Gesundheit ist Basis für wirtschaftlichen Erfolg

Maschinenring und Sozialversicherung der Selbstständigen helfen, unser wichtigstes Kapital, die Gesundheit, zu erhalten.

Prinzipiell haben die Österreicher eine hohe Lebenserwartung. Betrachtet man jedoch die Anzahl der gesunden und beschwerdefreien Jahre, schneidet Österreich im europäischen Vergleich schon deutlich schlechter ab. Ziel ist es daher, die gesunden Jahre zu verlängern.
Es geht nicht nur darum wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden – das heißt in welcher Lebensqualität wir das Alter verbringen. Um möglichst lange gesund zu bleiben, braucht es allen voran Gesundheitskompetenz. Also die Fähigkeit, Entscheidungen im Alltag zu treffen, die der Gesundheit förderlich sind beziehungsweise zu mehr Gesundheit beitragen. Folglich können durch die Förderung der Gesundheitskompetenz im Idealfall sowohl individuelle Gesundheitsgewinne erreicht als auch Vorteile für den Betrieb und die Gesellschaft erzielt werden.
Jedoch weisen 56 Prozent der in Österreich lebenden Menschen eine zu geringe Gesundheitskompetenz auf, sie wissen also zu wenig über die Möglichkeiten, die zu einem langen gesunden Leben führen.

Gemeinsam geht mehr

„Dahingehend sind der Maschinenring Österreich und die SVS seit 2018 im Rahmen des Projekt Gesundheitskompetenzring aktiv“, betont SVS-Direktor Wolfgang Seidl. Und: „Mit den großen Vorteilen, dass wir Menschen direkt im unmittelbaren Lebens- und Arbeitsumfeld ansprechen und beteiligen können, den Wissenstransfer und den sozialen Austausch fördern und in der Lage sind, Rahmenbedingungen auf Organisationsebene gemeinschaftlich gesünder zu gestalten.“

Gesundheit ist alles

„Gesundheitskompetenz ist Lebenskompetenz und dafür ist es notwendig, zeitlebens in die „Schule des Lebens´ zu gehen“, erklärt Silvia Gutkauf, Projektkoordinatorin bei der SVS. „Dabei setzten wir vor allem auch auf neue Techniken des digitalen Lernens und bieten, wo immer es geht, Perspektiven zur persönlichen Entwicklung“, verweist Maschinenring-Landesgeschäftsführer Mario Hütter auf innovative Wege der Wissensvermittlung.

Leistungsfähigkeit und wirtschaftlicher Erfolg brauchen die Gesundheit.

Der Weg zu Gesundheit und Erfolg

1 **Das Projekt!** Im Rahmen des „Gesundheitskompetenzrings“ erreichen Maschinenring- und SVS-Mitarbeiter die Menschen direkt in ihrem unmittelbaren Lebens- und Arbeitsumfeld und erarbeiten gemeinsam Rahmenbedingungen für ein gesünderes Leben.

2 **Die Vorteile!** Wer seine Gesundheitskompetenz erhöht, also sein Wissen darum, wie er seine Gesundheit bestmöglich erhalten kann, profitiert doppelt: Er bleibt länger gesund und leistungsfähig und kann so erfolgreicher wirtschaften.
Wichtig für ein selbstbestimmtes Leben in Gesundheit und einen gesunden Betrieb ist der Glaube daran, mit eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten etwas verändern zu können.

3 **Das Wissen!** Das ist die Schatzkiste für ein langes Leben in Gesundheit. Also zu wissen welche Maßnahmen der Vorsorge und der Erhaltung der Gesundheit dienen, welche Bedeutung Ausgleichsbewegung, bewusste Ernährung, Achtsamkeit usw. für die eigene Gesundheit haben, verschafft enorme Vorteile. Damit hat man es in der Hand, zum Gestalter der eigenen Welt zu werden.

4 **Das Wollen!** Jeder einzelne muss für sich die Sinnhaftigkeit des Themas Gesundheitskompetenz erkennen. Denn nur dann besteht das größte Interesse, die meiste Kraft und die größte Motivation in der Umsetzung.

5 **Das Können!** Bildung, das eigene Wollen und die persönliche Erfahrung sind die Grundlage dafür, dass auch die Umsetzung gelingt. Denn veränderte Ergebnisse entstehen nur durch verändertes Verhalten. Daher ist es primäres Ziel, neben Wissensvermittlung die Menschen vor allem ins Tun zu bringen.

Onlineangebote:

- Die Kraft der Achtsamkeit – Schutz vor Burnout und Stress
- Mahlzeit miteinander – Antistressernährungen.

Informationen *auf: www.maschinenring.at/gesundheitskompetenzring*

GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING
Ein Projekt des Maschinenring Steiermark

Öffentlichkeitsarbeit

Weil meine Gesundheit meinen zukünftigen Erfolg sichert.

