

LUST *aufs* LAND

MÄRZ 2026

Österreichische Post AG, RM 23A043773 K, 4020 Linz

Mehr als bunte Eier

Ostern steht vor der Tür. Zuvor bringt die Karwoche eine Reihe von Bräuchen mit sich – und verleiht dem Hühnerer ein buntes Kleid. Was sich dahinter verbergen kann, erklärt „Lust aufs Land“.



ERNÄHRUNG

Lebensmittel

Studien zeigen, dass die Eigenversorgung nicht garantiert ist. SEITE 2

PFLEGE

Diagnose Demenz

Wie eine Betroffene mit der Diagnose lebt und was Angehörigen hilft. SEITE 20

ENTWICKLUNG

Tablet-Kinder

Über die Folgen von zu viel Bildschirmzeit in den ersten drei Lebensjahren. SEITE 26



THOMAS MURSCH-EDLMAYR,
CHEFREDAKTEUR LUST AUF'S LAND
REDAKTION@LUSTAUFSLAND.AT

EDITORIAL

Was alles blühen kann

Während die Natur im Frühling langsam erwacht, schlägt die Wissenschaft laut Alarm: Schrumpfende Ernten durch Hitze, Trockenheit und Bodenverbrauch gefährden, was lange selbstverständlich schien – unsere Eigenversorgung.

Auch ein Blick in die Fleischregale zeigt, dass ausgewiesene regionale Produkte keine Selbstverständlichkeit mehr sind. Das hat auch damit zu tun, dass Haushalte heute anteilig weniger Geld für Lebensmittel ausgeben als früher – ein Spannungsfeld zwischen Preis, Qualität und Wert. Zwischen all dem entstehen in der Landwirtschaft neue Wege: etwa wenn Schweine am Acker unter freiem Himmel in mobilen Zelten gehalten werden.

Beim nahenden Osterfest im Kreise der Familie stehen wieder Traditionen im Mittelpunkt: Bräuche prägen die Karwoche, doch selbst das Osterei verdient einen zweiten Blick, bevor das große „Pecken“ beginnt. Und während der Osterhase symbolisch Freude bringt, kämpfen echte Feldhasen ums Überleben.

Zugleich blühen auch die ersten Pflanzen auf: Manche gebietsfremde Arten breiten sich rasch aber oft unbemerkt aus – mit negativen Folgen für Natur und Mensch. Diese Frühlingausgabe von „Lust aufs Land“ soll sichtbar machen, was es zu bewahren gilt.

INHALTSÜBERSICHT

- Regionalität bei FrischfleischSeite 4
- Trendprodukt HüttenkäseSeite 6
- Achtung, gefärbtes EiSeite 8
- Wie viel Ernährung kostet Seite 10
- Brauchtum in der Karwoche Seite 12
- Landkarte: Ziegenprodukte..... Seite 14
- Schweine auf dem Acker..... Seite 16
- Eingeschleppte Pflanzen..... Seite 18
- Leben mit DemenzSeite 20
- Dem Hasen auf der SpurSeite 22
- Integration mit Regeln Seite 24
- Kleinkinder am Handy Seite 26

IMPRESSUM: Lust aufs Land: März 2026 | **Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:** AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4020 Linz | **Redaktion:** Harrachstraße 12, 4020 Linz, Tel. 0 732/77 66 41 (DW 827), E-Mail: redaktion@lustaufsland.at; Internet: www.lustaufsland.at; **Redaktionsleitung:** Thomas Mursch-Edlmayr (DW 829), **Redaktion:** Gabriele Lindinger-Cacha (DW 828), Anna Schaumberger, BA (DW 842); **Grafik:** Ivana Dukic, Eva Thurner (DW 831), Lydia Fleischanderl (DW 826), Susanne Lechthaler (DW 827) | **Vertrieb:** Tel. 0 732/77 66 41, E-Mail: vertrieb@lustaufsland.at | **Verwaltung und Inserate:** AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4020 Linz, Tel. 0 732/77 66 41, E-Mail: post@lustaufsland.at; **Geschäftsführung:** Franz König, **Agenturleitung:** Robert Freudenthaler, MSc; Entgeltliche Einschaltungen sind gemäß Mediengesetz mit „Anzeige“ gekennzeichnet. | **Druck (Herstellungsort):** Passauer Neue Presse Druck GmbH, Medienstraße 5A, 94036 Passau | **Verlagsort:** 4020 Linz, „Lust aufs Land“ ist eine Gratiszeitung an 490.500 Haushalte in ÖÖ. Erscheinungsdatum: 24. März 2026. Verteilt durch Post AG.

