jahr lang, dann kommt das nächste Kalb. Zentrale Aufgabe der

Mutterkuh ist das Aufziehen ihres Nachwuchses. Ihre Milch bekommt daher das Kalb, nicht der Mensch. Knapp 40 Prozent der österreichischen Kühe sind Mutterkühe, insbesondere in Bergregionen. Auch mehrere Kühe und Kälber können in einer Herde zusammenleben. Achtung: Die Herde verteidigt den Nachwuchs mitunter vehement.

## 04 Full HD geht anders – Wie sieht eine Kuh die Welt?

Eher verschwommen. Denn Rinderaugen befinden sich seitlich am Kopf. Das erlaubt zwar einen Beinahe-Rundumblick, schränkt aber das 3D-Sehvermögen ein. Nur in einem schmalen Ausschnitt direkt vor ihr (rund 30 Grad ihres Sichtfeldes) kann eine Kuh Distanzen korrekt abschätzen und richtig scharf sehen. Und hinter ihrem Hinterteil versteckt sich ein toter Winkel. Rinderaugen brauchen auch lange, um sich von Licht auf Schatten umzustellen. Zudem nehmen Rinder Bewegungen viel länger als Abfolge einzelner Bilder wahr – also als ruckartige Diashow, nicht als „Film“, wie wir Menschen. All das erklärt, warum Kühe öfters ziemlich erschrecken, wenn man sich lautlos annähert oder sich schnell bewegt.

## 05 Ende der Komfortzone – Wie nahe darf ich an die Kuh heran?

Da gibt es große Unterschiede im Temperament. Auch unter Kühen existieren Wagemutige, Neugierige und Zurückhaltende. Der Bauer kennt die Charaktereigenschaften jeder einzelnen Kuh meist am besten. Daher kann er mit seinen Kühen näher auf Tuchfühlung gehen als etwa ein vorbeikommender Wanderer.

## 06 Verkürzte Zündschnur – Wann wird's brenzlig?

Kühe sind keine Monster, aber auch keine Streicheltiere. Normalerweise sind sie recht friedfertig und flüchten bei Bedrohung eher.

Manchmal können Kühe aber auch angreifen. Davor fixieren sie eine potenzielle Gefahr aufmerksam. Steigt der Aggressionspegel, folgt Drohverhalten: Senken des Kopfes, mit dem Kinn zur Brust gezogen, Kopfschütteln oder Schnauben. Spätestens jetzt sollte man Abstand halten, einen Umweg nehmen oder sich langsam und ruhig zurückziehen. Übrigens alles Verhaltensweisen, die auch ohne Drohgebärde keineswegs schaden. Bei den allermeisten Kuh-Attacken auf österreichischen Weiden war bisher aber ein Hund der Auslöser. Daher den Hund bei Überqueren einer Weide an die Leine nehmen! Greifen Kühe an, wird der Hund jedoch sofort abgeleint. Er ist im Normalfall schneller und kann daher flüchten. Und die Aufmerksamkeit der Kühe wird vom Menschen wegelenkt.

### **Gut zu wissen:**

## **Sechs Tipps zu Rindern auf der Weide**

### **Ruhig verhalten**

*Rinder nicht füttern, streicheln oder erschrecken,  
Abstand halten (auf Wanderwegen bleiben)*

**Tore von Weidezäunen nutzen**  
*und danach wieder schließen*

**Besondere Vorsicht**  
*bei Mutterkühen mit Kälbern!*

**Bei ersten Anzeichen von Unruhe**  
*in der Herde: Weide zügig verlassen*

**Wenn sich Rinder nähern**  
*ruhig bleiben, ausweichen und  
nicht den Rücken zuwenden*

**Hund an der kurzen Leine führen**  
*bei Kuh-Angriff sofort ableinen!*

[www.sichere-almen.at](http://www.sichere-almen.at)

**Wie verhalte ich mich richtig?**  
*Kuh-Tipps für Wanderer*



# Vom Almvirus gepackt

Text: Uwe Grinzinger

„Natürlich kann ich mir einen Sommer ohne Alm vorstellen“, sagt Sennerin Martina Mühlbauer. „Aber der wäre ziemlich nutzlos. Denn mich hat der Almvirus gepackt.“

Seit 15 Jahren lebt und arbeitet Martina im Sommer auf Almen. Nach mehreren Stationen hat es sie auf die Piffalm in Salzburg verschlagen. Und die ist eine recht spezielle Alm.

## Alm mit Wow- und Lerneffekt

Nicht nur wegen der Aussicht mit Wow-Effekt: Bildschön liegt die Piffalm auf knapp 1.500 Metern Seehöhe oberhalb von Ferleiten. Gegenüber protzen die gletschergeschmückten Dreitausender des Nationalparks Hohe Tauern.

Außergewöhnlich ist die Piffalm auch, weil sie der Landwirtschaftsschule Bruck gehört. Dort unten im Tal führt Martina Mühlbauer den schuleigenen Bauernhof. Zumindest den Winter über. Im Frühsommer nämlich tauscht Martina das Läuten der Schulglocke gegen das Pfeifen der Murmeltiere. Dann zieht sie mit den schuleigenen Tieren zur „Sommerfrische“ auf die Piffalm. Dort besuchen sie die Schüler manchmal noch für Praxiseinheiten: Zäune machen, Forstwirtschaft, Almbewässerung. Die meiste Zeit jedoch ist Martina hier alleine – als Sennerin auf Zeit. „Im Herbst gehe ich dann wieder runter ins Tal und arbeite an der Schule einfach mit meinen Tieren weiter“, ergänzt sie. „Das ist ideal. Auf anderen Almen war das Schlimmste nämlich der Almatriebstag. Weil du da die Kühe, die dir ans Herz gewachsen sind, dem Bauern zurückgeben musstest.“

## Zusatzjause im oberen Stock

Aber wozu treibt man die Tiere im Sommer eigentlich seit alters her auf Almen? Um zusätzliche Weideflächen zu gewinnen. Im Gebirge würden die raren Talwiesen nicht genügend Futter hergeben, um die Nutztiere das ganze Jahr zu ernähren.