Kooperationspartner
Maschinenring SVS

Gesund und fit durch das Leben

Mit dem Projekt „Gesundheitskompetenzring" soll das Wissen rund um Gesundheitskompetenz der Mitglieder gesteigert werden. Foto: Maschinenring

Für Online-Kurse wurden spezielle Übungen mit Landwirten gedreht. Sie sollen zum Mitmachen anregen.

■ Karlheinz Lind

Mit dem Projekt „Gesundheitskompetenzring" soll die wichtigste Ressource, die eigene Gesundheit, langfristig erhalten bleiben.

Gerade in der Land- und Forstwirtschaft spielt die Gesundheit eine wesentliche Rolle, um einen Betrieb selbständig erfolgreich führen zu können. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz ist ein Gebot der Stunde, um täglich richtige Entscheidungen für das eigene, langfristige Wohlbefinden treffen zu können und die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten. Das Projekt des Maschinenringes Steiermark soll die Mitglieder dabei unterstützen.

Österreicher haben prinzipiell eine hohe Lebenserwartung. Vergleicht man jedoch die Anzahl der gesunden und beschwerdefreien Jahre, schneidet Österreich im europäischen Schnitt schlechter ab. Zudem bildet laut Österreichischer Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) die steirische Bevölkerung innerhalb Österreich das Schlusslicht, wenn es um die Disziplin der Gesundheitskompetenz geht.

Maschinenring Steiermark Landesobmann Josef Wumbauer.

Der Maschinenring Steiermark hat daher eine Initiative gestartet. Das Projekt „Gesundheitskompetenzring", das vom Maschinenring Steiermark in Kooperation mit der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS) und dem Gesundheitsfond Steiermark im Jahr 2018 initiiert wurde, hat sich daher zum Ziel gesetzt, die Gesundheitskompetenz bei Landwirten zu steigern. Denn vor allem für Bäuerinnen und Bauern zählt der Erhalt der eigenen Arbeitsfähigkeit und Gesundheit zur Voraussetzung, um einen Betrieb erfolgreich führen zu können.

Wichtigstes Kapital

„Der Maschinenring verfügt über langjährige Erfahrung und Knowhow in den Bereichen Soziale Betriebshilfe und Zivildienst in der Landwirtschaft. Oft erleben wir, dass Betroffene an ihre persönlichen Grenzen stoßen. Wir wollen mehr für unsere Mitglieder, Mitarbeiter und Dienstleister tun und besser auf das wichtigste Kapital schauen – uns selbst. Daher wollen wir die Gesundheitskompetenz des einzelnen fördern und haben dieses wichtige Projekt ins Leben gerufen. Gemeinsam mit unseren Projektpartnern haben wir Themen erarbeitet und bieten nun zielgerichtete Maßnahmen an", sagt Josef Wumbauer, Landesobmann Maschinenring Steiermark.

Das bekräftigt auch Silvia Gutkauf, Projektkoordinatorin bei der SVS: „Der Maschinenring Österreich und die SVS sind schon seit 1996 erfolgreiche Partner im Bereich der Sozialen Betriebshilfe. Seit 2018 verbindet uns in der Steiermark auch das Projekt Gesundheitskompetenzring. Bäuerinnen und Bauern sollen hier Ideen und Ansätze für ein erfülltes Leben am Hof finden und den Menschen und seine Gesundheit somit als wichtigstes Betriebskapital schätzen lernen."

Die Ressource Wissen und der Glaube daran, mit eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten seinen eigenen Gesundheitszustand aktiv verändern zu können, sind schlussendlich wesentliche Faktoren für ein selbstbestimmtes Leben in Gesundheit. Unter dem Titel „Weil meine Gesundheit meinen zukünftigen Erfolg sichert" wurden zu Projektbeginn mit über 600 Teilnehmern aus den landwirtschaftlichen Bereichen mittels persönlicher Gespräche und schriftlicher Evaluierungen Schwerpunktthemen in wissenschaftlicher Begleitung der Fachhochschule Burgenland erarbeitet. „Daraus konnte anschließend ein informatives und spannendes Seminarangebot speziell für Landwirte zusammengestellt werden", erklärt Mario Hütter, Geschäftsführer Maschinenring Steiermark.

Ein Kernergebnis dieser Befragung ist, dass das soziale Umfeld die wichtigste Informationsquelle bezüglich Gesundheitsthemen für Landwirte darstellt (93 Prozent). Darüber hinaus herrscht bei dem Großteil der Befragten – nämlich bei 97 Prozent – ein starkes Commitment zur Berufung, was sich ebenso positiv auf den Arbeitsalltag und schlussendlich auf die Gesundheit auswirkt.

