

# Salzburger Bäuerin

6. März 2025 · [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at) · Weltfrauentag

## Was bewegt Salzburgs Jungbäuerinnen?

Von der Einsteigerin zur Insiderin · 8

## Finanzielles Wohlbefinden

Vorsorge selbst in die Hand nehmen · 10

## Frauen vor den Vorhang holen

Porträts starker Frauen · 12

Österreichische Post AG ▶ WZ 02Z031945W ▶ Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



**Starke Frauen.  
Klare Werte.  
Große Zukunft.**

Eine Spezialausgabe  
anlässlich des Weltfrauentags

Foto: AdobeStock/Rudzhan

## Zukunftssichere Werte als Grundpfeiler unseres Handelns



**Claudia Entleitner**  
Landesbäuerin

Das Motto der 3. Ausgabe der „Salzburger Bäuerin“ beschreibt den Kern unserer Organisation. Bäuerinnen sind starke Frauen, die Verantwortung tragen, Entscheidungen treffen und durch ihre Arbeit die Zukunft der Landwirtschaft prägen. Jede von uns hat ihre eigene Geschichte, ihre individuellen

Werte und Perspektiven. Diese Vielfalt macht uns stark und ermöglicht es uns, das große Ganze zu sehen. Starke Frauen zeichnen sich nicht nur durch außergewöhnliche Leistungen aus, sondern auch durch ihre Fähigkeit, den Alltag zu meistern und Verantwortung zu übernehmen.

Die Werte, die wir als Bäuerinnen vertreten, sind tief in Traditionen verwurzelt, doch stets aktuell. Gemeinsam können wir eine nachhaltige, gerechte Landwirtschaft sichern und den Herausforderungen der Zukunft begegnen – mit starken Frauen, klaren Werten und einer großen Vision.

## Salzburgs Bäuerinnen: Ein Jahr voller Meilensteine!

2024 war für die Salzburger Bäuerinnen ein Jahr der Highlights, geprägt von beeindruckenden Veranstaltungen, starken Persönlichkeiten und unvergesslichen Momenten. Vom energiegeladenen Frauenlauf über den inspirierenden Bun-

desbäuerinnentag in Villach bis hin zum richtungsweisenden Landesbäuerinnentag in St. Johann – überall zeigten die Bäuerinnen, was in ihnen steckt. Die einstimmige Wiederwahl von Claudia Entleitner zur Landesbäuerin

ist ein starkes Signal für Zusammenhalt und Zukunftsvisionen. Diese vier Events machten eines deutlich: Die Salzburger Bäuerinnen sind eine treibende Kraft – engagiert, mutig und unverzichtbar!

## Ein Highlight der Extraklasse: 298 Bäuerinnen beim Salzburger Frauenlauf

Salzburgs Bäuerinnen setzten beim Frauenlauf 2024 ein starkes Zeichen: 298 Teilnehmerinnen aus allen Bezirken gingen an den Start – so viele wie nie zuvor. Bereits zum zehnten Mal zeigte die LK-Bäuerinnenorganisation ihre beeindruckende Gemeinschaft. Bei traumhaftem Wetter fiel der Startschuss im Volksgarten. Entlang der Salzach liefen und walkten die Bäuerinnen gemeinsam mit 1.126 Frauen. Zur Feier des Jubiläums trugen alle ein neues Laufshirt in Lila und Gold. Erstmals war auch die Lungauer Delegation mit Bezirksbäuerin Iris Zitz vertreten.



Foto: LK Salzburg/Mosenbichler

### Unverzichtbar für den Frauenlauf

„Ohne die Bäuerinnen wäre der Frauenlauf nicht mehr derselbe“, sagt Veranstalterin Ruth Langer. Viele nehmen seit Jahren teil, aber auch jedes Jahr freut sich das Team der Bäuerinnen über neue Gesichter. Auch Landesbäuerin Claudia Entleitner war dabei, wenn auch verletzungsbedingt nur als begeisterte Unterstützerin. Ihr Fazit: „Das Zusammengehörigkeitsgefühl ist einfach spürbar.“ Mit ihrer starken Präsenz machten die Bäuerinnen den Frauenlauf 2024 zu einem unvergesslichen Ereignis.



### Bundesbäuerinnentag: Salzburgs Bäuerinnen mischten Villach auf

Es reisten 130 Salzburger Bäuerinnen zum Bundesbäuerinnentag nach Villach – und setzten ein starkes Zeichen! Unter dem Motto „Bäuerin sein – vielseitiger denn je“ wurde das Congress Center zur Bühne für Austausch, Inspiration und Frauenpower. Bereits am Vorabend begeisterte der traditionelle Kärntenabend mit regionalen Spezialitäten und kulturellen Highlights. Der offizielle Tag stand im Zeichen von Zukunftsthemen: Wie bleibt die Landwirtschaft wettbewerbsfähig? Welche Rolle spielen Bäuerinnen in einer sich wandelnden Gesellschaft? Hochkarätige Vorträge und lebendige Diskussionen lieferten wertvolle Impulse. Mit viel Motivation und neuen Perspektiven zeigten die Salzburger Bäuerinnen in Villach eindrucksvoll, dass sie bestens für die Zukunft gerüstet sind. Dieser Tag war ein voller Erfolg!

Foto: Privat



# Über 300 Bäuerinnen rockten St. Johann

Landesbäuerinnentag 2024: Mit Mut und Zuversicht in die Zukunft

Am 16. November verwandelte sich das Kongresshaus St. Johann in einen Hotspot der Frauenpower: Mehr als 300 Bäuerinnen aus dem gesamten Bundesland kamen zusammen, um unter dem Motto „Mit Mut und Zuversicht in die Zukunft“ neue Wege zu beschreiten. Die ehemalige Skirennläuferin Alexandra Meissnitzer begeisterte als Festrednerin und gab inspirierende Einblicke in ihre Karriere und Lebensphilosophie. Landesbäuerin Claudia Entleitner betonte die Bedeutung von Eigenverantwortung und Selbst-



Die Bäuerinnen aus Zederhaus ließen sich ein Foto mit der ehemaligen Skirennläuferin Alexandra Meissnitzer nicht entgehen.

Foto: Eder

bewusstsein für die moderne Bäuerin. Ein zentrales Thema war die Prävention von Altersarmut, ein Anliegen, dem sich die Bäuerinnenorganisation verstärkt widmen möchte. Mit frischen Ideen und gestärktem Zusammenhalt zeigten die Salzburger Bäuerinnen eindrucksvoll, dass sie bereit sind, die Zukunft aktiv zu gestalten. Ein Tag voller Energie und Aufbruchsstimmung! Der Tag wurde auch genutzt, um auf die vergangenen fünf Jahre zurückzublicken. Der Rückblick wird auf den Seiten vier bis sieben dargestellt.

# Claudia Entleitner einstimmig als Landesbäuerin bestätigt

Siebte landesweite Tagung der Ortsbäuerinnen in Pfarrwerfen

Am 16. Oktober 2024 wurde Claudia Entleitner mit überwältigender Zustimmung in ihrem Amt als Landesbäuerin bestätigt. Die Delegierten der Landesversammlung sprachen ihr einstimmig das Vertrauen aus. An ihrer Seite stehen die drei Stellvertreterinnen Gertraud Ziller, Nicole Leitner und Johanna Bürgler, die gemeinsam mit allen Bezirksbäuerinnen und Claudia Entleitner die Zukunft der Salzburger Bäuerinnen ge-



Die Zukunftsthemen der Bäuerinnen in besten Händen: Landesbäuerin Claudia Entleitner mit den Bezirksbäuerinnen

Foto: Djuhic

stalten werden. Mit frischem Elan und klaren Visionen setzt das Führungsteam ein starkes Zeichen für die kommenden Jahre. Die Salzburger Bäuerinnen sind bereit für die Zukunft. Die anwesenden Funktionärinnen erhielten von Katrin Zechner wertvolle Rhetoriktipps und Inputs für das richtige Sitzungsmanagement. Zusätzlich gab es noch eine Mappe für jede Ortsbäuerin mit Informationen und Unterlagen.