Apropos Nahrung: Gäste bewirbt Martina nicht. Das würde den Arbeitsrahmen sprengen. Kein Wunder, bei 37 Milchkühen und etwa 50 Stück Jungvieh auf der Piffalm. Dazu ein Schwein, vier Hühner, zehn Pferde, 40 Ziegen und an die 100 Schafe.

## Workout auf der Alm

Und so sieht Martinas täglicher Alm-Workout aus: „Mein Wecker klingelt um halb fünf. Dann folgt erst einmal das Melkritial: Kühe in den Melkstand bugsieren, Euter mit Holzwolle reinigen, Anmelken, Melkmaschine anschließen, Melken, Kühe wieder raustreiben.“ Einen kleinen Teil der Milch verarbeitet Martina gleich auf der Hütte zu Frischkäse. Den großen Rest holt jeden zweiten Tag der Milchwagen, der über die Großglockner-Hochalpenstraße zur Almhütte fahren kann. „Nach dem Melken kommt das Stallputzen. Danach gehen die Kühe wieder auf die Weide, ich zum Frühstück. Bis die Kühe am Abend das zweite Mal gemolken werden, mach’ ich jene Arbeiten, die halt so anfallen.“ Weidezäune umstecken zum Beispiel.





© Uwe Ginzinger

### Almpflege durch Tiermäuler

Ganz schön viel Arbeit also. Das tun sich heutzutage nicht mehr viele an. „Schaut’s, da drüben!“, ruft Martina, als wir mit ihr die gehörig steilen Almwiesen hinaufsteigen, um nach Jungvieh und Ziegen zu suchen, die nicht eingezäunt sind. Martina zeigt auf einen Hang außerhalb „ihres“ Weidegebietes, wo Sträucher und Jungbäume das Kommando übernommen haben. Das passiert unweigerlich, wenn ein Bauer das Handtuch wirft und eine unrentable Almwiese aufgibt.

Almen sind nämlich nicht Natur pur, sondern künstlich geschaffene Lebensräume: Der Mensch rodete vor Urzeiten den Wald und ließ auf den entstandenen Weiden sein Vieh grasen. Seitdem braucht es hungrige Tiermäuler, damit die Almen nicht wieder zuwachsen. „Bei mir übernehmen das vor allem die Tauernschecken, meine Ziegen“, sagt Martina. „Die seht ihr dort drüben.“ Über so viel Appetit auf Almpflege freut sich auch der heimische Tourismus. Denn aussichtsreiche, harmonische Almlandschaften sind ein unverzichtbarer Bestandteil des Urlaubsangebotes in Österreich.

*„Wally, geh’, bring’ alle gut hinüber auf d’Woad!“*

Martina Mühlbauer

Die Ziegen hätten wir also gefunden. Aber vom Kuh-Jungvolk nach wie vor keine Spur. Daher ruft Martina noch einmal: „Kuahrei kemmt’s!“ Und siehe da: Während wir uns noch wundern, wie so viel Stimme (gefühlte 120 Dezibel) aus so wenig Körpergröße (exakt 159 Zentimeter) kommen kann, schauen die ersten Kuhhäupter ums Eck.

### Geben und Nehmen

„Das sind die besten Almmomente“, freut sich Martina, „wenn ich meine Kühe ruf’ und sie kommen von selbst daher.“ Vielleicht liegt’s an der Art und Weise, wie Martina mit ihnen umgeht: Selten drohend, meist kooperativ. „Wenn man dem Vieh Wertschätzung gibt, dann kriegt man das auch wieder retour“, meint Martina. „Die Kühe sind ja meine Mitarbeiterinnen. Und mit denen kannst in einem guten Unternehmen nicht irgendwie herumspringen.“ Weil die Kühe Menschen aus dem Schulbetrieb gewohnt sind und Martina das ganze Jahr über mit ihnen zusammen ist, kann sie sich den Pinzgauer Rindern auf der Weide nun ganz eng nähern – viel näher als ein x-beliebiger Ausflügler. „Ich kenn’ jede meiner Kühe. Jede einzelne hat ihren eigenen Charakter und will auch entsprechend behandelt werden.“

## Führungskräfte und Eremiten

„Spannend ist auch, wie sich die Rangordnung am Berg ändert. Bei mancher Kuh glaubst du, die steht in der Hierarchie eher unten. Und heroben auf der Alm ist das plötzlich die Kuh-Chefin! Die Wally zum Beispiel. Zu der sag' ich nach dem Melken in der Früh: Wally, geh', bring' alle gut hinüber auf d'Woad!' Und die führt dann tatsächlich selbständig die Herde hinüber! Diese Kühe brauche ich. Wenn ich an jedem Kuhhinterteil anschieben müsste, da ginge gar nichts weiter!“

Und dann gibt's Kühe, die werden im Almmodus zu Einzelgängerinnen. „Die Wohlmut ist so eine. Die schwindelt sich über alle Zäune hinaus und steigt weit rauf. Dort liegt sie dann ganz alleine. Was für Kühe ungewöhnlich ist. Aber die Wohlmut weiß: Da oben, da ist ihr Paradies. Und dort residiert sie dann wie die Queen Mum. Darum glaube ich: Auch die Kühe genießen die Zeit da heroben.“

## Licht und Schatten

Auch Martina hat einen Almmodus: „Da heroben bestimmen nur mein Tagesrhythmus und das Wetter die Arbeit. Da kann ich so sein, wie ich bin. Du lebst für die Tiere, du lebst mit der Natur. Und bist weit weg von dem Alltagsgeschehen unten.“ Aber nicht immer herrscht eitel Sonnenschein: „Das Schlimmste ist, wenn ich im Herbst nicht alle meine Viecher wieder g'sund heimbring“, sagt Martina. „Letztes Jahr hat ein Blitz mein Fohlen erschlagen. Es gibt nix Härteres.“

*„Wenn man dem Vieh Wertschätzung gibt, dann kriegt man das auch wieder retour.“*