Buchbare Angebote

Im Mittelpunkt dieser Aktion steht, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Dazu werden spezifische Workshops und begleitende Onlinekurse angeboten. Die aktuell buchbaren Veranstaltungen – für Mitglieder des Maschinenring Steiermark sogar kostenlos – werden auf maschinenring.at/gesundheitskompetenzring veröffentlicht. Natürlich gibt es auch in allen 17 steirischen Maschinenringen Ansprechpartner vor Ort, die nähere Auskünfte erteilen.

GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING Ein Projekt des Maschinenring Steiermark
Öffentlichkeitsarbeit

Mehr gesunde Lebensjahre

Das Projekt „Gesundheitskompetenzring" stärkt das Wissen darüber, wie man gesund bleibt.

„Im Hier und Jetzt liegt der Erfolg von morgen" – Dieser Leitsatz gilt ebenso für die eigene Gesundheitskompetenz. Mit diesem Begriff werden das Verständnis und die Anwendungen von Informationen rund um das Thema Gesundheit umfasst. Mit dem Projekt „Gesundheitskompetenzring", initiiert von der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS) und dem Maschinenring Steiermark, soll ein attraktives Programm aus gezielten Informationsveranstaltungen und aktiven Übungen dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz der bäuerlichen Bevölkerung nachhaltig zu steigern. Das Leben besteht zu einem kleinen Teil, etwa zu zehn Prozent, aus dem, was uns tatsächlich passiert. Der bedeutendere Anteil, der unser Leben bestimmt, ist unsere persönliche Reaktion auf Ereignisse. „Für das eigene Wohlbefinden und somit die eigene Gesundheit ist es besonders wichtig, innezuhalten und herauszufinden, wie man heute seine Gesundheit ein Stück besser beeinflussen kann. Beispielsweise indem man auf das eigene Zeitmanagement, mehr Beweglichkeit, gesunde und natürliche Ernährung oder Meditationseinheiten im Alltag achtet. Wer selbst aktiv wird und täglich Entscheidungen für mehr Gesundheit trifft, wird später mit gesunden Lebensjahren belohnt," erklärt SVS- Projektkoordinatorin Silvia Gutkauf.

ANZEIGE

Gesundheitskompetenzring

Die persönliche Axt schärfen ...

Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun. (Goethe)

MASCHINENRING STMK

Das unsere Gesundheit ein wichtiges Gut ist, wissen wir zwar theoretisch, aber in der tagtäglichen Praxis widmen wir anderen Dingen oft mehr Zeit und Aufmerksamkeit.
Sich ausruhen, etwas Anderes tun, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen ist manchmal auch eine Art, unsere Arbeitswerkzeuge zu schärfen. Die Kurse *(rechts)* sind für Maschinenringmitglieder kostenlos.

Onlinekurse

- **Die Kraft der Achtsamkeit:** Schutz vor Burnout und Stress
- **Mahlzeit miteinander:** Antistressernährungen.
- **YouTube Angebote zu:** Motivation, Fit am Hof Videos, Gesundheitskompetenz

Onlinekurse *jetzt buchen unter:*

www.maschinenring.at/ gesundheitskompetenzring

Anregungen für Gesundheitskompetenz

- **Erfolgsfaktor Heute.** Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der täglichen Routine. Gute Gesundheitsentscheidungen und tägliches Tun spielen eine wesentliche Rolle.
- **Innehalten und Prioritäten setzen.** Ruhigere Zeiten, wie während der Weihnachtsfeiertage, ermöglichen es, innezuhalten und persönliche Ziele zu finden, für die es sich lohnt, in die eigene Gesundheit zu investieren.
- **Heute für Morgen investieren.** Nur auf eine Zukunft mit möglichst vielen gesunden Lebensjahren zu hoffen, ohne heute in sie zu investieren, gleicht einem Bauer, der auf eine Ernte wartet, ohne jemals die Saat ausgebracht zu haben.
- **Gesundheit schenken.** Gesundheit bedeutet nicht nur auf sich selbst zu achten. Gesundheit verschenkt in Form von wertschätzenden Gesprächen, Dankbarkeit und vielem mehr kommen x-fach zurück.

DEZ. 2020

GESUNDHEITS-
KOMPETENZ
RING
Ein Projekt des Maschinenring Steiermark

GESUNDHEITS-
KOMPETENZ
RING
Ein Projekt des Maschinenring Steiermark

Öffentlichkeitsarbeit

„Rechtzeitig d'rauf g'schaut, dass man's hat, wenn man's braucht."

Weil meine Gesundheit meinen zukünftigen Erfolg sichert.