# Arge Bäuerinnen: Starker Zusammenhalt und viele gemeinsame Erfolge

## ZAHLEN | DATEN | FAKTEN

**1. SCHULUNGEN DER ORTSBÄUERINNEN**  
Schulungen in allen Bezirken mit über 140 Teilnahmen

BILANZ DER BILDUNGS- UND VERANSTALTUNGSFÜR BÄUERINNEN

**2. VON DER EINSTEIGERIN ZUR INSIDERIN**  
9 Seminare → 143 Personen

**4. BUNDESBÄUERINNENTAGE**  
2022 nahmen in Vösendorf 88 und 2024 in Villach 143 Salzburger Bäuerinnen teil.

**3. CHARTA**  
25 Partner haben unterzeichnet & Netzwerktreffen

**5. SALZBURGER BÄUERIN**  
2 x je 10.700 Stück

**10. FUNKTIONÄRI**  
Neun Verans  
Bezirken zur b

**6. ZAMM**  
1 Kurs → 21 Personen

**7. BEZIRKSBÄUERINNENTAGE**

Flachgau	3
Tennengau	3
Pongau	3
Pinzgau	3
Lungau	4

**8. ARBEITSTAGUNGEN**  
Über 35 Arbeitstagungen, jeweils im Frühjahr und im Herbst, fanden in ganz Salzburg statt.

**9. RECHT.BÄUERLICH**  
Die Vorträge der Notarinnen erreichten mit 8 Veranstaltungen über 480 Bäuerinnen.

**15. DIV**  
Bö  
Be  
fü  
Bl

ANGEBOTE  
GEN



11. WAHLEN	2011	NEU	2024	NEU
Flachgau	37	23	37	23
Tennengau	14	5	14	6
Pongau	24	8	25	13
Pinzgau	29	14	30	14
Lungau	15	7	15	9
	119	57	121	65

RINNENSTAMMTISCH  
taltungen in den  
besseren Vernetzung

12. UMFRAGE  
zur Arbeitssituation  
der Bäuerinnen



13. BÄUERINNENPOST  
Über 70 Ausgaben



14. LANDESAUSSCHUSSITZUNGEN  
inkl. Betriebsbesichtigungen &  
externe ReferentInnen

ERSE VERANSTALTUNGEN  
uerinnentreffpunkt, SVS-  
sichtigung, Landtags-  
hrung, Glücksmomente,  
umen für die Seele

## BILANZ DER BILDUNGSANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN FÜR BÄUERINNEN

### 1. ORTSBÄUERINNENSCHULUNG

Alle fünf Jahre werden die Ortsbäuerinnen in den Salzburger Orten gewählt. Um sie in ihrer Funktion und ihrem Auftreten zu unterstützen, werden spezielle Schulungen angeboten.

### 2. JUNGBÄUERINNENSEMINAR

In diesem Seminar bekommen die Teilnehmerinnen das Rüstzeug, um das (Zusammen-)Leben am Hof gut zu organisieren und erfolgreich mit ihrem Partner/ihrer Partnerin den landwirtschaftlichen Betrieb zu führen.

### 3. CHARTA

Die Einbeziehung beider Geschlechter ist Voraussetzung für eine gelingende Zukunftsgestaltung der österreichischen Land- und Forstwirtschaft. Ziel ist eine gleichwertige Beteiligung in Interessenvertretungen und Verbänden.

### 4. BUNDESBÄUERINNENTAG

Alle Bäuerinnen aus ganz Österreich werden alle zwei Jahre zum Bundesbäuerinnentag geladen – immer in einem anderen Bundesland. Rund 1.000 Bäuerinnen treffen sich zum Meinungsaustausch und Netzwerken.

### 5. SALZBURGER BÄUERIN

Anlässlich des Weltfrauentags wurde 2023 und 2024 dem „Salzburger Bauer“ die „Salzburger Bäuerin“ beigelegt: mit Meilensteinen der Arge Österreichische Bäuerinnen sowie aktuellen Kampagnen und Projekten.

### 6. ZAMM-ZERTIFIKATSLEHRGANG

Beim Zertifikatslehrgang „Professionelle Vertretungsarbeit im ländlichen Raum“ eignen sich die Teilnehmerinnen Wissen und Fähigkeiten an, die sie für eine Mitarbeit in Verbänden, Vereinen und Gremien fit machen.

### 7. BEZIRKSBÄUERINNENTAGE

Einmal im Jahr findet in jedem Bezirk der Bäuerinnentag statt. Über 200 Bäuerinnen sind anwesend und werden durch verschiedenste Referentinnen gestärkt und motiviert.

### 8. ARBEITSTAGUNGEN

Pro Jahr finden in jedem Bezirk zwei Arbeitstagungen statt. Dabei

bekommen die Funktionärinnen Informationen zu aktuellen Geschehnissen rund um die Land- und Forstwirtschaft und zu aktuellen Projekten.

### 9. RECHT.BÄUERLICH

Notar:innen klären auf zu Themen wie Ehe, Ehevertrag, Erbrecht, Pflichtteilsrecht, Vorsorgevollmacht und Testament.

### 10. FUNKTIONÄRINNEN-STAMMTISCH

Stammtische oder Sommergespräche dienen dem Zusammenhalt unter den Ortsbäuerinnen im eigenen Bezirk. Die Funktionärinnen tauschen sich aus, lernen sich besser kennen und können gut netzwerken.

### 11. WAHLEN DER ORTS- UND BEZIRKSBÄUERINNEN

Zwischen September 2023 und April 2024 fanden in 121 Orten in Salzburg die Ortsbäuerinnenwahlen statt. Die Bäuerinnenorganisation ist erneut flächendeckend gut vertreten und vernetzt.

### 12. UMFRAGE ZUR ARBEITSSITUATION DER BÄUERINNEN

Ein gemeinsames Projekt der Bäuerinnenorganisation, der Landwirtschaftskammer, des Maschinenrings und von Lebensqualität Bauernhof, bei dem 449 Frauen teilgenommen und so die Angebotsentwicklung unterstützt haben.

### 13. BÄUERINNENPOST

Ein zweiwöchiger Newsletter, der via WhatsApp an alle Ortsbäuerinnen geschickt wird und über aktuelle Geschehnisse informiert.

### 14. LANDESAUSSCHUSSITZUNGEN

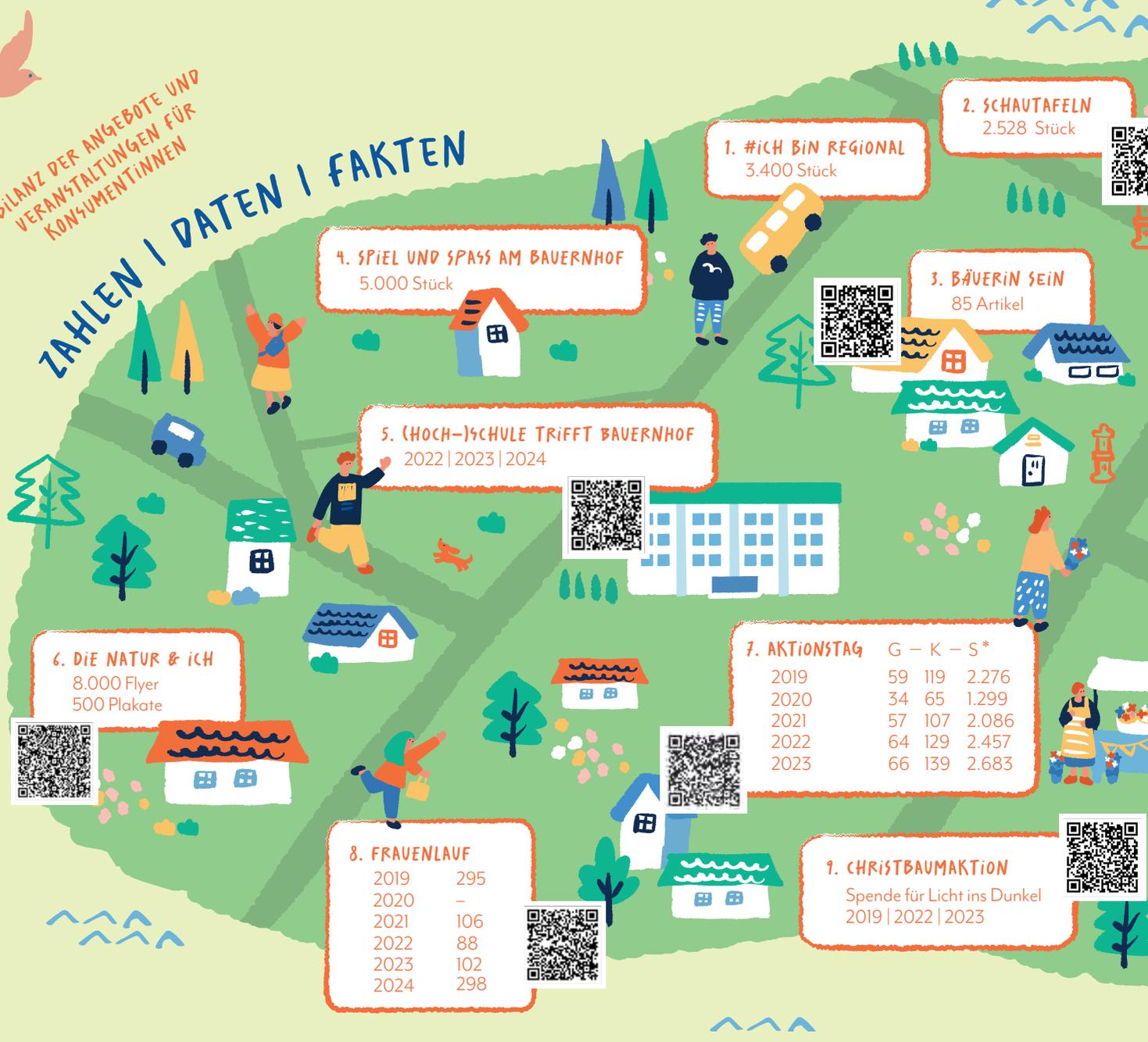
Dreimal jährlich finden Sitzungen für Funktionärinnen statt. Dabei werden aktuelle Themen besprochen, externe Referent:innen zur Stärkung der Persönlichkeit geladen und auch Betriebe besucht.