ERNÄHRUNG

Wenn die Ernte schrumpft

Weckruf der Wissenschaft: Hitze, Trockenheit und Bodenverbrauch gefährden Österreichs Eigenversorgung – mit Folgen, die heute noch kaum sichtbar sind.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Die Lebensmittelregale sind voll, das Angebot scheint gesichert – doch dieser Eindruck könnte täuschen. Studien sowie Einschätzungen aus der Wissenschaft warnen: Die Eigenversorgung des Landes sei ernsthaft gefährdet.

Gravierende Folgen durch Hitze und Trockenheit

Eine zentrale Rolle spielen dabei der Klimawandel. Laut einer AGES-Studie sei in Österreich im Extremfall bis zum Jahr 2080 mit einem Temperaturanstieg von bis zu 6 Grad Celsius zu rechnen. Gleichzeitig verschieben sich die Niederschlagsmengen, wovon insbesondere der Osten des Landes betroffen sein werde. Die Folgen wären gravierend: In den kommenden Jahrzehnten drohen in den Hauptanbaugebieten Produktionsverluste von bis zu 50 Prozent.

Diese Entwicklung habe unmittelbare Auswirkungen auf die Versorgungslage. Die Studie zeigt, dass es dadurch zu einer teils deutlichen Unterversorgung bei nahezu allen landwirtschaftlichen Kulturen kommen kann. Besonders kritisch sei dabei, dass diese Risiken im Alltag kaum sichtbar sind. Denn trotz sinkender heimischer Produktion bleiben die Regale durch Importe weiterhin gefüllt. Doch diese scheinbare Sicherheit ist trügerisch. Die Abhängigkeit von globalen Märkten wächst – und mit ihr die Unsicherheit.

Nach 2030: Keine Autarkie mehr bei Feldfrüchten gewährleistet

Die AGES-Untersuchung kommt zu einem klaren Ergebnis: Die Fähigkeit zur Eigenversorgung werde deutlich abnehmen. „Es ist davon auszugehen, dass bei den meisten derzeit bedeutenden Feldfrüchten nach 2030 keine Autarkie mehr gewährleistet werden kann“, warnt Studienleiter Andreas Baumgarten.

Konkret wird für Österreich ein Rückgang der landwirtschaftlichen Erträge um bis zu 19 Prozent in den kommenden 40 Jahren vorausgesagt. Besonders stark betroffen sei der trockene pannonische Klimaraum. Im Marchfeld etwa könnte sich die Ernte durch

zunehmende Hitzetage und Trockenheit um bis zu 50 Prozent verringern. Bereits bis zum Jahr 2060 drohe damit eine Unterversorgung bei zentralen Kulturen wie Getreide, Mais oder Kartoffeln.