Martina Mühlbauer



## Der Preis der Idylle

Almromantik pur gibt's also nur im Heimatfilm. Im richtigen Leben wird Sennerinnen und Sennern einiges abverlangt. Manchmal auch im Schneesturm, mitten im Sommer. Urlaubstag? Gibt's keinen. Stattdessen Sieben-Tage-Wochen. Eine Kuh will auch am Sonntag gemolken werden. „Klar ist das kein Zuckerschlecken“, meint Martina dazu. „Aber nur in der Sonne zu liegen wäre mir eh zu wenig. Ich brauch' schon die Herausforderung.“

## Das gewisse Kribbeln

Bald wird Martina mit ihren Tieren ins Tal zurückkehren. Dort genießen die Rinder den trockenen Stall, die Streicheleinheiten der Schüler – und die elektrische Kuhbürste. Eine Zeit lang zumindest. Aber im Frühjahr, wenn's draußen grünt, werden alle ungeduldig. „Da fängt's wieder an zu kribbeln“, erzählt Martina. „Dann geht's mir gleich wie meinen Kühen: Wir wollen wieder rauf auf die Alm!“ Martina wird also auch nächsten Sommer auf der Piffalm zu finden sein. Zum achten Mal bereits. Denn geheilt wird man selten vom Almvirus. Die meisten Infizierten streben das aber auch gar nicht an.



**Neugierig geworden?**  
Schau Martina Mühlbauer einen  
Almtag lang über die Schulter!

## **Gut zu wissen:** **Österreichs Almen**

### **8.000 Almen**

mit 938.000 Hektar.

Im Jahr 2000 waren es noch 9.200.

Auf ihnen leben:

### **300.000 Rinder**

9.000 Pferde, 113.000 Schafe  
und 10.000 Ziegen.

**7.000 Hirten und Hirtinnen**  
(davon gut 3.000 alleine in Tirol).

### **4 Schwerpunktgebiete**

Die almenreichsten Bundesländer:

Tirol (2.079 Almen),  
Kärnten (1.850), Salzburg (1.746)  
und die Steiermark (1.689).

**Kuhgebimmel  
und Ziegenmeckern:**  
Hör' rein in den Piffalm-Podcast!





*Nur wer  
wirklich in  
sich ruht,  
kann auch  
die Ruhe  
genießen.*

Alexander Huber,  
deutscher Profibergsteiger, \*1968

# *Sprichst du „Önereichisch“?*

*Text: Uwe Grinzinger*

Die Önologie, die Wissenschaft vom Wein, verwendet viele Fachvokabel. In Österreich sollten Weinliebhaber noch ein paar zusätzliche Begriffe kennen – von A wie „ausg'steckt“ bis Z wie „Zweigelt“.

## **A**usg'steckt

„Ausg'steckt is'!“ So sagt man in Österreich, wenn ein Buschenschank geöffnet hat. Erkennen kann man dies am „Buschen“ aus Nadelzweigen, der außen beim Eingangstor angebracht ist.

## **B**uschenschank (auch: Buschenschenke)

Bezeichnung für ein Lokal (besonders in der Steiermark und im Südburgenland), in dem Winzer selbst erzeugten Wein ausschenken. Ebenso Most, Sturm, Trauben- und Obstsaft aus eigener Produktion sowie einfache hausgemachte Speisen. Ein Buschenschank hat nur zu bestimmten Zeiten im Jahr geöffnet. Lediglich Besitzer bzw. Pächter von Wein- oder Obstgärten dürfen ihn betreiben.

## **D**oppler

Weinflasche mit zwei Litern Inhalt, also eine Doppelliterflasche. Volkstümlich auch „Austro-Magnum“ genannt. Früher eher schlecht beleumundet, da im Doppler häufig einfacher, minderwertiger Wein verkauft wurde. Heute kaum mehr verwendet.

## **G**rüner Veltliner

Die mit Abstand beliebteste Weißweinsorte Österreichs. Einheimische Rebe, auf etwa einem Drittel der Weinbaufläche angebaut (bzw. auf 47 % der Weißweinfläche) – vor allem in Niederösterreich und im nördlichen Burgenland.

## **G**'spritzer

Mischgetränk aus Wein und Soda- bzw. Mineralwasser. Normalerweise im Mischungsverhältnis 1:1, beim „Sommerg'spritzen“ auch mit mehr Wasser als Durstlöcher.

## **H**auer (auch: Weinbauer)

Der Winzer bzw. Weinbauer. Also jene Person, die den Weinbau beruflich ausübt. Abgeleitet von der Haue, mit der man den Boden im Weingarten traditionell bearbeitete.

*Urlaub machen beim Winzer?*

*Hier gibt's alle Infos!*





© Ulrich von Bawenherf

## **H**eckenklescher (auch: Rabiaterperle)

Abwertende bis scherzhafte Bezeichnung für Weine minderer Qualität, speziell für die Weinsorten Uhudler (Burgenland) und Schilcher (Steiermark). Deren säurebetonter Geschmack könne einen Bären aus dem Winterschlaf aufwecken, meinte der Volksmund. Nach übermäßigem Genuss dieser Weinsorten pralle („klesche“) man in Hecken oder werde gar rabiater. Heute werden aus beiden Sorten auch hochwertige Weine hergestellt.

## **H**euriger

Entweder der Jungwein der letzten, heurigen Ernte. Oder das Lokal, in dem dieser ausgeschenkt wird (besonders in den Weinbaugebieten in Wien und Umgebung gebräuchlich). Der Begriff „Heuriger“ ist nicht geschützt. Er kann somit ein klassischer Buschenschank sein oder auch ein „ganz normaler“ Gastgewerbebetrieb – in letzterem Fall oft mit größerem Speisenangebot und ganzjährig geöffnet.

## **J**unker

Spritzig-fruchtiger Jungwein aus der Steiermark, jedes Jahr schon Anfang November erhältlich – wenige Tage vor dem Martinifest.

## **K**ellergasse

Schmale Gasse oder Hohlweg, wo sich kleine Häuschen in Zeilen oft dicht aneinanderreihen – auf einer oder beiden Seiten der Gasse. Prägen vor allem das Landschaftsbild in nieder-

österreichischen und burgenländischen Weinbaugebieten. In den idyllischen, teilweise denkmalgeschützten Kellergassen wohnte traditionell niemand. Dort wurde der Wein gepresst (in Presshäusern) und gelagert (in Weinkellern). Heute gibt es fallweise Ferienwohnungen in Kellergassen-Häuschen. Das gesellig-gemächliche Kellergassenleben in Slow Motion kann man auch bei Kellergassenfesten oder -führungen erleben.