### 15. DIVERSE VERANSTALTUNGEN

In den vergangenen Jahren fanden ebenfalls einige außertourliche Veranstaltungen statt.

BILANZ DER ANGEBOTE UND  
VERANSTALTUNGEN FÜR  
KONSUMENTINNEN

# ZAHLEN | DATEN | FAKTEN



**1. #ICH BIN REGIONAL**  
3.400 Stück

**2. SCHAUTAFELN**  
2.528 Stück

**4. SPIEL UND SPASS AM BAUERNHOF**  
5.000 Stück

**3. BÄUERIN SEIN**  
85 Artikel

**5. (HOCH-)SCHULE TRIFFT BAUERNHOF**  
2022 | 2023 | 2024

**6. DIE NATUR & ICH**  
8.000 Flyer  
500 Plakate

**7. AKTIONSTAG** G – K – S\*

2019	59	119	2.276
2020	34	65	1.299
2021	57	107	2.086
2022	64	129	2.457
2023	66	139	2.683

**8. FRAUENLAUF**

2019	295
2020	–
2021	106
2022	88
2023	102
2024	298

**9. CHRISTBAUMAKTION**  
Spende für Licht ins Dunkel  
2019 | 2022 | 2023

## CLAUDIA ENTLEITNER, LANDESBÄUERIN

„Die letzten fünf Jahre waren für unsere Bäuerinnenorganisation eine Zeit des intensiven Engagements und der erfolgreichen Projektarbeit. Gemeinsam haben wir viel erreicht, um die Anliegen der Frauen in der Land- und Forstwirtschaft voranzubringen und gleichzeitig den Dialog mit der Gesellschaft zu stärken. Unser Einsatz für die Ernährungs- und Verbraucherbildung hat Früchte getragen: Durch zahlreiche Initiativen und Bildungsprojekte konnten wir das Bewusstsein für gesunde Ernährung und die Bedeutung einer nachhaltigen Landwirtschaft in der breiten Öffentlichkeit erheblich

steigern. Gleichzeitig war es unser Ziel, die Lebens- und Arbeitsbedingungen auf unseren Familienbetrieben und im ländlichen Raum nachhaltig zu verbessern. Unsere Projekte und Informationskampagnen in diesem Bereich haben dazu beigetragen, neue Einkommensquellen zu erschließen und die Lebensqualität unserer Bäuerinnen und ihrer Familien zu steigern. Besonders stolz bin ich darauf, dass es uns gelungen ist, die Bäuerinnenorganisation Salzburg als die zentrale Stimme der Frauen in der Land- und Forstwirtschaft zu positionieren. Unsere Öffentlichkeitsarbeit hat dazu

beigetragen, dass die Rolle der Bäuerinnen in der Gesellschaft sichtbarer und besser anerkannt wird. In diesem Folder möchten wir eine Bilanz der letzten fünf Jahre präsentieren – aufgeteilt in die Bereiche „Öffentlichkeitsarbeit“ und „Angebote für Bäuerinnen“. Mit konkreten Zahlen, Daten und Fakten zeigen wir, was wir gemeinsam erreicht haben. Diese Erfolge sind das Ergebnis zahlreicher Arbeitsstunden, unermüdlichen Einsatzes und der Leidenschaft, mit der wir unsere Projekte vorangetrieben haben. Vielen Dank an alle, die uns auf diesem Weg unterstützt haben!“



## BILANZ DER ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN FÜR KONSUMENTINNEN

### 1. #ICH BIN REGIONAL

Während des Lockdowns wurden Rezepte der Salzburger Bäuerinnen auf Social Media gepostet. Aus diesen einzelnen Rezepten entstand später ein Kochbuch.

### 2. SCHAUTAFELN

Informationstafeln zu insgesamt 13 Themen mit kindgerechten und einfachen Erklärungen zu landwirtschaftlichen Themen wurden erstellt.

### 3. BÄUERIN SEIN

Kooperation mit dem Salzburger Verlagshaus. Einmal im Monat wurde eine Kolumne von einer Bäuerin verfasst und in der regionalen Zeitung abgedruckt.

### 4. SPIEL & SPASS AM BAUERNHOF

Aus der Kooperation mit der Sportunion, Urlaub am Bauernhof und den Salzburger Bäuerinnen entstand ein Flyer mit Bewegungsspielen in und mit der Natur.

### 5. (HOCH-)SCHULE TRIFFT BAUERNHOF

Die land- und forstwirtschaftlichen Schulangebote für Primar- und Sekundarstufe werden an der Pädagogischen Hochschule Salzburg den zukünftigen Pädagoginnen und Pädagogen erklärt.

### 6. DIE NATUR UND ICH

Flyer und Plakate die auf den richtigen Umgang mit und in der Natur hinweisen. Bäuerinnen haben bei Schulbesuchen diese verteilt und speziell vor Ferienbeginn auf die Verhaltensregeln hingewiesen.

### 7. AKTIONSTAG

Der Aktionstag findet rund um den Welternährungs- und Weltlandfrauentag im Oktober statt. Bäuerinnen besuchen die ersten Klassen der Volksschulen, um den Kindern über die Arbeit auf dem Bauernhof, die Lebensmittel, die sie erzeugen sowie über ein richtiges und gesundes Konsumverhalten zu erzählen.

\* G = Gemeinde, K = Klasse, S = SchülerInnen

### 8. FRAUENLAUF

Die Bäuerinnen nehmen seit 2016 am Frauenlauf teil. Jedes Jahr stellen sie die teilnehmerstärkste Gruppe und glänzen in ihren einheitlichen Laufshirts. Jedes Jahr werden die Krebshilfe und die von Brustkrebs betroffenen Frauen mit einer Spende unterstützt.

### 9. CHRISTBAUMAKTION

Gemeinsam mit der Landwirtschaftskammer Salzburg, dem Waldverband, proHolz und den Salzburger Bäuerinnen wird jedes Jahr die Spendenaktion vom ORF Salzburg unterstützt. Für eine freiwillige Spende konnten Salzburgerinnen und Salzburger beim ORF Landesstudio einen heimischen Christbaum nach Hause holen. Die Bäuerinnen servieren Glühmost, heißen Apfelsaft und traditionelles, selbstgebackenes Kletzenbrot. So können die Bäuerinnen ins Gespräch mit den ein oder anderen BesucherInnen kommen und Themen rund um die heimische Land- und Forstwirtschaft besprechen.

### 10. MILCHLEHRPFAD

Der Milchlehrpfad besteht aus sechs Stationen und damit wollen die Bäuerinnen den Kindern in zwei bis drei Unterrichtseinheiten auf unkomplizierte und abwechslungsreiche Art zeigen, dass das „Weiße Gold“ eines unserer wertvollsten und wandelbarsten Lebensmittel ist.

### 11. ERNTEKRONE FÜR DEN SALZBURGER LANDTAG

Gemeinsames Projekt der Salzburger Bäuerinnen und der Landjugend Salzburg. Ziel war es, Bewusstsein für regionale Lebensmittel zu schaffen und auf die grundlegende Bedeutung der heimischen Landwirtschaft hinzuweisen.

### 12. KOOPERATION TOURISMUSSCHULE

Praxisbezogene Workshops mit den Meisterklassen zu regionalen Lebensmitteln. Exkursionen zu Betrieben und Kurse mit Seminarbäuerinnen.

## ZIELE DER ARGE ÖSTERREICHISCHE BÄUERINNEN

- Die ARGE Österreichische Bäuerinnen ist DIE Stimme der Frauen in der Land- und Forstwirtschaft.
- Wir setzen uns für die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen auf unseren Familienbetrieben und im ländlichen Raum ein.
- Wir schaffen Bewusstsein für unsere Lebensgrundlagen und vertiefen den Dialog zwischen Landwirtschaft und Gesellschaft.
- Wir setzen uns für einen Frauenanteil von mindestens 30 % in agrarischen und politischen Gremien ein.
- Wir unterstützen Frauen in ihren vielfältigen Rollen.

