

## Hauptsach' gsund! Bauernhöfe als Orte der Gesundheitsförderung

Das Jahr ist noch jung und die guten Vorsätze vielleicht noch nicht alle über Bord geworfen: endlich mehr für die eigene Gesundheit tun! Bewusstere Ernährung, mehr Bewegung im Alltag, auf das innere Gleichgewicht achten und mehr Zeit für soziale Kontakte, die einem guttun. Gesundheitsförderung ist in einer alternden Gesellschaft ein zentrales Zukunftsthema. Aber wer denkt dabei an einen Bauernhof?



© Ulrich Zinell

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist ein dynamischer Zustand, der die körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Anteile eines Menschen umfasst, die durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst werden: den individuellen Voraussetzungen (Alter, Geschlecht, genetische Dispositionen), dem eigenen Gesundheitsverhalten (Essgewohnheiten, körperliche Aktivität) und den Lebensverhältnissen (soziale Netzwerke, Wohn- und Arbeitsbedingungen). Die individuellen Voraussetzungen können nicht beeinflusst werden. Anders sieht es mit dem Gesundheitsverhalten und den Lebensverhältnissen aus. Hier zeigt sich das besondere Potenzial der Green Care-Höfe für gesundheitsfördernde Angebote.

### **Green Care Auszeit Hof: Impulse für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil**

Immer Menschen suchen nach Möglichkeiten für eine kurze Auszeit aus Alltag und Beruf, nach Zeit für Selbstreflexion und die individuelle Entwicklung. An diesem Bedürfnis knüpfen Green Care Auszeit Höfe an und bieten ein Setting für Erholung und Neuorientierung in der Natur. Sie verbinden die Elemente des Bauernhofs (Naturräume, Begegnung mit Tieren, gesunde Lebensmittel, handwerkliche Tätigkeiten) mit gezielten Angeboten zur psychischen und körperlichen Regeneration, Bewegung und Reflexion. Green Care Auszeit Höfe richten sich an Menschen, die (noch) nicht krank sind. Dabei verfolgen Sie das Ziel, ihren Kund:innen nicht nur eine naturnahe Auszeit auf dem Hof zu bieten, sondern darüber hinaus auch deren Gesundheitskompetenz zu stärken und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu unterstützen. Ergänzt werden diese Programme durch Kooperationen mit Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitsbereich wie beispielsweise Ernährungsberater:innen oder Physiotherapeut:innen.

### **Tiergestützte Intervention am Hof: mit Tieren Entwicklung fördern**

Der Kontakt zu Tieren hat nachgewiesene positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden. Studienergebnisse zufolge reduzieren Mensch-Tier-Interaktionen das Empfinden von Stress, Angst und Schmerzen, senken den Blutdruck und die Herzfrequenz und fördern die Fähigkeit zu sozialen Bindungen und Empathie. Der Bauernhof mit seinen unterschiedlichen Tieren bietet daher ideale Voraussetzungen, dieses Potenzial zu nutzen. Tiergestützte Intervention bezeichnet den gezielten Einsatz von Tieren im Rahmen der Pädagogik, Sozialen Arbeit oder Therapie. Sie wird von Fachkräften durchgeführt, die neben ihrer landwirtschaftlichen Qualifikation auch über einen pädagogischen, sozialen oder therapeutischen Grundberuf verfügen und darüber hinaus eine tiergestützte Ausbildung absolviert haben. Die eingesetzten Tiere wie beispielsweise Pferde, Rinder, Schafe, Esel oder Alpakas werden auf ihre Gesundheit, Eignung und Ausbildung für den Einsatz extern überprüft. Sie sind den Kontakt mit Menschen gewöhnt und bezüglich Charaktereigenschaften für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen geeignet. Zusätzlich unterstützend wirkt das Bauernhofumfeld, das vielfältige Eindrücke und Erlebnisse ermöglicht: Der Duft von Heu, das Angreifen von Erde und Pflanzen, das



© Ulrich Zinell

Durchführen traditioneller handwerklicher Tätigkeiten und die Pflege der Tiere können eingesetzt werden, um individuelle Förderziele zu erreichen. Tiergestützte Interventionen richten sich überwiegend an Kinder und Jugendliche sowie Menschen mit Behinderung, psychischen Erkrankungen oder traumatischen Erfahrungen. Sie können aber auch im Coaching oder Teambuilding eingesetzt werden.



© Ulrich Zinell

### **Bauernhöfe als Begegnungsorte: soziale Netzwerke stärken**

Neben Angeboten, die auf die Gesundheit der/des Einzelnen abzielen, wird im Rahmen der Gesundheitsförderung versucht, die Lebensverhältnisse der Menschen so zu gestalten, dass sie Wohlbefinden und Lebensqualität stärken. Dies kann einzelne Maßnahmen in Schulen oder Unternehmen umfassen, aber auch Projekte auf Gemeindeebene – so wie im Pilotprojekt „Gemeinsam am Hof“. Über zwei Jahre hinweg wurde unter Leitung von Styria vitalis und Green Care Österreich in Kooperation mit vier steirischen Gemeinden erprobt, wie Bauernhöfe zu intergenerativen Begegnungsorten werden können. Besonders für die Gesundheit ältere Menschen ist die Integration in soziale Netzwerke und die Aufrechterhaltung zwischenmenschlicher Kontakte zentral, um der zunehmenden Vereinsamung auch in ländlichen Gemeinden entgegenzuwirken. Gemeinsame Feste am Hof, kreative und handwerkliche Tätigkeiten, zusammen garteln und kochen oder Kurse, bei denen Jung und Alt voneinander lernen – ein Bauernhof bietet vielfältige Möglichkeiten, das Zugehörigkeitsgefühl in einer Gemeinde zu stärken. Die zentralen Lernerfahrungen dieses Projekts wurden in einem Handbuch zusammengefasst, das kostenfrei zum [Download](#) bereitsteht.

### **Green Care kann Ihre Gesundheit fördern**

In den vergangenen zwölf Jahren hat sich Green Care als Möglichkeit zur Diversifizierung in der Landwirtschaft etabliert. Je nach Interessen, eigenen Qualifikationen und Kooperationspartnern haben Bäuerinnen und Bauern mittlerweile eine Reihe an Möglichkeiten, soziale Dienstleistungen auf ihren Höfen anzubieten. Über 100 zertifizierte Green Care-Betriebe gibt es bereits und die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden spielt bei vielen Angeboten eine zentrale Rolle. Mehr zu den Green Care-Betrieben und ihren gesundheitsfördernden Angeboten finden Sie unter: <https://www.greencare-oe.at/green-care-betriebe+2500++1000079>

### **DOWNLOADS ZUM THEMA**

 **factbox**