Wertvolle landwirtschaftliche Flächen gehen verloren

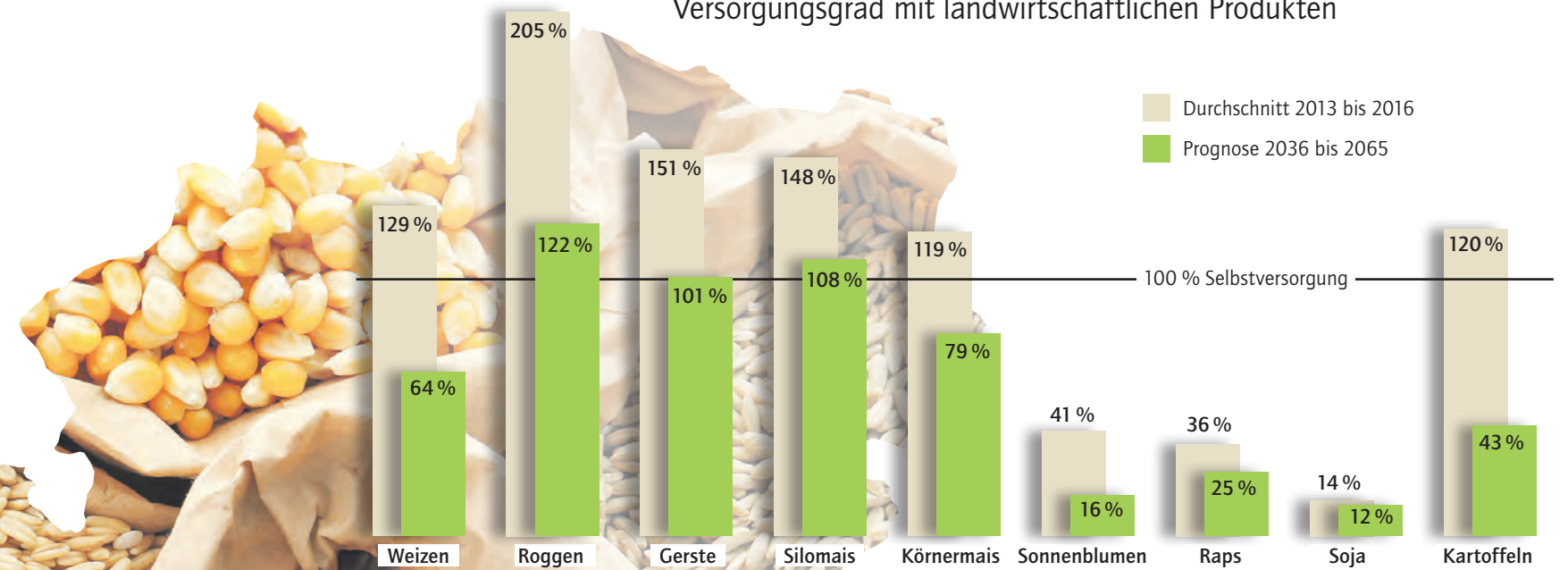
Parallel dazu verschärfe ein weiterer Faktor die Situation: der fortschreitende Bodenverbrauch. Tag für Tag gehen wertvolle landwirtschaftliche Flächen durch Bauprojekte verloren – Flächen, die für die zukünftige Versorgung dringend benötigt würden. Für Baumgarten ist die Konsequenz eindeutig: „Wenn wir weitertun wie bisher, werden wir Probleme bekommen.“ Der Erhalt der besten Böden sei entscheidend, um die landwirtschaftliche Produktionskapazität zu sichern. Immerhin könnten so rund 75 Prozent der gesamten Produktionsleistung langfristig erhalten werden.

Landwirtschaft als Grundlage für Lebensmittelindustrie

Johannes Tintner-Olifiers von der Universität für Bodenkultur betont: „Die Ertragsfähigkeit unserer Böden wird ohne substanzielle Anpassungen in den wichtigsten Produktionsgebieten Österreichs dramatisch sinken.“ Die Auswirkungen würden dabei weit über bäuerliche Betriebe hinausgehen, denn die agrarische Produktion ist die Grundlage für zahlreiche weitere Wirtschaftszweige. „Eine Mühle ohne Getreide, eine Molkeerei ohne Milch, eine Zuckerfabrik ohne Rüben – letztlich können diese Betriebe ebenfalls nur zusperrn“, so Tintner-Olifiers. Ein Rückgang der Produktion hätte daher direkte Folgen für Beschäftigung, Wertschöpfung und regionale Strukturen.

Zudem würden sich Engpässe rasch auf die Preise auswirken. Selbst global tätige Handelsketten könnten Schwierigkeiten bekommen, ausreichend Ware zu beschaffen.

Versorgungsgrad mit landwirtschaftlichen Produkten



Die Studie belegt einen massiven Ertragsrückgang durch Klimawandel und Bodenverbrauch. Es droht in Österreich eine Unterversorgung zum Beispiel bei Getreide, Mais oder Kartoffeln.

FOTO: AFRICASTUDIO - STOCK.ADOBE.COM

QUELLE: BEAT-STUDIE DER AGES, GRAFIK: LUSTAUFSLAND

Die möglichen Folgen reichen von stark steigenden Preisen über Hamsterkäufe bis hin zu instabilen Versorgungsketten.

Boku-Kollegin Marianne Penker sieht die Entwicklung im Kontext einer umfassenden Krise: „Unsere Lebensmittelsysteme stehen an einem historischen Wendepunkt.“ Sie verweist darauf, dass die Landwirtschaft stark von fossiler Energie sowie

importierten Betriebsmitteln abhängig ist. Unter den Bedingungen geopolitischer Spannungen und volatiler Energiemärkte müsse das Lebensmittelsystem neu ausgerichtet werden: „Es braucht wieder mehr regionale und zirkuläre Wertschöpfungsmodelle.“ Andernfalls laufe Österreich Gefahr, weiter an agrarischer Produktion einzubüßen.