## Jungbäuerinnen im Porträt

Mein Name ist **Angela Jäger** und gemeinsam mit meinem Mann Georg und unseren drei Kindern habe ich im Juli letzten Jahres den von meinen Schwiegereltern liebevoll geführten Buschberghof in Eben im Pongau übernommen. Diese Aufgabe und auch das Vertrauen meiner Schwiegereltern, deren Lebenswerk weiterzuführen, erfüllt uns mit sehr viel Freude und Stolz. Eine Bäuerin zu sein bedeutet für mich nicht nur, Felder zu bestellen oder Tiere zu versorgen. Es bedeutet, Verant-

wortung zu übernehmen – für den Betrieb, die Natur und für unsere Familie. Es ist eine Lebensweise, die tief mit der Erde und dem Rhythmus der Jahreszeiten verbunden ist. Man wächst mit den Aufgaben, lernt ständig dazu und entwickelt neue Strategien, um den Hof weiterzuentwickeln. Genau das macht meinen Alltag so spannend und erfüllend.

Ein besonders wichtiger Aspekt des Hoflebens ist das Miteinander zwischen Jung und Alt. Jeder bringt seine eigenen Erfahrungen und Ideen mit, und

Eine Bäuerin zu sein ist wohl für uns alle mehr als bloß ein Beruf. Es ist eine Art zu leben, die man lieben lernt und die zu unserem Zuhause wird. Die Verantwortung, die wir tragen, verleiht unserem Leben Sinn, und wir wissen, warum wir jeden Tag aufstehen. Wohl kein anderer Beruf ist so vielseitig und umfasst so viele unterschiedliche Aufgaben wie der unsere. Wir als Bäuerinnen sind gleichzeitig Tierpflegerinnen, Köchinnen, Geschäftsfrauen, Ehefrauen, Mütter, Tierarztassistentin-

nen, Ersthelferinnen, Gärtnerinnen, Putzfrauen, Buchhalterinnen und noch vieles mehr. Ich, **Sarah Steingress**, durfte zeit meines Lebens schon viele Bäuerinnen kennenlernen und ich glaube, es gibt so einiges, das uns alle miteinander verbindet. Wir alle sind starke Frauen, die sich nicht davor scheuen anzupacken und sich die Hände schmutzig zu machen. Wir haben unseren eigenen Kopf und am besten sollte auch jeder in der Familie oder am Hof diesem Kopf folgen. Ich bin auch noch nie einer Bäuerin begegnet, die

Ich bin **Mariella Rehrl**, 32 Jahre alt, geboren und aufgewachsen in St. Georgen im Attergau, heute lebe ich in Puch bei Hallein. Der Liebe wegen bin ich in den Tennengau und zur Landwirtschaft gekommen. Unser Hof, das Schartengut, ist ein Ochsenmastbetrieb. Vier- bis fünfmal im Jahr gibt es bei uns Fleisch ab Hof, außerdem ganzjährig Freilandei.

Hätte mir vor zehn Jahren jemand gesagt, dass ich einmal Bäuerin sein werde, hätte ich nur gelacht. Als ich meinen Mann kennenlernte, war nicht einmal klar, wer den Hof übernehmen würde. Mithelfen war selbstverständlich, aber eines hatte ich

gleich klargestellt: „Ausmisten kannst du selber!“ Doch mit der Zeit wurde genau das zur Normalität. Heute könnte ich mir ein Leben ohne den Hof gar nicht mehr vorstellen. Die Arbeit mit den Tieren, ihnen beim Aufwachsen zuzusehen, zu wissen, wo unser Fleisch herkommt und warum es so gut schmeckt – genau das macht meine Begeisterung für diesen Beruf aus.

Für mich ist eine Bäuerin eine wahre Alltagsheldin. Wenn man all die Aufgaben zusammenzählt – Tierpflegerin, Buchhalterin, Köchin, Reinigungskraft und noch so vieles mehr – müsste sie eigentlich im Buch der Rekorde

## Leidenschaft, Wissen



# und Zukunftsvisionen

genau diese Mischung macht unseren Betrieb erfolgreich. Die ältere Generation besitzt ein wertvolles Wissen, das es zu bewahren gilt, während wir Jungen oft neue Technologien und Methoden einbringen dürfen. Es kann herausfordernd sein, unterschiedliche Ansichten zu vereinen, aber gerade hier ist der Respekt und die gegenseitige Wertschätzung das A und O. Zuhören, Geduld haben und Kompromisse finden – das sind meine Tipps für ein harmonisches Zusammenleben am Hof. Es geht darum, gemeinsam Lö-

sungen zu finden und den Hof als Familie zu führen.

Für mich bedeutet Lebensqualität nicht nur finanzielle Sicherheit oder eine erfolgreiche Ernte. Lebensqualität ist, wenn ich morgens mit Freude aufstehe und weiß, dass ich etwas Sinnvolles tue. Sie bedeutet für mich, den Humor nicht zu verlieren, selbst wenn es mal stressig wird. Ein Lächeln kann so vieles erleichtern! Zudem liebe ich die Vielfalt der Landwirtschaft – jeden Tag gibt es neue Herausforderungen, neue Möglichkeiten und die Chance, die

Natur in all ihren Facetten zu erleben. Ob es das erste frische Grün im Frühling ist, die Geburt eines Kalbes oder das Gefühl der Erleichterung nach der oft sehr gefährlichen Heuernte bei uns am Bergbauernhof – all das macht unser Leben auf dem Hof so besonders. Ich bin stolz darauf, Jungbäuerin zu sein. Es ist kein leichter, aber ein unglaublich erfüllender Weg. Und solange wir uns gegenseitig unterstützen, Tradition und Innovation verbinden und mit Freude an die Arbeit gehen, wird der Buschberghof noch lange bestehen.

nicht gesellig ist oder über eine große Portion Humor verfügt. Dennoch ist es bemerkenswert, wie vielschichtig und unterschiedlich wir alle sind – und dennoch geeint durch etwas, das tief in uns verwurzelt ist. Deshalb sind wir Teil einer Gemeinschaft. Wir tragen die Verantwortung für vergangene und zukünftige Generationen in uns, und das prägt uns. Vor allem in so unsicheren Zeiten wie heute ist es wunderschön, dass wir etwas haben, das uns erdet, uns ernährt und uns Sicherheit gibt. Unser Zuhause ist

nicht nur unser Zuhause, sondern wir prägen die Welt unserer Mitmenschen wie kein anderes Berufsfeld. Deshalb finde ich es großartig, dass wir Bäuerinnen greifbar und in unseren Gemeinden verankert sind und stolz unseren Berufsstand repräsentieren. Darüber hinaus haben wir heute die Chance, uns weiterzubilden und das Beste aus unseren Gegebenheiten zu machen. Die Möglichkeiten sind so vielseitig wie wir Bäuerinnen selbst, und dabei lernen wir neben allerlei Nützlichem auch, über den Teller-

rand hinauszuschauen und uns selbst zu schätzen. Nebenbei treffen wir weitere beeindruckende Frauen, die Teil dieser Gemeinschaft sind. Sei es zum Beispiel beim Jungbäuerinnenseminar, bei dem man neben interessanten Persönlichkeiten auch allerlei nützliche Werkzeuge für den Alltag zur Hand bekommt, oder bei der Ausbildung zur Seminarbäuerin, die ein weiteres, selbstbestimmtes Standbein ermöglicht. In diesem Sinne ein Hoch auf uns starke Frauen mit stabilen Werten und einer großen Zukunft!

stehen. Und Bäuerin sein heißt nicht automatisch nur Gummistiefel und Stallarbeit, sondern bedeutet auch Organisation, Verantwortung und vielseitiges Können. Ich finde es wichtig, dass genau das den Menschen bewusst wird. Damit das Zusammenleben am Hof funktioniert, ist Kommunikation das Wichtigste. Es gibt kein Problem, das man nicht ausreden kann, und ich bin froh, dass das bei uns am Schartengut so gut klappt. Teamwork und gegenseitige Unterstützung sind essenziell.

Lebensqualität bedeutet für mich, durch den Stall zu gehen und unsere Ochsen in jeder Wachstumsphase zu sehen. Von

Frühjahr bis Herbst verbringen sie rund 200 Tage auf der Weide – es gibt kaum etwas Schöneres, als sich an einem schönen Tag ins Gras zu setzen und die Tiere zu beobachten. Und nach einem langen Arbeitstag gemeinsam bei einem Glas Wein zu sitzen, Karten zu spielen und den Abend zu genießen gehört für mich genauso dazu.