## **K**lapotetz

Windmühlenartige Holzkonstruktion in südsteirischen Weingärten. Mithilfe des Windes und einer Art „Propeller“ erzeugt der Klapotetz klappernden Lärm. So sollen gefräßige Vögel aus dem Weingarten vertrieben werden.

## **S**tifterl

Kleine Weinflasche mit 0,375 Litern Inhalt, die in die Luft ging: In den 1950ern beauftragte die Fluglinie Austrian Airlines das Weingut Stift Klosterneuburg mit der Lieferung von Wein in kleinen Flaschen – die offizielle Geburtsstunde des „Stifterls“, namentlich abgeleitet vom Stift. Inzwischen manchmal auch für 0,2- und 0,25-Liter-Flaschen gebraucht.

## **Z**weigelt

Häufigste Rotweinsorte Österreichs (13 % der Rebfläche bzw. 42 % der Rotweinfläche). Hergestellt durch Kreuzung aus Blaufränkisch und St. Laurent, benannt nach seinem Schöpfer, Dr. Fritz Zweigelt. Früher hieß der Zweigelt Rotburger.

# Ein Herz für Kräuter

Text: Julia Kropik

An einem Spätsommertag folgen wir Bäuerin Anita Widauer in ihren kleinen Kräutergarten am Fuße der Leoganger Steinberge. Wir lernen uralte Naturheilmittel und Rezepte kennen und entdecken, welche Kraft in Baldrian, Kapuzinerkresse & Co. steckt.

„Ich bin eine feine Bäuerin“, sagt Anita Widauer mit einem verschmitzten Lächeln und rührt in einem rotbraunen Topf. In der rustikalen Gartenhütte, in der sie ihre Kräuterküche eingerichtet hat, duftet es nach Harz und Olivenöl. „Mit meinen Allergien findet man mich so gut wie nie bei der Arbeit im Stall“, klärt Anita uns auf, „dafür umso öfter in der Kräuterküche.“ Und die ist überall, wo ihre Liebe zu den Kräutern auf ein paar Herdplatten, Glaspipetten und eine kleine kupferne Destille trifft. An diesem spätsommerlichen Salzburger Septembertag werden eben inmitten des Bauerngartens Bauernantibiotikum, Schnupfensalbe und Salbei-Hydrolat gekocht. Denn wenn eine weiß, dass gegen jedes Zipperlein ein Kraut gewachsen ist, dann ist es Anita.

## Open-Air-Kräuterküche im Bauerngarten

Hier zerreibt und zerpflückt, zerdrückt und zerknüllt Anita heilsame Kräuter, setzt Tinkturen an, füllt Salben ab und entlockt allerlei Pflanzen mit warmem Olivenöl oder Wasserdampf ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Dabei duftet es definitiv besser als drüben im Stall, das müssen wir zugeben. Anitas Kräuterküche liegt inmitten eines malerischen Bauernhofs wie aus dem Bilderbuch: Bunt leuchten die Petunien vom traditionellen Holzbalkon, im Streuobstgarten übernehmen schwarz-weiß gefleckte Schafe das Rasenmähen, aus dem Stall lugen neugierig ein paar Milchkühe. Dazwischen noch ein paar tiefenentspannte Urlaubsgäste, die den Ausblick auf die Kulisse genießen.

## Die Freunde wachsen am Wegesrand

Jetzt aber folgen wir Anita in den hintersten Winkel des Gemüse- und Beerengartens, der direkt am Fuße der Leoganger Steinberge zu liegen scheint. Hier verbirgt sich das, worum sich in Anitas Leben so ziemlich alles dreht: ein kleiner, aber feiner Kräutergarten. „Erkältungseck“, „Wundheilung“ oder „Stimmungsaufheller“ steht da fein säuberlich auf Schildern, die in der schwarzen Erde zwischen Baldrian und Kapuzinerkresse, Thymian und Johanniskraut stecken.

Hier pflanzt Anita allerdings nur die allerwichtigsten Kräuter an. Alles andere finde sie „nur ein paar Schritte entfernt“, wie sie sagt. „Ich bin total verbunden mit den Kräutern, die rund ums Haus wachsen. Zum Beispiel Schafgarbe und Spitzwegerich – letzterer wirkt zerrieben Wunder gegen Insektenstiche“, verrät sie uns. „Ernten darf ich aber nur das, was ich zu 100 Prozent kenne“, setzt sie hinzu – und das wird bei jedem Ausflug mehr. „Beim Wandern komme ich kaum noch vorwärts. Ständig entdecke ich neue Kräuter, die ich unbedingt kennenlernen muss.“ Und wenn sie auf Bekanntes trifft, wie zB die Blutwurz, sieht es ähnlich aus: „Es ist, als würde ich einem alten Freund begegnen“, sagt sie strahlend.

*„Ich bin total verbunden mit den Kräutern, die rund ums Haus wachsen.“*

Anita Widauer



© Bernd Sippan

*„Ich bin eine feine Bäuerin.“*

Anita Widauer

*„Wie der Baldrian groß und kräftig dasteht – genau so fühlst du dich, wenn du ihn nimmst.“*

Anita Widauer

### **Evergreens in der Kräuterküche**

Da drängt sich natürlich die Frage nach Anitas persönlichen Evergreens auf – was also sind ihre Lieblingskräuter und welche Kräfte stecken in ihnen? Lange muss sie nicht überlegen: „Den Baldrian mag ich besonders gerne. Wie er so groß und kräftig dasteht – genau so fühlst du dich, wenn du ihn nimmst. Er richtet dich auf und stärkt dich.“ Ob das kräftigende Kraut vielleicht auch eine Rolle bei Anitas Werdegang zur Kräuterkundigen zu spielen hatte? „Früher habe ich nur ungern vor einer Gruppe von Fremden gesprochen“, sagt sie, „heute gebe ich mein Wissen so oft es geht in Workshops und Kursen weiter. Aber hätte ich damals vor vier Jahren, als ich mit meiner Ausbildung an der TEH-Akademie begonnen habe, gewusst, was da auf mich zukommt – ich hätte es mir nicht zugetraut.“ So aber haben die Kräuter Anita auf ihrem Weg stets bestärkt und heute weiß sie: „Die Ausbildung war das Beste, was mir hätte passieren können. Die Kräuter lassen mich nicht mehr los.“