Die eigene Gesundheit ist die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben am Hof. Die aktuelle gesunde Lebenserwartung liegt in Österreich jedoch gerade einmal bei 57 Jahren. Und wir beginnen uns einiges zu fragen: Wie wirken sich meine täglichen Entscheidungen auf mein Leben in Gesundheit aus?
Es geht darum, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Sorge für sich zu tragen, Herr über sein eigenes Leben zu sein und zu bleiben.
Gesundheitskompetenz macht einen Unterschied und hilft uns klarzuwerden, dass wir in unsere eigene Gesundheit investieren sollten, obwohl uns in der aktuellen Situation noch nicht bewusst ist, dass wir es einmal unbedingt brauchen werden.
Dazu eine Geschichte nach Jorge Bucay.
Ein Mann irrt verzweifelt durch die Wüste. Er hat soeben den letzten Tropfen Wasser aus seinem Wasserschlauch getrunken. Die glutheiße Sonne und die Geier, die über ihm kreisen, künden vom bevorstehenden Ende.
„Wasser!", schreit er. „Wasser! Ein bisschen „Wasser!" Da sieht er einen Beduinen auf einem Kamel näherkommen. Er hält genau auf ihn zu. „Gott sei Dank!", ruft er aus. „Wasser, bitte... Wasser!" „Ich kann dir kein Wasser geben", sagt der Beduine. „Ich bin Händler und brauche das Wasser, um durch die Wüste zu reisen." „Dann verkauf mir Wasser", fleht ihn der Mann an. „Ich zahle dafür". „Unmöglich. Ich verkaufe kein Wasser, ich verkaufe Krawatten." Der Händler zieht seines Wegs, und der Durstige irrt ziellos durch die Wüste.
Als er eine Sanddüne erklimmt, sieht er einen weiteren Händler herannahen. Er taumelt ihm entgegen und sagt: „Bitte verkauf mir ein bisschen Wasser..." „Kein Wasser", antwortet der Händler. „Aber ich kann dir die besten Krawatten von ganz Arabien anbieten..." „Krawatten? Ich will keine Krawatten! Ich will Wasser!", schreit der Mann verzweifelt. Tobend vor Wut setzt der Dürstende seinen ziellosen Weg fort. Einige Stunden später, er schleppt sich nur noch dahin, besteigt der Reisende eine hohe Düne und sucht von dort den Horizont ab.
Er traut seinen Augen nicht. Vor sich, kaum tausend Meter entfernt, sieht er klar und deutlich eine Oase (gesunde Lebensjahre). Palmen und ein unglaubliches Grün säumen das blau spiegelnde Wasser.
Voller Angst, es könne sich um eine Fata Morgana handeln, läuft der Mann darauf zu. Aber es ist wirklich eine Oase. Der Ort ist gepflegt und wird von einem Zaun geschützt. In diesem gibt es nur einen einzigen, von einem Wächter bewachten Durchlass. „Bitte lass mich durch. Ich brauche Wasser ... Wasser, bitte ..." „Tut mir leid, mein Herr. Eintritt nur mit Krawatte."

Veranstaltungen
im Rahmen des
Gesundheitskompetenzring
finden Sie unter

www.maschinenring.at/ gesundheitskompetenzring

Maschinenring

GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING
Ein Projekt des Maschinenring Steiermark

Gesundheitskompetenzring: Projektrückblick 2018-2021

Wir haben in Österreich eine hohe Lebenserwartung.
Geht es jedoch um die Anzahl der gesunden und beschwerdefreien Jahre, schneiden wir im europäischen Vergleich schlechter ab (EU HLS, 2011).

Der Maschinenring Steiermark hat sich diesem Thema angenommen und mit dem Projekt ***Gesundheitskompetenzring*** das Ziel gesetzt, den Menschen als das wichtigstes Kapital im landwirtschaftlichen Betrieb mehr Beachtung zu schenken und Inspirationen für mehr gesunde Lebensjahr zu geben.

„Weil meine Gesundheit meinen zukünftigen Erfolg sichert."

Es geht sozusagen nicht darum wie ***alt*** wir werden, sondern **wie** wir alt werden. Und hier setzt die Gesundheitskompetenz an, als Grundlage für einen wirtschaftlich erfolgreichen Hof.

Es kann davon ausgegangen werden, dass Menschen mit höherer Gesundheitskompetenz rascher gesund werden und nachhaltiger gesund bleiben. Somit besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der Gesundheitskompetenz und den ökonomischen Auswirkungen in verschiedensten Bereichen.

Gemeinsam mit Projektpartnern (SVS, Gesundheitsfonds Steiermark, Experten) und in Gesprächen mit mehr als 200 Landwirten sowie einer schriftlichen Evaluierung mit 400 Landwirten haben wir im Zuge des Projektes Themen erarbeitet und zielgerichtete Maßnahmen (Gesundheitsmessungen, Vorträge, Workshops, Kurzvideos auf YouTube, Artikel) in den vergangenen drei Jahren angeboten.
Ein Kernelement des Projektes ist, durch zielgruppenspezifische Angebote die persönliche Kompetenz und Motivation, gesunde Entscheidungen im Alltag zu treffen, aller Teilnehmenden langfristig zu stärken.
Barbara Jennetten, Projektleiterin resümiert erfreut über die vergangenen Jahre:

"Seit Projektbeginn haben wir mit über 200 Angeboten in Form von Fachveranstaltungen, Workshops und Kursen in Summe - in Präsenz sowie online- etwa 10.000 Personen erreicht".