Ausbildung und Weiterbildung sind für mich enorm wichtig. Ob Lehre mit Matura, Lebensmittelverarbeitung oder Agrarpolitik – man darf nie aufhören zu lernen. Am meisten geprägt haben mich meine Konditorlehre und meine Prüfung zur Konditormeisterin. Es ist

perfekt, dass ich Landwirtschaft und Zuckerbäckerei verbinden kann. Mit den frischen Eiern unserer Hühner köstliche Torten zu backen, ist für mich das Schöne. Ebenso wertvoll war für mich das Jungbäuerinnenseminar. Da ich nicht auf einem Bauernhof aufgewachsen bin, war es eine tolle Möglichkeit, Grundwissen zu erlangen und Kontakte mit anderen Jungbäuerinnen zu knüpfen. Aktuell absolviere ich den Zertifikatslehrgang ZAMM, wo es um Agrarpolitik, Persönlichkeitsbildung und Öffentlichkeitsarbeit geht – alles Themen, die mir in meiner Arbeit im Bäuerinnenausschuss in Puch helfen.

## Lehrgang „Von der Einsteigerin zur Insiderin“

Du liebst das Landleben, aber dir fehlt das nötige Know-how?

Du bist neu auf einem Bauernhof und möchtest dich sicher und kompetent einbringen?

Du willst den Betrieb gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin erfolgreich gestalten?

Dann ist der Lehrgang „Von der Einsteigerin zur Insiderin“ genau das Richtige für dich!

### Was dich erwartet:

- Praxisnahes Wissen rund um Landwirtschaft, Betriebswirtschaft und Agrarpolitik
- Tipps für den Alltag: Deine Rolle im Betrieb und in der Familie finden
- Wertvolle Kommunikationstechniken, um Herausforderungen gemeinsam zu meistern
- Betriebsentwicklung aktiv mitgestalten – gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin
- Rechtliches Grundwissen, damit du bestens informiert bist
- Individuelle Wahlmodule wie Milchverarbeitung, Tierhaltung, Brotbacken oder Zeitmanagement
- Eine spannende Abschlussexkursion, um das Gelernte in der Praxis zu erleben

### Für wen ist der Kurs?

Für alle Frauen, die in einen landwirtschaftlichen Betrieb einsteigen – egal ob durch die Liebe oder den eigenen Berufsweg. Landwirtschaft kann man lernen! Interesse geweckt?

Trage dich unverbindlich in die Interessentenliste ein!

Alle Details erhältst du im Herbst.



# Finanzpower für Frauen: Jetzt smart die Zukunft sichern

Besonders Frauen in den Fünfzigern fragen sich oft, ob es zu spät ist, einen finanziellen Polster für den Ruhestand aufzubauen. Dieser Artikel gibt wertvolle Tipps für eine sichere Altersvorsorge.

Viele Frauen beschäftigen sich erst spät mit ihrer finanziellen Vorsorge, was langfristig problematisch sein kann. Besonders junge Frauen in ihren Zwanzigern setzen sich selten mit dem Thema Pension auseinander, während sich Fünfzigjährige oft fragen, ob es bereits zu spät ist, um noch einen finanziellen Polster für den Ruhestand aufzubauen.

## Mit Mut zur renditestarken Anlage

Frauen verfolgen oft langfristige Anlageziele und sind

weniger risikofreudig – viele setzen weiterhin auf klassische Sparbücher anstatt auf renditestärkere Anlageformen.

## Ihre finanzielle Zukunft im Fokus

Frauen durchleben oft verschiedene Lebensphasen, die von Mehrfachrollen geprägt sind – als Mütter, Familienmanagerinnen und Berufstätige. Neben Kindererziehung und Pflege übernehmen sie häufig auch ehrenamtliche Tätigkeiten und vergessen oftmals, sich selbst finanziell abzusichern.



Besonders wichtig ist es, frühzeitig an Maßnahmen wie das Pensionssplitting zu denken. Wenn Kinderbetreuungszeiten vorliegen, sollte dies bis zum siebten Lebensjahr eines Kindes beantragt werden, um finanzielle Nachteile im Alter abzumildern.

## Tipps für eine sorgenfreie Pension

Da Frauen im Schnitt 40 % weniger Pension als Männer erhalten, sollten sie sich frühzeitig mit ihrer finanziellen Zukunft befassen. Eine kluge

Altersvorsorge erfordert einige Grundregeln:

- **Expertenrat einholen:** Finanzentscheidungen sollten nur auf Basis eines klaren Verständnisses getroffen werden.
- **Breit streuen:** Das Risiko wird gesenkt, wenn nicht nur in ein einzelnes Finanzprodukt investiert wird.
- **Langfristig investieren:** Kursschwankungen sind normal – wer langfristig investiert, bleibt auf der sicheren Seite.
- **Regelmäßig vorsorgen:** Auch mit kleinem Budget ist eine kontinuierliche Vorsorge möglich.



## Bäuerinnen im Talk – Online-Dialogreihe

Die Veranstaltungsserie „Bäuerinnen im Talk“ bietet Frauen im ländlichen Raum die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und auszutauschen.

Die Themen sind vielseitig: Aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen werden gemeinsam diskutiert. So waren Themen der letzten Veranstaltungen „Regionalität und Qualität haben einen Wert“, „Ich lass mein Geld für mich arbeiten – geht das?“ und „Ehrenamt ist Ehrensache?!“. Die Talks finden über Zoom statt und sind kostenlos, eine Anmeldung erfolgt über die Bäuerinnen-Website. Bereits stattgefundene Veranstaltung können ebenfalls jederzeit erneut angesehen werden.



Foto: AdobeStock/Thomas Reimer

## Bäuerinnen zeigen in Kurzvideos ihre besonderen Momente

Jeder Tag schenkt zahlreiche besondere Momente.

Die alltägliche Routine, die viele Arbeit, die aktuelle Schnellebigkeit und ein Wirrwarr an externen Einflüssen überdecken unsere wertvollen Momente. Gerade der achtsame Blick auf die besonderen Situationen gibt Kraft, lässt für einen Augenblick den Alltag vergessen und bringt Energie, um die nächste Herausforderung gut bewältigen zu können. Oftmals sind besondere Momente aber auch ein Zeichen dafür, dass eine

Arbeit gut erledigt wurde, dass man sich eine kurze Pause oder Auszeit gönnen darf, um dann mit dem Nächsten zu starten.

Die besonderen Augenblicke sind so vielfältig wie der bäuerliche Alltag und die Bäuerinnen selbst. „Mei b'sonderer Moment“ steht aber auch für Videos zu den alltäglichen besonderen Momenten der Salzburger Bäuerinnen.

Jeden Freitag wird ein neues Video auf den Social-Me-

dia-Kanälen der Landwirtschaftskammer Salzburg veröffentlicht. Diese sind wichtige Botschaften nach außen hin zu den Konsumenten und der nicht bäuerlichen Bevölkerung. Bäuerinnen und Bauern informieren am authentischsten über den Umgang mit Tieren, die Herstellung von Lebensmitteln, die sorgsame Bodennutzung, den Schutz der heimischen Natur, ihre Freizeitaktivitäten und vieles mehr.

■ **Frühzeitig beginnen:** Je früher der Einstieg in die finanzielle Vorsorge, desto besser für die Zukunft.

Fazit: Heute beginnen, für morgen vorsorgen

Letztlich sollten Frauen sich der Bedeutung ihrer eigenen Altersvorsorge bewusst werden und aktiv Maßnahmen ergreifen, um finanzielle Sicherheit im Alter zu gewährleisten.

Veranstaltungen wie „Bäuerinnen im Talk“ bieten wertvolle Informationen und Unterstützung.

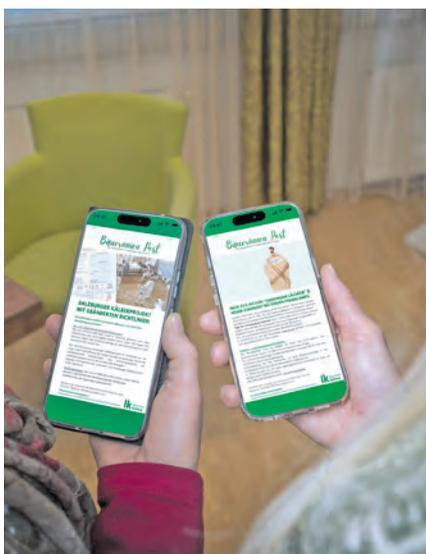


### Zu den Videos

Die Videos findet man am Facebook- und Instagramkanal des Salzburger Bauer sowie auf Youtube.