### **Keine Hexerei**

TEH – das steht für Traditionelle Europäische Heilkunde. In der TEH-Akademie wird altes, wissenschaftlich bestätigtes Wissen um die natürlichen Heilkräfte heimischer Kräuter weitergegeben. So weiß Anita mittlerweile, dass Kräuter und Pflanzenprodukte nicht nur stärken (Baldrian), sondern auch erden (Hopfen), die Stimmung heben (Johanniskraut), desinfizierend oder antiviral (Fichten- und Lärchpech) wirken können. Die feinen Mittelchen aus der Natur sind dabei keine Hexerei, sondern bestehen aus wenigen, dafür umso wirksameren Zutaten. So auch eines von Anitas Lieblingsheilmitteln, das Bauernantibiotikum: Kapuzinerkresse, Kren und etwas Schnaps, mehr braucht es nicht, um Erkältungen, Nebenhöhlen- oder auch Blasenentzündungen vorzubeugen. „Essenziell sind die in den feinen Blättern und Blüten der Kapuzinerkresse enthaltenen Senföle und die Scharfstoffe, die im Kren stecken“, erklärt Anita. Um diese herauszulösen, braucht es etwas ebenso Scharfes – hochprozentigen Schnaps nämlich. Ihr Mann Hans brennt ihn selbst, die Äpfel kommen direkt aus dem Streuobstgarten.



***Auf den krautigen Geschmack gekommen?***  
*Verfolge im Video, wie Anita Widauer Pechsalbe und Bauernantibiotikum herstellt!*

***Heilkräuter  
für die Ohren:***

*Hier geht's zum Kräuter-Podcast!*





Julia Kropik



© Bernd Suppan

### Ein Abstecher in den Wald

Zum Abschluss wollen wir noch einmal die Fährte des feinen, harzigen Dufts aufnehmen, der uns zu Beginn in der Kräuterküche in der Nase gekitzelt hat. Der Weg führt in ein nahe gelegenes Wäldchen – und in die Vergangenheit. Mit Kennerblick prüft Anita die Rinde schlanker, hoher Fichten, zückt schließlich ein kleines Messer und lüftet das Geheimnis: Hier wird Fichtenpech geerntet. „Der Baum heilt Verletzungen und Risse der Rinde mit seinem Harz – genau das machen wir uns zunutze“, erklärt sie. Gemeinsam mit Lärchpech zu Pechsalbe verarbeitet, wirkt das Fichtenpech wundheilend. Was Anita dabei wichtig ist: „Wir nehmen nur so viel von dem Pech, wie uns der Baum geben möchte – auf keinen Fall verletzen wir ihn dabei“, sagt sie und kratzt vorsichtig etwas von der bernsteinfarbenen, duftenden Masse von der Rinde.



© Bernd Suppan

Zurück in der Kräuterküche muss das Pech möglichst lange in warmem Öl ziehen. Das bedächtige Rühren ist eine entspannende Arbeit, die Anita im Winter oft über Tage hinzieht. „Das Rezept für die Pechsalbe taucht übrigens schon im 18. Jahrhundert in alten Loferer Rezeptbüchern auf“, verrät sie noch und drückt uns zum Abschied ein duftendes Gläschen Pechsalbe in die Hand. Und wir beginnen zu verstehen, warum die Kräuter Anita nicht mehr loslassen.



**Julia Kropik**  
Wien x Redakteurin



© Bernd Suppan

# *Sanfte Reise zum Ich*

*Text: Maria Kapeller*

Sehnsucht nach der Leichtigkeit des Lebens:  
Slow Travel ist die Kunst, langsam und bewusst zu  
reisen. Auch, um bei sich selbst anzukommen.

Der achtsame Reiseweg beginnt schon bei der Anreise: Egal, ob diese drei Stunden dauert oder einen ganzen Tag – das genüssliche Hinbewegen hat das Potenzial, eine Art Übergang vom hektischen Alltag in eine entspannende Zeit einzuläuten. Geist und Seele nehmen wahr, dass das Leben jetzt für eine Weile

stiller wird: eine Fahrt mit dem Nachtzug, ein Stapel Bücher am Tisch, das leise Ruckeln auf den Gleisen, der Blick aus dem Fenster, der Rest der Welt gleitet klanglos vorbei. Es ist, als würden die letzten Hindernisse abgestreift, um sich gedanklich von den Herausforderungen des Lebens freizumachen.



© Urlaub am Bauernhof

## ***Gut zu wissen:***

### ***Die Philosophie von Slow Travel***

*Der Begriff Slow Travel ist an die Slow-Food-Bewegung angelehnt. Diese entstand im Italien der 1980er-Jahre, um für eine regionale Genusskultur und ein moderates Lebenstempo einzutreten. Auch beim Slow Travel geht es um die innere Haltung, das Vorhandene zu genießen und sich darauf einzulassen. Dafür muss man sich erst einmal selbst erlauben, sein eigenes Reisetempo herunterzufahren. Das schafft Raum und Zeit, sich der Entschleunigung zu öffnen und ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein.*





### Den Alltag hinter sich lassen

Mit jedem Kilometer sinkt das Stresslevel, Abstand kommt auf. Am Urlaubsort angekommen, ist die eigene Wahrnehmung bereits auf das Spüren und behutsame Empfinden eingestellt, auf das Loslassen, Sich-Treiben-Lassen, Auf-sich-Wirken-Lassen. Was war, liegt hinter einem. Was sein wird, bestimmen nicht mehr die üblichen, von Leistung getriebenen Gedankenmuster. Herz und Seele atmen kräftig durch. Sie entfalten sich auf erholsame Weise und kommen wieder mehr miteinander in Einklang. Die Wissenschaft bestätigt: Damit Urlaub glücklich macht, muss er Erholung bieten. „Die wichtigsten Faktoren für einen zufriedenstellenden Urlaub sind Entspannung und die Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen“, hält der Psychologe Gerhard Blasche in seinem Buch „Erholung 4.0“ fest.