— SEIT 1924 —

RESCH & FRISCH

AM LIEBSTEN IMMER

BROT & GEBÄCK FÜR ZUHAUSE

STARTER-PAKET BESTELLEN

Gebäck bestellen, liefern lassen und in wenigen Minuten im Resch&Frisch Backofen backen.

MINIBACKOFEN NUR 99,90 €
+ Gratis Gebäck nach Wahl im Wert von 30 €
+ praktisches Zubehör

GEBÄCK UM 30 € GRATIS*

Jetzt bestellen:

GUTSCHEINCODE: LANDLUST

Tel. 07242/93003-3636
www.resch-frisch.com/starterpaket

* Gratis Backwaren beim Kauf eines Resch&Frisch Minibackofens. Angebot gültig bis 31.08.2026 und nur solange der Vorrat reicht.

LEBENSMITTEL

Welches Fleisch liegt im Regal?

Ein Regionalitäts-Test zeigt: Der Anteil von Frischfleisch mit AMA-Gütesiegel ist im Handel rückläufig. Im Schnitt liegt er bei 58 Prozent, bei Billa nur bei 34 Prozent.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR



Der Regionalitäts-Test, der vor Kurzem vom Verein „Wirtschaften am Land“ durchgeführt wurde, zeigt deutliche Unterschiede beim Anteil heimischer Produkte im Frischfleischsortiment österreichischer Supermärkte. Untersucht wurde verpacktes Frischfleisch von Rind, Geflügel und Schwein – etwa Geschnetzeltes, Filet, Steak oder Schnitzelfleisch – bei den Handelsketten Hofer, Lidl, Billa und Spar. „Von insgesamt 264 untersuchten Frischfleischprodukten bei den vier großen Handelskonzernen trugen im Durchschnitt 58 Prozent das AMA-Gütesiegel. Besonders ins Auge sticht die Entwicklung bei Billa, wo der Anteil im letzten Jahr gesunken ist und bei 34 Prozent liegt“, so Obmann Robert Pichler.

Der Rückgang bei Billa hänge laut Erhebung damit zusammen, dass die REWE-Eigenmarke „Clever“ bei Geflügelprodukten auf das AMA-Gütesiegel verzichtet (siehe Detailfotos links im Bild). Zwar bleibt die Herkunft Österreich weiterhin deklariert, dennoch sehen bäuerliche Vertreter darin eine problematische Entwicklung. „Das AMA-Gütesiegel ist ein klares Signal an die Konsumenten, dass sie kontrollierte Qualität aus Österreich in den Einkaufswagen legen. Wenn dieses Signal verschwindet, wird die Herkunft der Produkte beliebig austauschbar“, sagt Wolfgang Wallner, Direktor des Oberösterreichischen Bauernbundes.

Bauernvertreter sehen dabei „ein Warnsignal“

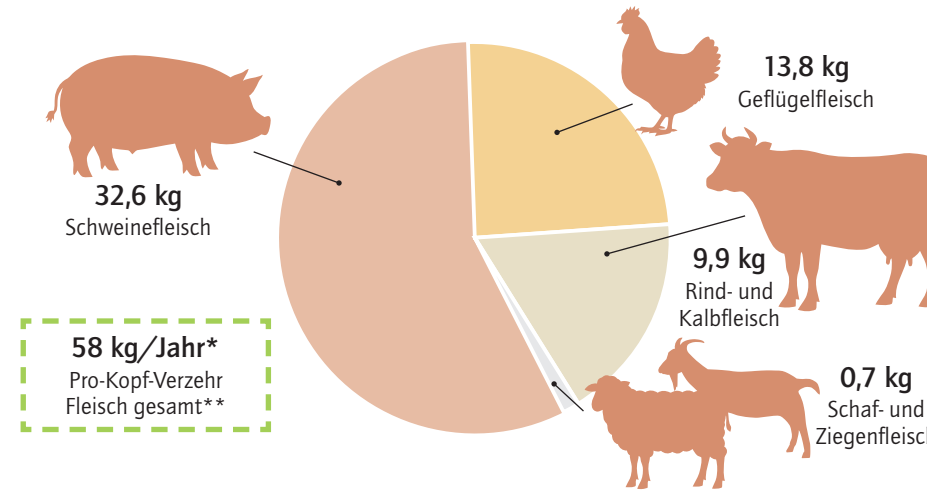
Für die bäuerlichen Interessenvertretungen ist diese Entwicklung ein Warnsignal. Sie sehen im AMA-Gütesiegel ein wichtiges Instrument, um Herkunft und Qualität sichtbar zu machen. „Wir haben die Herkunft im Blick. Das AMA-Gütesiegel steht für nachvollziehbare Herkunft, hohe Qualitätsstandards und eine Lebensmittelproduktion, die auf heimische Bäuerinnen und Bauern setzt. Jeder Schritt weg von einem klaren Bekenntnis zu österreichischem Frischfleisch bedeutet weniger Qualität, schwächt die regionale Wertschöpfung und setzt bäuerliche Betriebe und Arbeitsplätze unter Druck“, betont Wallner.