#### Sei auch du dabei:

Bitte melde dich bei Daniela Eder, Salzburger Bauer, Tel. 050/2595-3232, E-Mail: daniela.eder@lk-salzburg.at



## BäuerinnenPost. Smartphone. WhatsApp.

Moderne digitale Technologien wie Smartphone und WhatsApp sind die perfekte Basis für die BäuerinnenPost. Innerhalb kürzester Zeit können kompakte Nachrichten und Informationen an viele Empfänger verteilt werden. Das starke Netzwerk der Bäuerinnen in den Gemeinden und ihr ehrenamtliches Engagement machen eine rasche Informationsverteilung möglich. Das Wort Post steht für wichtige Mitteilungen, aber auch für eine Erinnerung an mögliche Stichtage, Termine und ein Aufmerksammachen auf gewisse Themen. Die Vielfalt der transportierten Nachrichten spiegelt den bäuerlichen Alltag in Haus und Hof wider. Da geht es um den aktuellen Stromtarif der Salzburg AG für Landwirte, das Kursangebot zu den ÖPUL-Weiterbildungsstunden, das Arbeitslosengeld für Nebenerwerbslandwirte, die Feriencamps für Kids und Jugendliche der Bauernfamilien, die Bestellung der landwirtschaftlichen Schautafeln und vieles mehr. Zusätzlich wird die BäuerinnenPost auf der Homepage der zuständigen Bezirksbauernkammer veröffentlicht. Dabei sein ist ganz einfach! Sobald der zuständigen Ortsbäuerin die Telefonnummer des eigenen Smartphones zur Verfügung gestellt wird, kann man in den Verteiler aufgenommen werden.

Foto: Privat

# Die Verbindung zwischen Familie, Landwirtschaft und öffentlichen Ämtern

Birgit Embacher, die Jungbäuerin am Riegerbauernhof aus Fusch an der Glocknerstraße, ist das perfekte Beispiel für moderne Vielseitigkeit. Als Ehefrau, Mutter, engagierte Landwirtin und Trägerin zahlreicher öffentlicher Ämter meistert sie ihren Alltag mit beeindruckender Energie und Weitsicht.

**Magdalena Deutinger**  
LK Salzburg



Foto: Privat

Aufgewachsen in St. Johann und St. Veit im Pongau, hat Birgit schon früh ihre Liebe zur Natur und zu Tieren entdeckt. Besonders Pferde und das Reiten wurden zu einer Leidenschaft, die sie bis heute begleitet. Ursprünglich träumte sie davon, Tierärztin zu werden, doch das Leben führte sie auf einen anderen Weg. Ihre schulische Laufbahn war ebenso vielseitig wie ihre Interessen. Im Anschluss an ihre Schulzeit begann sie mit ihrem praktischen Talent und ihrer Zielstrebigkeit schließlich eine Ausbildung zur Verwaltungsassistentin beim Land Salzburg. Dort war Birgit dann insgesamt 18 Jahre lang im Landesdienst an der Bezirkshauptmannschaft Zell am See und St. Johann tätig. Später ergänzte sie ihre beruflichen Fähigkeiten mit der Abendschule für den landwirtschaftlichen Facharbeiter. Diese Kombination aus verwaltungstechnischem Know-how und fundierten Kenntnissen in der Landwirtschaft bildet heute die Grundlage für ihr erfolgreiches Wirken zuhause am Hof und in den öffentlichen Ämtern. Zusammen mit ihrem Ehemann Anton und ihrer Schwiegermutter Anna bewirtschaftet Birgit den „Riegerbauernhof“, einen Bio-

Milchviehbetrieb mit 18 Milchkühen, 18 Stück Nachzucht, einer Norikerpferdezucht und Schweinehaltung. Der Betrieb umfasst ca. 30 ha Grünland und einen ebenso großen Wald. Somit wird beim Riegerbauer die klassische Milchviehwirtschaft genauso betrieben wie die Waldwirtschaft, ergänzt durch die Vermietung von Ferienwohnungen für Gäste, die die Schönheit der Region genießen möchten.

## Mit Herzblut in öffentlichen Funktionen

Doch Birgit Embacher ist mehr als nur Bäuerin. Sie engagiert sich mit Herzblut in öffentlichen Funktionen, die ihr eine Plattform bieten, um die Landwirtschaft in ihrer ganzen Realität zu repräsentieren. Erstmals ist sie bei den St. Johanner Fuhrmannsgoaßlschnalzern und Vorreitern als Schriftführerin und als Marketenderin mit einer ehrenamtlichen Funktion in Kontakt gekommen. Diese Aufgaben hat Birgit 2017 nach 15 Jahren zurückgelegt. Seit 2017 ist sie im Tourismusverband Bruck-Fusch aktiv und seit 2022 Geschäftsführerin des Noriker-Pferdezuchtvereins P2.

„Wenn du etwas gesagt haben willst, frage einen Mann; wenn du etwas erledigt haben willst, frage eine Frau.“

**Margaret Thatcher**

Zusätzlich übernahm sie 2024 die Rolle der Ortsbäuerin-Stellvertreterin von Fusch und im Herbst des Vorjahres auch das Amt der Obfrau im Lagerhaus-Sprengel Bruck. Ihre Motivation, diese Ämter anzunehmen, beschreibt sie mit großer Bescheidenheit: „Es ist eine Ehre, nach langjährigen und erfahrenen Vorgängern diese Aufgaben weiterzuführen.“ Dabei ist sie sich der Herausforderungen bewusst, insbesondere in männerdominierten Gremien. Mit Überzeugung lebt sie das Motto der ehemaligen britischen Premierministerin Margaret Thatcher: „Wenn du etwas gesagt haben willst, frage einen Mann; wenn du etwas erledigt haben willst, frage eine Frau.“ Birgit hat gelernt, sich durchzusetzen, klare Ziele zu verfolgen und auch einmal „Nein“ zu sagen, denn du musst als Frau

„groß gewachsen“ sein, um akzeptiert und gehört zu werden. Ihr Einsatz gilt vor allem dem realistischen Bild der Landwirtschaft.

„Es ist mir wichtig, unseren Bürgern und Gästen ein ehrliches Verständnis für die Arbeit in der Landwirtschaft zu vermitteln“, betont sie. Im Pferdezuchtverein setzt sie sich zudem dafür ein, dass die Norikerpferdezucht auch im Sportbereich mehr Anerkennung findet.

Trotz all ihrer Aufgaben hat Birgit Embacher ihre Bodenhaftung nie verloren. Die Geburt ihrer Tochter Miriam zählt sie zu den schönsten Momenten ihres Lebens. Gleichzeitig haben schwierige Erfahrungen wie der plötzliche Verlust ihres Schwiegervaters und die Bewältigung von Naturkatastrophen sie gestärkt. Ihr Lebensmotto: „Überwinde alle Herausforderungen und vertraue auf die Unterstützung deiner Familie.“ In ihrer Freizeit findet Birgit Entspannung auf der Skipiste oder im Pferdestall. Bücher wie „Mädchen stärken“ von Annette Oschmann inspirieren sie, genauso wie ihre Familie und Freunde, die sie als „wichtigste Felsen in der Brandung“ beschreibt.

# Bäuerin übernimmt Verantwortung

Gundi Prodingler ist eine Frau, die vieles unter einen Hut bringt: Sie ist Bäuerin, Mutter von vier Kindern, seit Kurzem auch aktive Vereinsfunktionärin und Ortsbäuerinstellvertreterin. Doch ihr Engagement endet nicht am Hof – denn inzwischen ist sie Vizebürgermeisterin in Tamsweg.

**Rosemarie Rotschopf**  
LK Salzburg

Aufgewachsen am elterlichen Hof in Tamsweg, war Gundi von klein auf mit der Landwirtschaft verbunden. Ihre Eltern leisteten Pionierarbeit in der Direktvermarktung und biologischen Landwirtschaft. Diese Prägung begleitete sie ihr Leben lang, auch wenn ihr Weg zunächst in eine andere Richtung wies. Nach ihrer Ausbildung an der Fachschule für wirtschaftliche Berufe in St. Margarethen arbeitete sie im Gastgewerbe, bis die Liebe sie auf einen Bergbauernhof in Traning (Sauerfeld bei Tamsweg) führte.

Dort bewirtschaftet sie gemeinsam mit ihrem Mann einen Nebenerwerbsbetrieb mit Milchwirtschaft, haben sich ein Zuhause geschaffen, in dem das Miteinander großgeschrieben wird, und versorgen ihre große Familie mit eigenen Lebensmitteln.

## Lehrreiche und intensive Zeit

Eine lehrreiche, herausfordernde und intensive Zeit in ihrem Leben war die jahrelange Pflege ihrer Schwiegereltern. Zehn Jahre lang betreute sie sie am Hof, bis zur Pflegestufe 5. Diese Zeit prägte nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Kinder, die dabei Werte wie

Verantwortung, Respekt und Hilfsbereitschaft verinnerlicht. „80 Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut. Oft sind es die Bäuerinnen und Frauen, die diese Aufgabe übernehmen. Sie brauchen eine starke Stimme“, sagt sie. Genau diese Stimme wollte der Bauernbund in der Gemeindepolitik hörbar machen.