### Sich selbst und anderen begegnen

Was fördert die Erholung? Unbeschwert auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, so der Gesundheitspsychologe. Wer seine Zeit im Urlaub selbstbestimmt gestalten könne, sei zufriedener. Auch Zeit mit den Liebsten zu verbringen, sei sehr nährend. Es schenke ein Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit.

Die Kraft, das Herz zu weiten, haben auch unverhoffte Begegnungen. Etwa mit Einheimischen, die einen willkommen heißen und das Gefühl vermitteln, nicht nur als Gast, sondern auch als Mensch angenommen zu sein. Wer sich im Urlaub von Telefon, Uhr und einem straffen Zeitplan löst, öffnet solchen Erlebnissen die Tür. Sie lassen im Inneren etwas gedeihen: Das Gefühl, auch wirklich da gewesen, Teil von etwas gewesen zu sein.

### Mit der Natur eins sein

Ein Erholungsraum, der nichts nimmt, aber viel gibt, ist die Natur. Einen herbstlichen Laubwald durchstreifen, in der Morgensonne im See schwimmen oder bei Vollmond durch den Schnee stapfen: Die sanften Formen und Farben erden den Geist. Die Natur beurteilt nicht, sie nimmt an. Ähnlich heilsam wie ein Aufenthalt im Wald oder in den Bergen ist intensives Gehen. Das zeigt eine Studie der Universität Innsbruck, bei der Pilgerwanderer befragt wurden. Durch die Monotonie und das Im-Moment-Sein beim Gehen stellt sich ein neuer Denkmodus ein, der mehr Raum und Ruhe für die Verarbeitung von Erfahrungen zulässt. „Gehen ist des Menschen beste Medizin“, wusste schon der griechische Arzt Hippokrates von Kos.

### Auf Umwegen bei sich ankommen

Sich im Urlaub ausreichend Zeit zu nehmen, schenkt die kostbare Erfahrung, falsch abzubiegen und Umwege zu machen. Das bugsiert aus der Komfortzone und macht deutlich, dass auch im Leben nicht immer alles nach Plan läuft. Steine am Weg sind eine Art Hürde, an der man wachsen oder scheitern kann – aber in jedem Fall lernen.

Slow Travel spielt sich fernab von Animation und inszenierter Ablenkung ab. Es geht ums eigene Tun, um ein persönliches Wagnis: Sich in die Einfachheit des Daseins zurückzuziehen, kann innere Energiequellen entfachen. Dieses behutsame, vom zeitlichen Korsett herausgelöste Herantasten ist eine Suche, ein Beschreiten neuer Realitäten und Optionen. Es birgt die Chance auf Selbsterkenntnis und damit auch darauf, ein Stück weit klarer und gelassener zu werden. Oder, wie es der Lyriker Christian Morgenstern formulierte: „Alle Weisheit ist langsam.“



# Österreichs schrägste Höfe

Text: Uwe Grinzinger

Bauernhofurlaub muss nicht altmodisch sein. Manche Bäuerinnen und Bauern lassen sich nämlich Erstaunliches für ihre Gäste einfallen. Hier fünf originelle Beispiele.

## 01 Hochhubergut: Himmelbett unter Sternen



© Henrich-Gallner

## 02 Maisäß Silbertal: Treffpunkt der Nomaden



© Ali Ergun Bahar

Wie soll's weitergehen mit dem Bauernhof? Vor dieser Frage standen auch Helene und Karl Postlmayr. Sie gaben den klassischen Milchbetrieb auf und stiegen 2011 in die Gästebeherbergung ein. Diese ist heute das wirtschaftliche Hauptstandbein am Bio-Bauernhof – neben Getreide, Grünland und Wald. Der klassische Vierkanthof konnte so erhalten werden, und aus Karl ist sogar ein Vollerwerbsbauer geworden. Das mag auch an einem Übernachtungs-Highlight liegen: dem Panoramabett. Es thront auf einem sanften Hügel, mitten im Grünen, unter freiem Himmel. Mit atemberaubendem Blick ins Gebirge und über alle vier Viertel Oberösterreichs. So schön, dass man es fast bedauert, wenn es am Abend dunkel wird – da mag der Sonnenuntergang noch so romantisch sein. Aber keine Sorge: Der Sternenhimmel ist auch nicht von schlechten Eltern. Und wenn die Postlmayrs am nächsten Morgen das Frühstück ans Bett bringen, ist das Panorama verlässlich wieder da.

Übernachten am Bauernhof – das muss nicht zwangsläufig heißen: knarrende Betten aus Großvaters Zeiten. Das beweist Familie Berthold in Vorarlberg. Bei ihr können Gäste zwischen Mai und Oktober in einer Jurte übernachten, also in einem Nomadenzelt. Falls jemand doch lieber knarrendes Holz mag: Auch kein Problem. Denn neben der Jurte steht ein 450 Jahre altes Haus. Das mietet man mit der Jurte gleich mit. Die Jurte wurde in Bausch und Bogen aus der Mongolei importiert, samt traditioneller, knallbunter Inneneinrichtung. So hat sich Lucia Bertholds Mann, ein Mongole, ein Stück Heimat ins Montafon geholt. Und zwar auf das familieneigene Maisäß. So nennt man eine niedrig gelegene Alm, auf die im Frühjahr das Vieh getrieben wird. Später ziehen Tier und Mensch dann auf die Hochalmen, ehe sie im Herbst wieder ins Tal zurückkehren. So gesehen sind die Montafoner Bauern seit jeher ebenso Nomaden wie ihre mongolischen Kollegen.