Dieser große Erfolg ist auf die gute Zusammenarbeit, das starke Netzwerk des Maschinenring und die Motivation aller Teilnehmenden zurückzuführen. Klar ist: die Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz soll in der Maschinenring Organisation weiterhin, auch nach Beendigung dieses geförderten Projektes, Platz finden, um somit das wichtigste Kapital am Hof, nämliche die Menschen hinter den Maschinen, langfristig zu stärken.
Nähere Informationen: *www.maschinenring.at/gesundheitskompetenzring*

GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING
Ein Projekt des Maschinenring Steiermark

Einfach mal reden ...

Es gibt immer einen Weg!

Stress, Ärger, Sorgen gehören zum Leben. Nehmen psychische Belastungen jedoch überhand, ist es wichtig gegenzusteuern. Sonst können sie früher oder später auch den Körper krank machen und in der Folge die Wirtschaftlichkeit am Betrieb schwächen. Das Erfreuliche: Es gibt einfache Möglichkeiten, um die seelische Widerstandskraft zu stärken, und wirkungsvolle Wege aus Stressfallen und Krisen!

Sandra Thaler, Mediatorin und Moderatorin, beratet und begleitet viele Familien im landwirtschaftlichen Umfeld

Aufgeregt und nervös klingt die Bäuerin am Telefon, ihr Atmen geht schnell und schwer. Die Sätze sprudeln nur so aus ihr heraus: „Ich habe jetzt anrufen müssen, ich sehe mich nicht mehr heraus", sagt sie. Und erzählt: Mein Mann und ich sollen den Hof verlassen; die Jugend will alleine sein. Sie würden uns sogar eine Wohnung kaufen – aber wir wollen nicht fort, wir haben hier unser Leben verbracht. Seit Monaten kann ich nicht mehr richtig schlafen. Ich liege in der Nacht wach und grüble. Am Tag bin ich antriebslos und müde. Nichts macht mir so recht Freude, aber ich versuche trotzdem, so gut es geht für Frieden und gute Stimmung im Haus zu sorgen. Mein Mann isst immer weniger. „Mir ist der Appetit vergangen", sagt er. Er redet nicht viel und verkriecht sich im Stall, in der Werkstatt oder verbringt Stunden im Wald ..."

Eine drastische Geschichte! Aber eine, die viel von dem widerspiegelt, was psychische Belastungen am Hof ausmachen. Und die zeigt, wie rasch man in einen Teufelskreis geraten kann, wenn Sorgen und Ängste überhandnehmen und ungelöst bleiben. Denn: Raubt der Kummer den Schlaf, kann sich der Körper in der Nacht nicht erholen. Am Tag ist man müde und unkonzentriert. Die Leistungsfähigkeit sinkt, das Unfallrisiko steigt, die Abwehrkräfte des Körpers werden schwächer – die Angriffsflächen für diverse Krankheiten von Schnupfen bis Herzinfarkt – immer größer. Nicht umsonst fallen in schwierigen und belastenden Momenten oft Aussprüche wie:

- Da vergeht mir der Appetit!
  (wenn ich an die Hofübergabe denke)
- Mir liegt das schwer im Magen!
  (dass mein Sohn und mein Mann keine Gesprächsbasis miteinander haben)
- Das geht mir einfach auf die Nerven!
  (dass ich ständig bekrittelt werde)

Fazit: Leidet die Seele, leidet früher oder später auch der Körper – und damit sind auch der Fortbestand und die wirtschaftliche Entwicklung des Betriebes gefährdet!

Das Erfreuliche

Jeder kann selbst etwas tun, um die seelische Abwehrkraft zu stärken, ruhiger und stressfreier zu werden und somit mehr Gesundheit und Lebensqualität zu erlangen. Es ist beispielsweise selbstverständlich, dass wir uns bei Minustemperaturen warm anziehen, um den Körper vor Kälte und so vor Krankheit schützen. Wir lassen uns impfen, wir gehen zur Vorsorgeuntersuchung, um Krankheit erst gar nicht entstehen zu lassen, und kontaktieren den Arzt, wenn sich Beschwerden einstellen. Wir schauen also mehr oder weniger gut auf unseren Körper und unsere körperliche Gesundheit.
Aber: Die Seele und die seelische Gesundheit werden vielfach vernachlässigt, oder es ist gar nicht bewusst, dass man für sein psychisches Wohlbefinden eigentlich eine ganze Menge tun kann. Tatsache ist jedoch:

- Die seelische Abwehrkraft lässt sich genauso stärken wie die körperliche. Diese psychische Widerstandskraft, die jeder mit ganz einfachen Methoden trainieren kann, wird Resilienz genannt. (siehe Tipps!)
- Eine starke seelische Abwehrkraft hilft, den Alltagsstress, etwa bei Arbeitsspitzen, ebenso besser zu bewältigen wie große Krisen, die durch Krankheit, Geldprobleme, Generationenkonflikte usw. entstehen.