Als sie gefragt wurde, ob sie für die ÖVP-Liste kandidieren wolle, lehnte sie zunächst ab. Wie so viele Frauen zweifelte sie, ob sie für eine öffentliche Funktion geeignet sei. Doch der Gedanke, sich für pflegende Angehörige und Bäuerinnen einzusetzen, die Interessen der Frauen und Bäuerinnen zu vertreten, ließ sie nicht mehr los.

2019 wurde sie Gemeindevertreterin und fünf Jahre später durch die große Unterstützung, den Zuspruch und die Motivation ihrer Familie Vizebürgermeisterin. In dieser Funktion ist sie unter anderem für Familien, Bildungs- und Betreuungseinrichtungen sowie soziale Themen verantwortlich. „Das sind genau die Bereiche, in denen ich viele Erfahrungen habe und ein gutes Gespür für die Anliegen der Menschen mitbringe“, erklärt sie. „Das Arbeiten bin ich ja gewohnt und es macht mir nichts aus – aber in der Öffentlichkeit in der ersten Reihe zu stehen, daran muss ich mich erst gewöhnen.“ Trotz gelegentlicher



Foto: Privat

Kritik daran, dass eine Frau dieses Amt bekleidet, bleibt sie ihrer Linie treu. „Wir Frauen müssen uns zutrauen, unsere Anliegen selbst zu vertreten. Oft zweifeln wir, ob wir gut genug sind oder ob jemand anderes es besser kann. Aber wenn wir es nicht tun, wer dann? Nur wir selbst können unsere Perspektiven und Erfahrungen einbringen und damit etwas bewirken.“

Als Vizebürgermeisterin setzte sie als Erstes den kostenlosen Pflegebettenverleih um. Für die Wiederverfügbarkeit von Kurzzeitpflegebetten im Lungau engagiert sie sich derzeit mit großem Nachdruck. Auch in der Landwirtschaft möchte sie weiterhin eine starke Stimme sein. „Landwirtschaft und Politik sind kein Widerspruch. Im Gegenteil: Wer weiß besser,

was Bäuerinnen brauchen, als eine von uns?“

## Garten als persönliche Ruheoase

Kraft tankt sie in ihrem Garten, ihrer persönlichen Ruheoase. „Was man aus so einem kleinen Fleck Erde an wertvollen, frischen Lebensmitteln gewinnen und damit meine Familie gesund versorgen kann, das macht mich glücklich.“ Ebenso genießt sie es, als Oma Zeit mit ihrer Enkelin zu verbringen – Momente, die ihr besonders am Herzen liegen.

Genau das spiegelt sich in ihrem gesamten Tun wider: Mit Leidenschaft, Bodenständigkeit und viel Herz setzt sich Gundi Prodingler für ihre Familie, ihre Gemeinde und die Landwirtschaft ein.



Gundi Prodingler mit Bürgermeister Wolfgang Pfeifenberger und Gemeinderätin Pia Essl

Foto: Privat

# Das gönne ich mir: Auszeitinseln am Bauernhof

Leben auf einem Bauernhof bedeutet ständige Arbeit. Wie schafft man es, ohne schlechtes Gewissen Pausen zu machen? Der Schlüssel liegt in kleinen, bewusst eingeplanten Auszeiten und einer klaren Organisation, um das Gefühl von Erfüllung und Balance zu finden.

**Karin Deutschmann-Hietl**  
Lebensqualität Bauernhof

Jeder, der auf einem Bauernhof lebt, weiß es: Es gibt immer etwas zu tun. Die Arbeit nimmt kein Ende. An jedem Eck wartet noch etwas, das getan werden muss. Arbeite ich in einem Büro oder einer Werkstatt, kann ich nach Dienstschluss die Tür zumachen und mich anderen Dingen zuwenden. Diese klare räumliche Trennung macht es viel leichter, Unerledigtes bis morgen warten zu lassen. Lebe ich am Bauernhof, ist mein Wohnsitz zugleich mein Arbeitsplatz und da braucht es so viel mehr eine klare Organisation, um nicht jedes Mal sofort dem Aufforderungscharakter der noch zu erledigenden Arbeiten nachzukommen und vor allem kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man sich eine Pause gönnt, obwohl einem an jeder Ecke des Hauses die offenen Aufgaben förmlich ins Auge springen.

Ein älterer Herr erzählte mir, immer, wenn es ihm zu viel werde, packe er sich zusammen und fahre weg, um die Arbeit nicht sehen zu müssen. Was als humorvolle Anekdote gedacht war, enthält viel Wahrheit. Es macht deutlich, wie sehr wir uns der Arbeit verpflichtet fühlen, wie sehr unser Selbstwert geprägt ist von Leistung. Nur wer richtig hart arbeitet, zählt

was, so war bis vor nicht allzu langer Zeit oftmals das Denken. Gleichzeitig sind die gesellschaftlichen Anforderungen vielfältiger geworden. Die Schule fordert nicht nur die Kinder, fit sollte man auch sein und die wirtschaftliche Situation erlaubt auch kein Durchschnaufen.

## Pausen erlauben

Was also tun? Einfach davonfahren wäre zwar schön, ist aber selten machbar. Wie kann ich mir dennoch kleine Auszeitinseln im Alltag schaffen? Als erstes braucht es dazu eine innerliche Entscheidung, ein klares Zugeständnis, dass ich mir erlaube, immer wieder eine kleine Pause zu machen. Ohne schlechtes Gewissen! Danach bitte kurz hinsetzen und sich überlegen, was ein erster guter, vor allem kleiner Schritt sein könnte. Denn die meisten Vorhaben scheitern daran, dass wir zu viel auf einmal wollen. Wir sind Gewohnheitstiere, Veränderung braucht Zeit und Wiederholung. Es sind die kleinen Gewohnheiten, die auf Dauer große Wirkung entfalten. Was könnte so ein kleiner erster Schritt sein, der bei regelmäßiger Wiederholung einen Unterschied macht? Statt „ich gehe jetzt jeden Tag walken“ ist es besser zu sagen „3 x in der Woche gehe ich walken“. Und wenn ich dann in meinem Ka-



Foto: AdobeStock/Cristina

lender jedes Mal, wenn ich es geschafft habe, ein Smiley oder Ähnliches eintrage, habe ich eine zusätzliche Bestätigung und sehe den Fortschritt schwarz auf weiß. Ich kann auch versuchen, eine bereits bestehende gute Gewohnheit mit einer neuen zu kombinieren. Der Guten-Morgen-Kaffee kann bewusst mit ein paar Minuten Innehalten, in den Körper hineinspüren, Muskeln entspannen verbunden werden. Wichtig dabei ist das bewusste Genießen und mit den Gedanken im Hier und Jetzt zu sein und nicht schon an die anstehenden Aufgaben des Tages zu denken oder sich Sorgen zu machen. Am Ende eines Tages kann es hilfreich sein, mit einem bewussten Ritual den Arbeitstag abzuschließen, etwa indem man an die frische Luft geht und ein paar tiefe Atemzüge nimmt oder sich unter der Dusche vorstellt, sich die Hektik des Tages „abzuwaschen“. Was zunächst vielleicht seltsam klingen mag, kann sich bald als unerwartet wirksam erweisen.

## Arbeitsplan machen

Damit das schlechte Gewissen nicht zu laut wird, hilft es, sich einen Arbeitsplan zu machen. Wenn ich mir jeden Tag neben den alltäglichen sowie so zu erledigenden Aufgaben eine oder (je nach Umfang)

zwei zusätzliche Aufgaben vornehme, erdrückt mich die Flut an unerledigten Dingen nicht mehr so. Interessant ist es, sich am Beginn des Tages die Frage zu stellen: „Was muss ich heute tun, damit ich am Ende des Tages zufrieden bin?“ Diese Frage finde ich besonders wertvoll; dadurch kann es mir gelingen, das Gefühl von Zufriedenheit unabhängig von der Anerkennung durch andere zu erleben. Es bedeutet eine große Freiheit, selbst für meinen Selbstwert zuständig zu sein!

Und damit neue Routinen im Alltagsgeschehen nicht einfach untergehen, hilft es, sie im Kalender als Termin einzutragen. Dieser Nachmittag gehört mir. Reserviert für mich. Das hat nichts mit Egoismus, sondern mit Selbstfürsorge zu tun. Nur wenn ich in meiner Kraft bin, kann ich geben. Gebe ich, ohne darauf zu achten, auch meine Energiereserven aufzutanken, erschöpfe ich mich. Und dann kann ich niemandem mehr helfen.