## 03 Abenteuerhof Schiefer: Wohnen wie in Mittelerde



© Robert Mitterhofer

Auch Familie Schiefer in der steirischen Dachstein-Tauern-Region bietet Gästen Wohnmöglichkeiten, die alles andere als herkömmlich sind: drei „Hobbyt-Hütten“. Diese verwunschenen Erdhäuschen sind den Höhlen der Hobbits aus J. R. R. Tolkiens legendärer Fantasiewelt „Mittelerde“ nachempfunden: In den Hang hineingebaut, mit Lehmverputz, einem Gewölbe aus Holzstämmen und großen, kreisrunden Fenstern auf der Vorderseite. Wasserwaage und Lineal blieben beim Bau weitgehend unbenutzt, es gibt kaum gerade Linien oder rechte Winkel. Innen bieten die Hobbyt-Hütten ein reduziertes, aber dennoch stylisches Bild: ein alter gusseiserner Ofen, ein Schaukelstuhl, Tisch, Sessel, Kerzenlicht. Das Wasser kommt vom Brunnen. Vermietet werden die Hütten tageweise, zum Relaxen. Das passt hervorragend zu den Hobbit-Fabelwesen: Die gehen bekanntlich Aufregungen auch lieber aus dem Wege.

## 04 Trialhof Schaureith: Eldorado für Benzinbrüder und -schwestern



© Ludwig Fahringer

Trial, das ist Motorradfahren über Stock und Stein. Also so ähnlich wie Motocross? Nein, Motocross ist schnell und laut, Trial nicht. Beim Trial geht es mehr um Koordination, Konzentration und Gleichgewicht. Peter Enöckl, Bauer im niederösterreichischen Lunz am See, ist seit 45 Jahren begeisterter Trial-Fahrer. In der Nähe seines Mostviertler Biohofes hat er eine sieben Hektar große „Trial-Arena“ angelegt: einen Geschicklichkeits-Parcours über Wurzeln, Felsen, Hügel oder Baumstämme. Zusätzlich hat Peter ein paar künstliche Hindernisse eingebaut. Am Trialhof kann man Kurse besuchen, aber auch alleine fahren, nur zu Trainingszwecken. Alles, was es dazu braucht, gibt's vor Ort auszuleihen – vom Trial-Motorrad bis zur Schutzausrüstung. Ideal also für einen echten Männerurlaub! Wo bei: Auch erstaunlich viele Frauen fahren Trial. Vielleicht, weil sich Testosteron und Geschicklichkeit dann doch manchmal ausschließen ...

## 05 Lamahof: Wandern mit wolliger Begleitung



© Lamahof

26 Lamas, nutzt ihre Wolle, verkauft Zuchttiere und wandert mit Lamas und Gästen. Kleinere Kinder dürfen auf den Tieren sogar reiten. Übrigens: Lamas spucken nur, wenn sie untereinander streiten. Oder wenn sie ein Mensch ausgesprochen ärgert. Der wäre dann aber ein bisschen selbst schuld, meint Dominik.

# *Rasse statt Masse*

Text: Uwe Grinzinger

Nicht nur Pandabär, Nashorn und Tiger sind vom Aussterben bedroht. Auch Haus- und Nutztiere, die seit Jahrhunderten auf Österreichs Bauernhöfen leben. Archebauer Thomas Strubreiter kämpft dagegen an.



Gerade war noch Spätsommer. Jetzt ist es kühl-schrankkalt, die Berge über dem Salzburger Lammertal sind weiß angezuckert. Den Mangaliza-Schweinen am Auerhof macht das nichts aus. Ihre dicke Speckschicht und das dichte Fell mit integrierter „Dauerwelle“ halten sie warm.

## **Mangaliza: Gut Fleisch braucht Weile**

„Ein Mangaliza-Schwein wächst langsamer, dafür ist die Fleischqualität besser“, erklärt Thomas Strubreiter, der Bauer am Auerhof. „Es braucht fast ein Jahr, bis es 100 Kilo hat.

Moderne Schweinerassen dagegen müssen das gleiche Gewicht in weniger als 90 Tagen erreichen. Und man hat ihnen zwei zusätzliche Rippenbögen angezüchtet. Das heißt: vier Koteletts mehr.“ Auch unsere Essgewohnheiten haben sich verändert: Immer magerer soll Schweinefleisch sein. Da passt das fettreiche Mangaliza-Fleisch nicht mehr so recht zum Lifestyle. „Dabei ist das sehr fette Mangaliza-Fleisch gar nicht ungesund“, ergänzt Thomas. „Denn sein Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren ist ähnlich wie beim Olivenöl. Und das Fett dient als Geschmacksträger.“

*„Das Hauptproblem ist, dass sich alles nur mehr um den Preis dreht.“*

*Thomas Strubreiter*

### **Der Konsument entscheidet**

Mit unserem Einkaufsverhalten stimmen wir auch über die Landwirtschaft von heute ab: Klasse oder Masse? Thomas Strubreiter ist überzeugt: „Das Hauptproblem ist, dass sich alles nur mehr um den Preis dreht. Wenn sich der Konsument erwartet, dass er immer noch billiger essen kann, dann geht die Landwirtschaft halt in Richtung Industrie. Da kann man sich ausrechnen, was man isst. Letztendlich muss jeder Einzelne entscheiden, wofür er sein Geld ausgeben will: Fürs neueste iPhone oder für etwas Anständiges zu essen.“

### **Archehöfe für Modernisierungsverlierer**

Thomas betreibt seit 18 Jahren einen von gut 70 Archehöfen in Österreich, zusammen mit seiner Frau Michaela und Tochter Sissy. Auf diesen Bauernhöfen werden ganz spezielle Tiere gehalten, gezüchtet und vor den Vorhang geholt: Alte heimische Nutztiere, die vom Aussterben bedroht sind.

Spätestens nach dem Zweiten Weltkrieg hielt die Wirtschaftsmaxime des „Immer mehr“ auch im Stall und am Teller Einzug. Zum Beispiel wurden einige wenige Rinderrassen auf Hochleistung gezüchtet, meist nur in einem einzigen Bereich. Sie sind nun top bei der Milchproduktion. Oder beim Fleischertrag. Alte Nutztierassen dagegen bieten zwar oft einen guten Kompromiss aus beidem. Von der Menge her spielen sie jedoch weder bei Fleisch noch bei Milch in der Champions League. Schon eher auf Bezirksliga-Niveau. So gerieten diese alten Rassen an den Rand des Aussterbens.