Gütesiegel steht für heimische Herkunft und hohe Qualität

Auch aus Sicht des Vereins „Nachhaltige Tierhaltung Österreich“ ist das Gütesiegel ein entscheidender Orientierungspunkt im Supermarkt. „Das AMA-Gütesiegel gilt als zentrales Merkmal für Konsumenten, wenn es um den Einkauf hochwertiger österreichischer Lebensmittel geht. Umfragen bestätigen nicht nur den höchsten Bekanntheitsgrad, das AMA-Gütesiegelprogramm ist letztlich auch die anspruchsvolle Arbeitsgrundlage für die tägliche Arbeit österreichischer Bäuerinnen und Bauern, die ihren Produkten mit ihrem Fleiß und Bemühen einen besonderen Mehrwert verleihen wollen“, erklärt Obmann Markus Lukas.

Er sieht darin auch eine Frage der Wertschätzung für die heimische Landwirtschaft. „Fehlt das AMA-Label auf den Produkten, zeigt das nicht nur fehlende Wertschätzung

Fleischverzehr: Schwein am beliebtesten in Österreich im Jahr 2024



*Gesamtwert inkl. circa 1 kg Innereien und sonstiges Fleisch (z. B. Wildfleisch); **Pro-Kopf-Verbrauch exklusive Knochen, Haut und Sehnen (industrielle Verwertung), Verluste und Verwendung für Haustierfutter, Zahlen aus 2024
QUELLE: STATISTIK AUSTRIA, VERSORGENSBILANZ, STAND 12/2025, GRAFIK: LUSTAUF/LAND

für die Arbeit der Bäuerinnen und Bauern, es wird vielmehr klar, wie einfach austauschbar heimische Produkte am Markt werden. Wir appellieren an unsere Partner im Handel, konsequent auf das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel zu setzen.“

Nicht nur für die Landwirtschaft, sondern für die gesamte Gesellschaft stehe dabei mehr auf dem Spiel als nur ein Label im Regal. Wenn österreichische Produkte nach und nach durch importierte Ware ersetzt werden, trifft das nicht nur bäuerliche Betriebe und Verarbeiter, sondern auch die Konsumenten. Denn mit der Herkunft aus Österreich verbinden viele Käufer Qualität, Transparenz und kurze Wege – Faktoren, die letztlich

AKTUELLE UMFRAGE

Die besondere Bedeutung des AMA-Gütesiegels wird durch aktuelle repräsentative Erhebungen der AMA-Marketing bestätigt. Mehr als 90 Prozent der Österreicher kennen das Gütesiegel und rund 80 Prozent schenken ihm ihr Vertrauen. Für eine deutliche Mehrheit gilt das rot-weiß-rote Siegel als zentrale Orientierungshilfe beim Einkauf hochwertiger und streng kontrollierter Lebensmittel.

darüber entscheiden, wie es morgen auf den Höfen weitergeht.

Schweinefleisch landet am häufigsten auf dem Teller

Pro Jahr und Person verzehren die Österreicher im Schnitt 58 Kilo Fleisch. Ganz vorne im Ranking liegt dabei weiter unangefochten Schweinefleisch mit 32,6 Kilo, gefolgt von Geflügel (13,8 Kilo), Rind- und Kalbfleisch (9,9 Kilo) sowie Schaf- und Ziegenfleisch (0,7 Kilo).