Lassen sich Sorgen und Ängste jedoch alleine nicht in den Griff bekommen, dann darf man sich keinesfalls scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auf keinen Fall hinunterschlucken und damit riskieren, dass sich der Kummer zu einem schwerwiegenden Problem auswächst. Daher: den Hausarzt darauf ansprechen, zum bäuerlichen Sorgentelefon greifen und sich die Last von der Seele reden – gute Freunde können da ebenfalls sehr hilfreich sein. Und natürlich helfen auch Lebensberater, Mediatoren, Psychotherapeuten oder Psychologen dabei, Krisen zu bewältigen und den Weg zurück zum seelischen Wohlbefinden wiederzufinden.

Blick in die Praxis

Sandra Thaler hat in ihrer langjährigen Tätigkeit als Mediatorin und Moderatorin viele bäuerliche Familien beim Generationenwechsel, der Hofübergabe oder bei diversen Konfliktsituationen begleitet. Sie erzählt: „Der größte Leidbringer auf bäuerlichen Betrieben ist das Nicht-miteinander-reden-Können. In vielen meiner Fälle waren und sind verkrustete Konflikte die Wurzel des Problems. Die Leute haben einfach nicht miteinander geredet oder sich oft auch nicht getraut, gewisse Dinge anzusprechen. Die Sachen wurden immer wieder runtergeschluckt und in sich hineingefressen! Immer wieder hat man das Problem mit sich selbst ausgemacht – was natürlich zu keiner Lösung führt. Im Gegenteil: Das Leiden im Stillen drückt auf Körper und Psyche – und beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit, die man für die Arbeit am Hof brauchen würde."

Rat der Expertin: „Nicht im Leid verharren! Aktiv werden! Und wenn man selbst nicht mehr aus der Sackgasse kommt, den Mut haben, Hilfe in Anspruch zu nehmen!"

Gemeinsam eine Lösung finden!

Sandra Thaler: „Es gibt immer einen Weg! Ich mache den Bäuerinnen und Bauern zunächst einmal Mut, sich Unterstützung für die Lösung des Problems zu holen. Das kann eine fremde Arbeitskraft am Hof sein, eine Pflegehilfe, aber eben auch ein moderiertes Gespräch, wie ich es sehr oft führe. Ich sitze dann beispielsweise inmitten von fünf Geschwistern und wir sprechen über die Hofübergabe. Jeder hat Ideen dahingehend, was er will oder nicht will. Manchen fällt es schwer, das auszusprechen. Man will nicht als gierig oder als Quertreiber gelten. Daher ermutige ich dazu, die Dinge auszusprechen; zu sagen, was man sich vorstellt und erwartet. Meist sind die Personen am Anfang sehr aufgeregt. Wenn sie jedoch merken, dass hier gar nichts Schlimmes passiert, kommt das Gespräch in Gang. Und am Ende folgt meist das große Aufatmen: Alle sind erleichtert, dass „es" endlich gesagt wurde.
Und diese Erleichterungen schlagen sich wieder eins zu eins auf das seelische und körperliche Wohlbefinden nieder – man hört dann Sätze wie: Mir ist jetzt ein Stein vom Herzen gefallen! Folge: Es stellt sich Leichtigkeit ein, die Stimmung steigt, man kann wieder lachen und durchschlafen. Der Kopf ist frei für die Arbeit, der Körper bekommt neue Kraft zum Anpacken – das Leben ist wieder schön!

TIPPS FÜR MEHR RUHE, GELASSENHEIT UND LEBENSQUALITÄT:

- Tief durchatmen! Innehalten, die Augen schließen, tief durch die Nase ein- und über den Mund ausatmen. Mindestens drei Mal!
- Blickwinkel ändern! Nicht immer das halbleere Glas sehen, sondern sich auf das halbvolle konzentrieren!
- Humor beweisen! Man kann Schwierigkeiten nicht weglachen, aber es hilft, Dinge zwischendurch auch einmal von der heiteren Seite zu betrachten.
- Raus in die Natur! Wenn alles zu viel wird: Ab ins Freie, einen Waldspaziergang machen, hinsetzen und einfach die Wunder der Natur betrachten.
- In der Ruhe liegt die Kraft! Tempo rausnehmen. Wir sind keine Maschinen. Hektik ist ungesund, fördert die Fehleranfälligkeit und erhöht das Unfallrisiko.
- Es gibt immer einen Weg! Optimistisch und offen für Neues und Veränderung bleiben, dann findet sich leichter eine Lösung.
- Hilfe in Anspruch nehmen! Ob Freunde, Nachbarn, Aushilfskräfte, Berater, Therapeuten oder Ärzte – wer den Mut hat, sich helfen zu lassen, zeigt Stärke!