### **Regionalität auf vier Beinen**

Dabei haben die alten Allrounder den „Turbo-Spezialisten“ einiges voraus: Sie sind meist optimal an die lokalen Gegebenheiten angepasst. Eine Kuh auf einer Tiroler Alm muss einfach geländegängiger, genügsamer und robuster gegenüber Wind und Wetter sein als ein Rind, das großteils im Stall steht. Vor allem aber punkten die alten Nutztierassen bei Fleisch und Milch mit Qualität statt Quantität. Und mit nachvollziehbaren Produktionsmethoden.

Zudem ist es durchaus riskant, wenn die weltweite Viehhaltung nur auf einige wenige Hochleistungsrassen setzt: Was, wenn sich Klima oder Ernährungsgewohnheiten ändern? Oder wenn Krankheiten auftreten? Dann wird die Menschheit vermutlich froh sein, wenn ihre Nutztiere genetisch „breiter aufgestellt“ sind. Schließlich gilt bei Genreserven: Verloren ist verloren. Endgültig.



© Uwe Grininger

**Pustertaler Sprinzen:  
Plötzlich unerwünscht**

Nah dran am Abgrund war auch Thomas' Haupt-Rinderrasse, die Pustertaler Sprinzen. Sie haben ihren Namen vom Herkunftsgebiet, dem Südtiroler Anteil des Pustertales. Und von den charakteristischen Farbtupfen auf Kopf und Flanken („Sprinzen“). „In der Österreichisch-Ungarischen Monarchie galten diese Rinder als legendäre Wunderkühe, die über 700 Kilo schwer waren und 20 Liter Milch am Tag gaben“, weiß Thomas. „Dann kam der Erste Weltkrieg und Südtirol fiel von Österreich an Italien. Italien wollte nichts, was an Österreich erinnert, und hat daher die Pustertaler Sprinzen verboten. Danach wurden die Tiere teilweise auf Hochalmen versteckt, damit sie der Kontrollor nicht sieht.“ Dennoch blieben letztlich nur mehr 60 Tiere auf vier Betrieben. „Das hat mich so bewegt, dass ich auch in Österreich meinen Teil zur Erhaltung beitragen wollte! Heute sind wir fast 400 Züchter mit knapp 2.000 Tieren.“



© Uwe Grminger

**Geben und Nehmen**

Warum sich Thomas den Aufwand antut? Weil er nicht alles in Geld bemessen will. Nutztierassen besitzen als Kulturleistung auch einen ideellen Wert, ähnlich wie Gemälde oder Sinfonien. Und aus einer tiefen Wertschätzung heraus: „Meine Familie lebt seit 900 Jahren hier im Lammertal. In schwierigen Zeiten konnten meine Vorfahren nur mithilfe der alten Nutztiere überleben. Deshalb geben wir den Tieren nun etwas zurück – jetzt, wo sie selbst schwierige Zeiten durchleben.“



© Uwe Grminger



***Du willst mehr zu Archehöfen wissen?**  
Hier geht's zu den alten Nutztierassen!*



***Gleich Reinhören:**  
Hier geht's zum Archehof-Podcast!*

## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber:

Cluster Urlaub am Bauernhof Österreich,  
Gabelsbergerstraße 19, 5020 Salzburg

### Für den Inhalt verantwortlich:

Cluster Urlaub am Bauernhof Österreich,  
Bettina Schmidt

### Konzeption & Redaktion:

Bettina Schmidt ([www.urlaubambauernhof.at](http://www.urlaubambauernhof.at)),  
Uwe Grinzinger ([www.agentur-bergwerk.at](http://www.agentur-bergwerk.at))

### Texte:

Uwe Grinzinger ([www.agentur-bergwerk.at](http://www.agentur-bergwerk.at)),  
Maria Kapeller ([mariakapeller.at](http://mariakapeller.at)), Julia Kropik

**Satz & Layout:** Caroline Fitz ([www.issso-design.com](http://www.issso-design.com))

**Lektorat:** Doris Ponocny

### Druck und Herstellung:

Samson Druck GmbH, 5581 St. Margarethen

### Verlags-, Herstellungs- und Erscheinungsort:

Salzburg

Trotz sorgfältiger Prüfung der Quellen kann für die Richtigkeit nicht gehaftet werden. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung von Redaktion und Herausgeber wieder.

Zur leichteren Lesbarkeit verzichten wir in unseren Texten auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung und verwenden die männliche Form. Dies ist als neutrale Formulierung zu verstehen, mit der wir alle Menschen gleichermaßen ansprechen möchten.

1. Auflage, 2021



## Urlaub am Bauernhof Burgenland

+43 2682 702 410

[uab@lk-bgld.at](mailto:uab@lk-bgld.at)

## Urlaub am Bauernhof Kärnten

+43 463 33 00 99

[office@urlaubambauernhof.com](mailto:office@urlaubambauernhof.com)

## Urlaub am Bauernhof Niederösterreich

+43 2758 3110

[info@landurlaub.at](mailto:info@landurlaub.at)

## Urlaub am Bauernhof Oberösterreich

+43 50 6902 1248

[info@bauernhof.at](mailto:info@bauernhof.at)

## Urlaub am Bauernhof SalzburgerLand

+43 662 870571 341

[uab@lk-salzburg.at](mailto:uab@lk-salzburg.at)

## Urlaub am Bauernhof Steiermark

+43 316 8050 1291

[uab@lk-stmk.at](mailto:uab@lk-stmk.at)

## Urlaub am Bauernhof Tirol

+43 5 9292 1172

[uab@lk-tirol.at](mailto:uab@lk-tirol.at)

## Urlaub am Bauernhof Vorarlberg

+43 5574 400 110

[uab@lk-vbg.at](mailto:uab@lk-vbg.at)

## Cluster Urlaub am Bauernhof Österreich

Gabelsbergerstraße 19 | 5020 Salzburg | +43 662 88 02 02

[office@urlaubambauernhof.at](mailto:office@urlaubambauernhof.at) | [www.urlaubambauernhof.at](http://www.urlaubambauernhof.at)



Urlaub am Bauernhof Österreich  
[www.urlaubambauernhof.at](http://www.urlaubambauernhof.at)