## Umfrage

„Uns würde interessieren, wie du deine Kraftreserven auflüffst. Schreib uns deine Gedanken und Ideen!“



# Bäuerinnen blicken in die Zukunft: Herausforderungen und Chancen bis 2030

Die Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen hat zwischen 1. Mai und 30. Juni 2024 eine Umfrage durchgeführt, um die Bedürfnisse und Herausforderungen von Bäuerinnen und Frauen im ländlichen Raum bis zum Jahr 2030 zu ermitteln. Mit 1.623 Teilnehmerinnen liefert die Befragung ein deutliches Bild davon, was Frauen in der Landwirtschaft bewegt und welche Veränderungen sie sich wünschen.



Die Arge Österreichische Bäuerinnen wird sich weiterhin dafür einsetzen, die Interessen der Frauen in der Landwirtschaft zu vertreten und konkrete Lösungen für die Zukunft zu entwickeln.

Foto: LK Salzburg/Djuhic

Eine der größten Sorgen ist der steigende finanzielle Druck: 67,99% der Befragten sehen die hohen Betriebsmittelkosten – wie für Treibstoff, Dünger und Saatgut – als zentrales Problem. Fast ebenso viele (61,01%) kritisieren den zunehmenden bürokratischen Aufwand, während 60,81% eine faire Bezahlung für ihre Leistungen in der Landschaftspflege fordern. Finanzielle Stabilität und schneller Internetzugang werden ebenfalls als wichtige Zukunftsaspekte genannt.

## Persönliche Anliegen

Das Leben auf einem Hof bringt viele persönliche Herausforderungen mit sich. Besonders drängend ist die Sorge um Altersvorsorge und finanzielle Sicherheit (53,92%). Über die Hälfte der Frauen sehen zudem die hohe Arbeitsbelastung und die Notwendigkeit, persönliche Lebensqualität zu wahren, als zentrale Themen.

## Umwelt und Bildung im Fokus

73,23% wünschen sich eine stärkere Bewusstseinsbildung

bei Kindern in Bezug auf Ernährung und Konsum. Aber auch Erwachsene und Pädagoginnen und Pädagogen sollen stärker geschult werden.

## Weiterbildung und Beratung

Die Umfrage zeigt, dass die persönliche Bildung und Beratung eine wichtige Rolle spielen. Besonders gefragt sind Weiterbildungen in rechtlichen und steuerlichen Fragen, aber auch in Persönlichkeitsbildung und Kommunikation. Fachliche Schulungen zur Innovation in der Landwirtschaft und zur Diversifizierung von Betrieben stehen ebenso hoch im Kurs. Im Beratungsbereich wünschen sich viele Frauen Unterstützung bei Förderungen, Rechtsfragen und der Lebensqualität am Hof.

## Nutzen der Bäuerinnenorganisation

Die Bäuerinnenorganisation bietet viele Vorteile, die von den Frauen geschätzt werden. 63,59% der Befrag-

ten sehen den praxisnahen Austausch, der es ihnen ermöglicht, von anderen zu lernen. Auch die Gemeinschaftsbildung und der Erhalt bäuerlicher Traditionen sind für viele von Bedeutung.

## Junge Frauen für die Gemeinschaft gewinnen

Die Einbindung junger Frauen ist essenziell für die Zukunft der Bäuerinnengemeinschaft. Erfolgreiche Maßnahmen umfassen die direkte Ansprache (71,09%), motivierende Veranstaltungen (59,16%) und inspirierende Beiträge auf Social Media (51,01%).

## Wichtige Kommunikationswege

Die bevorzugten Informationsquellen der Bäuerinnen sind agrarische Printmedien wie Kammerzeitungen. Facebook und WhatsApp sind ebenfalls stark genutzt.

Die Ergebnisse zeigen, dass Austausch, Bildung und gezielte Ansprache wichtige Pfeiler

für die Weiterentwicklung der Bäuerinnengemeinschaft sind. Eine Kombination aus traditionellen und modernen Kommunikationswegen sowie die Einbindung junger Frauen sichern die Zukunft der Gemeinschaft und stärken die Landwirtschaft in Österreich.

## Keine Neuigkeiten mehr verpassen

Egal ob spannende Artikel, Umfragen, Pressemitteilungen oder Veranstaltungen aus ganz Österreich – all das findet man auf der Seite:

[www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at)

Um laufend informiert zu sein, empfiehlt es sich den Newsletter zu abonnieren:

[www.baeuerinnen.at/newsletter](http://www.baeuerinnen.at/newsletter)



## Starke Frauen

# Voneinander lernen. Miteinander wachsen. Zukunft gestalten.

Starke Frauen gibt es in jeder Branche – sie setzen sich mit Leidenschaft für ihre Ziele ein, gestalten ihre Umgebung aktiv mit und stehen für klare Werte. Ob in der Landwirtschaft, in den Medien, der Politik oder dem Sport – überall braucht es Frauen, die mutig vorangehen und andere inspirieren. Die

Bäuerinnenorganisation lebt diesen Zusammenhalt und zeigt, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen. Vier beeindruckende Frauen teilen hier ihre Gedanken zur Kraft der Gemeinschaft, zur Bedeutung der Bäuerinnen und zum gemeinsamen Blick in eine erfolgreiche Zukunft.



**Waltraud Langer**  
Landesdirektorin ORF Salzburg

Eine starke Frau mit Werten und großer Zukunft, das ist für mich eine Frau, die an ihren Zielen festhält und dabei ihr Umfeld im Blick behält.

Eine Frau, die sich nicht gleich beirren lässt und trotzdem weder stur noch egoistisch vorgeht.

Es empfiehlt sich, immer auch die anderen zu sehen, um auf Dauer erfolgreich und mit sich im Reinen zu sein.

Reine „Ich-AGs“ sind für ihr Umfeld anstrengend und scheitern oft, weil sie irgendwann einsam werden und die Wahrheit nicht mehr hören.



**Brigitta Pallauf**  
Landtagspräsidentin

Bäuerinnen sind das Herz der Landwirtschaft – selbstverständlich und unverzichtbar führt ihr Betriebe, trifft wichtige Entscheidungen und gestaltet das Leben am Land. Mit eurer Innovationskraft sichert ihr die Zukunft in Salzburg und setzt auf nachhaltige Betriebsführung. Landwirtschaft bedeutet nicht nur Tradition, sondern auch Mut zur Veränderung. Der Weltfrauentag zeigt klar auf, dass ohne euch qualitativ hochwertige Landwirtschaft nicht denkbar ist – ihr seid es, die den ländlichen Raum lebendig halten. Bleibt stark, bleibt sichtbar und gebt eurer Stimme Gewicht!



**Ruth Langer**  
Gründerin Salzburger Frauenlauf

„Starke Frauen. Klare Werte. Große Zukunft.“ – das ist mehr als ein Motto, es ist eine Haltung, die uns verbindet. Der Salzburger Frauenlauf feiert die Kraft und Ausdauer von Frauen – ganz gleich, ob auf dem Feld oder auf der Laufstrecke. Besonders freut uns die wertvolle Zusammenarbeit mit den Bäuerinnen, die mit ihrer Leidenschaft und ihrem Einsatz das Leben in unserer Region prägen. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für Gesundheit, Gemeinschaft und die Freude an der Bewegung. Wir freuen uns auf ein sportliches Wiedersehen beim Salzburger Frauenlauf am 16. Mai 2025!



**Monika Vogl**  
Bezirkshauptfrau BH Hallein

Die Handschrift der Bäuerinnen in unserer Region ist deutlich spürbar. Vieles, was wir heute als selbstverständlich erleben und an unserer Umgebung lieben, ist das Ergebnis ihres Engagements.

Es waren und sind oft die Frauen, die den Wert der Traditionen erkannten und erkennen und sie für kommende Generationen erhalten.

Starke Frauen mit klaren Werten geben somit Orientierung, auch den kommenden Generationen. Sie prägen nicht nur eine starke Landwirtschaft, sie bedeuten eine starke Gesellschaft, in der zusammengehalten und unsere Region voran gebracht wird.

## Fragen zur Bäuerinnenorganisation oder den Projekten?

### Landesgeschäftsführung:

Dipl.-Päd. Ing. Regina Putz, Tel. 050/2595-2526  
E-Mail: regina.putz@lk-salzburg.at

### Flachgau:

Hannah Mösenbichler, BEd.,  
Tel. 050/2595-1513  
E-Mail: hannah.moesenbichler@lk-salzburg.at

### Tennengau:

Karoline Reschreiter, BSc.,  
Tel. 050/2595-2523  
E-Mail: karoline.reschreiter@lk-salzburg.at

### Pongau:

Dipl.-Päd. Ing. Maria Rettenwender  
Tel. 050/2595-4584  
E-Mail: maria.rettewender@lk-salzburg.at

### Pinzgau:

Ing. Magdalena Deutinger  
Tel. 050/2595-6566  
E-Mail: magdalena.deutinger@lk-salzburg.at

### Lungau:

Ing. Rosemarie Rotschopf  
Tel. 050/2595-5558  
E-Mail: rosemarie.rotschopf@lk-salzburg.at