Weitere Informationen:

Mehr zum Gesundheitskompetenzring

Zum Angebot

GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING
Ein Projekt des Maschinenring Steiermark

Ja, das geht

Auf nichts verzichten – und trotzdem gesund essen!

Gibt es etwas Schöneres als ein genussvolles Essen? Ja! Genussvolles und gesundes Essen! Ist jedoch von gesunder Ernährung die Rede, kommen oft ganz rasch Begriffe wie Verzicht, Entbehrung sowie wenig Genuss und Freude am Essen ins Spiel. Aber da wartet die Grazer Ernährungswissenschafterin Sandra Holasek nun mit einer erfreulichen und motivierenden Botschaft auf: „Für den Einstieg in eine gesündere Ernährung braucht man grundsätzlich nichts von dem, was man gerne isst, vom Speiseplan zu streichen." Im Gegenteil: Sie appelliert daran, im Rahmen einer gesunden Ernährung keinesfalls auf genuss- und freudvolle Mahlzeiten zu verzichten.

Holasek stellt aber auch klar, dass damit kein Freibrief für hemmungsloses Schlemmen verbunden ist, sondern verweist vielmehr auf eine ganz große Chance: „Es sollte jedem Menschen bewusst sein, dass er mit dem, was er seinem Körper zuführt, seine Leistungsfähigkeit, sein Wohlbefinden und damit seine eigene Gesundheit wesentlich beeinflussen kann. Mit gesunden Lebensmitteln hat also jeder von uns einen einzigartigen Trumpf in der Hand. Es gibt vieles im Leben, das man nicht steuern und selbst bestimmen kann. Was ich jedoch Tag für Tag esse und zu welchen Produkten ich greife, ist meine ganz eigene Entscheidung. Ich alleine bestimme, ob, wann und wie oft ich beispielsweise zur Wurstsemmel, zum Schokoriegel, zum Apfel oder zu einem zweiten Stück Kuchen greife." Diese Entscheidung zieht allerdings unmittelbare Folgen nach sich. Es ist nämlich unbestritten, dass eine hochwertige, ausgewogene Ernährung ausschlaggebend für die Gesundheit ist. „Die Wirksamkeit von Lebensmitteln lässt sich heute ganz klar darstellen", gibt Holasek Einblick in die aktuelle Forschung und betont: „Der Mix, der in einem gesunden Lebensmittel steckt, lässt sich im Labor niemals nachbauen."

Essen ist lebenswichtig

„Wir sind also davon abhängig, uns mit Nahrung zu versorgen. Deshalb meldet sich unser Körper auch mit einem Hungergefühl. Wir müssen essen, um dem Körper Energie zuzuführen, denn nur so kann er die Körpertemperatur halten, kann unser Herz schlagen, die Lunge atmen. Jedes Organ braucht Energie – und natürlich auch das Gehirn", beschreibt Holasek die lebensnotwendige Bedeutung von Nahrung. Dazu kommt, dass in Lebensmitteln viele Inhaltsstoffe stecken, die der Körper nicht selbst produzieren kann – sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Nahrungszufuhr ist also lebenswichtig! Hier setzt die Expertin auf die Devise: „Je ursprünglicher, umso effektiver. Je regionaler, natürlicher, saisonaler und frischer, umso besser für den Körper und umso weniger Energie braucht er zum Entgiften. Die natürlichen Produkte, die uns für unsere Ernährung zur Verfügung stehen, sind also ein Naturgeschenk, das ganz viel Ehrfurcht verdient."

Assoz. Prof. Dr. rer. nat. Sandra Holasek
ist Ernährungswissenschafterin, habilitierte Pathophysiologin und Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Sie leitet die Forschungseinheit „Nutrition & Metabolism" am Otto Loewi Forschungszentrum an der Medizinischen Universität Graz – Lehrstuhl für Immunologie.

ZEHN WICHTIGE SCHRITTE ZU EINER GESÜNDEREN ERNÄHRUNG:

- Genießen statt verzichten
- Fixe Mahlzeiten einplanen
- Weg vom Dauersnack
- Abends so früh wie möglich essen
- Keine Verbote
- Keine Diäten
- Selbst kochen
- Regionale, saisonale, natürliche Lebensmittel verwenden
- Gesunde Maßnahmen Schritt für Schritt und nicht radikal umsetzen
- Viel Bewegung und Sport – erhöht den Appetit auf gesundes Essen und macht fit

Lebensmittel verdienen Ehrfurcht

Diese Ehrfurcht, die durch Convenience- und Slowfood-Produkte sowie billigst hergestellte Massenware vielfach verlorengegangen ist, muss den Lebensmitteln wieder stärker zuteilwerden – auch damit ist nämlich schon ein großer Schritt in Richtung gesunde Ernährung getan. Holasek: „Lernen wir wieder achtsam mit unseren Lebensmitteln umzugehen, greifen wir sie an, spüren wir sie, bereiten wir sie behutsam und schonend zu – und ziehen wir daraus Genuss und Wohlbefinden."

Risikofaktor ungesunde Ernährung

Neben all den positiven Aspekten können Lebensmittel aber natürlich auch die umgekehrte Wirkung erzielen: Sie können zu einem großen Gesundheitsrisiko werden. Und zwar vor allem dann, wenn zu viel, zu einseitig – vor allem zu fett, zu süß und zu unausgewogen bezüglich Fleisch und Gemüse –, aber auch zu wenig qualitativ hochwertig gegessen wird. Das schlägt sich rasch einmal in Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Übergewicht nieder. Ungünstige Ernährung beschleunigt aber beispielsweise auch den Alterungsprozess. Die Haut wird fahl und schneller faltig. Das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes steigt ebenso wie jenes für schwere gesundheitliche Probleme rund um Darm-, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann also jeder selbst tagtäglich einen wesentlichen Beitrag für seine Gesundheit leisten.

Gesund essen ist einfach

Aber was ist eigentlich gesund? Es gelten doch beispielsweise Milchprodukte einmal als wichtiges Grundnahrungsmittel, dann werden sie wieder verteufelt und höchstens den Kleinstkindern zugeschrieben. Auch Brot wird einmal als wertvoller Bestandteil des täglichen Speiseplans gepriesen, steht aber oft auch als „hochkalorische Füllmasse" auf so mancher Verbotsliste. Holasek verweist in diesem Zusammenhang auf eine ganz einfache und gute Orientierungshilfe: „Die österreichische Ernährungspyramide! Das ist ein idealer Leitfaden für eine gesunde, ausgewogene Mischkost." Die Ernährungswissenschafterin rät übrigens dringend davor ab, hier zu sehr abzuweichen und selbst zu experimentieren: „Man meint zwar oftmals, sich etwas Gutes zu tun, wenn man bestimmte Lebensmittel weglässt oder zu vermeintlich besonders gesunden – etwa lactose- oder glutenfreien – Alternativen greift. Das ist allerdings nur dann sinnvoll, wenn es davor eine ärztliche Abklärung gegeben hat. Ansonsten erzielt man im schlimmsten Fall mehr Schaden als Nutzen!"

Weg vom Dauersnack

Als eine erste sehr wirkungsvolle Maßnahme auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung empfiehlt die Ernährungswissenschafterin: „Weg vom Dauersnack! Das heißt, fixe Mahlzeiten einnehmen und nicht andauernd etwas in sich hineinstopfen." Die Mahlzeiten bewusst genießen und langsam essen. Dem Essen die volle Aufmerksamkeit schenken und nicht nebenbei Zeitung lesen, Handy checken oder arbeiten! Danach eine entsprechend lange Pause einlegen. Holasek: „Vor allem in der Nacht soll der Körper nicht zu sehr mit der Verarbeitung von Speisen beschäftigt sein. Je früher am Abend die letzte Mahlzeit eingenommen wird, umso besser. Was wir essen, spielt da fürs Erste einmal keine so große Rolle. Alles, was regional, saisonal, natürlich und selbst gekocht ist, gilt aber selbstverständlich als ideal."

Immer mit Genuss

Ganz wichtig: Der Genuss muss immer mit dabei sein! Damit wir nämlich die Psyche gefüttert – und auch diese braucht Nahrung. „Hier kann die Wissenschaft mittlerweile eine ganz eindeutige Wirkung belegen", betont Holasek und verweist zudem auf ein altbekanntes Sprichwort: „Wer nicht genießt, wird ungenießbar!" Überaus hilfreich für den Einstieg in eine gesündere Ernährung ist übrigens Bewegung. Damit wird nämlich ein gesunder Kreislauf in Gang gesetzt: Sport steigert den Appetit auf gesunde Ernährung, diese führt dazu, dass man sich wohler fühlt, und das motiviert zu weiterer Bewegung – die körperliche und geistige Fitness steigt!

PRAXISTIPP FÜR NASCHKATZEN

Erster Schritt: Nur jeden zweiten Tag etwas Süßes essen – sich am naschfreien Tag immer schon auf den Naschtag freuen!

Zweiter Schritt: Nur zwei- bis dreimal pro Woche Süßes essen, an den übrigen Tagen Schoko, Kuchen und Co. durch Obst oder Nüsse ersetzen

Dritter Schritt: Nur am Wochenende Süßes genießen – wochentags gibt's Obst, Obst-Gemüse-Säfte, Nüsse

GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING
Ein Projekt des Maschinenring Steiermark

Öffentlichkeitsarbeit

ZAHLREICHE ARTIKELN IN REGIONALEN MASCHINENRING ZEITUNGEN INKL. BEWERBUNG VON VERANSTALTUNGEN IM ZUGE DES GESUNDHEITSKOMPETENZRINGES