Insbesondere beim Schweinefleisch zeigt sich die Schere, die zwischen gesellschaftlichen Forderungen und den tatsächlichen Konsumentscheidungen immer weiter auseinanderklafft. Viele Menschen wünschen sich höhere Tierwohl-Standards – im Einkaufswagen zeige sich allerdings ein anderes Bild: „Vereinfacht ausgedrückt, kommt derzeit fast jedes Schweineschnitzel aus konventioneller Haltung – obwohl die österreichische Landwirtschaft auch Bio und Tierwohl zu bieten hat. Das wird aber schlichtweg kaum gekauft. Derzeit werden etwa zwei Prozent Bio- und Tierwohlfleisch konsumiert – Tendenz sinkend. Viele entscheiden sich letztendlich doch für den billigsten Preis, anstatt die Produktionsweisen zu unterstützen, die sie von den Bäuerinnen und Bauern fordern“, erklärt Hannes Royer von Land schafft Leben.

Wo gibt's **GUSTINO TW60** Schweinefleisch?

OÖ: Fleischer-Fachgeschäfte: Amstler - Windhaag, Bitter - Aigen/Mk., Fechter - Reichraming, Feichtinger - Schärding, St. Florian, Freinberg, Ried im Innkreis und Münzkirchen, **Kirchdorfer Fleischwaren** - Kirchdorf, **Leibetseder** - Rohrbach, **Pöpll** - Andorf, **Schnabler** - Traun, **Wührer** - Maria Schmolln;

C+C Abholmärkte: **Transgourmet** unter der Marke „Vonatur Strohschwein“, **Metro** unter der Marke „Voralpen Landschwein“

Lebensmittelhandel: **GUSTINO TW100:** Billa und Billa Plus unter der Marke „Fair zum Tier“
Lidl unter der Marke „FAIRantwortung fürs Tier“



Ribeye Steak von der Kalbin „aufgespießt & gegrillt“

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg à 250 g Ribeye Steak (Rostbraten) von der AMA-Gütesiegel Kalbin
Pfeffer-Rahmsauce: 100 g Zwiebel (klein bis mittelgroß), 2 Stk. Stangenlauch, 3 EL Miso-Paste hell, 125 g Butter (braune Butter), 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
Pfeffer-Rahmsauce: 100 ml Rindsuppe, 50 g Pfefferkörner frisch (eingelegt), 100 ml Obers, 100 ml Sauerrahm, 50 ml Crème fraîche, 1 EL Zitronensaft, Kräuter und/oder Sprossen
Rapsöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Zubehör: 8 Metallspieße (20 bis 25 cm lang)

Zubereitung:

Steak: Das Steak in etwa 3 bis 4 cm breite Tranchen schneiden und mit zwei Spießen im Abstand von circa 4 cm aufspießen. Die Spieße salzen, auf jeder Seite etwa 2 Minuten bei hoher Hitze kräftig angrillen/anbraten. Dann circa 20 Minuten bei 120°C indirekter Hitze ziehen lassen (Kerntemperatur: 53°C für medium-rare). Zum Schluss den fertigen Spieß der Länge nach zwischen den beiden Spießen durchschneiden, sodass zwei einzelne Spieße entstehen.
Miso-Zwiebel: Grillen auf 180 bis 200°C vorheizen. Zwiebeln schälen und halbieren. Beim Lauch das äußere Blatt entfernen, den weißen Teil bis zu den Blättern abschneiden und in 6 Stücke à circa 5 cm teilen. Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten bräunen, dabei umrühren. Sobald sie nussig riecht, durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Mit Miso und Essig zu einer glatten Sauce verrühren. Die Schnittflächen der Zwiebeln salzen, mit Miso-Butter einpinseln, in eine feuerfeste Form setzen und im Grillen/Backrohr bei 180°C etwa 30 Minuten indirekt garen. Alle 10 Minuten mit Miso-Butter einpinseln, bis eine karamellierte Kruste entsteht.
Pfeffer-Rahmsauce: Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, in Rapsöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Suppe hinzufügen und etwas einkochen lassen. Obers und Pfefferkörner dazugeben und cremig einkochen. Rahm und Crème fraîche glattrühren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und anschließend zügig in die Sauce einrühren – nicht mehr kochen. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und mit Kräutern und/oder Sprossen (leicht mit Öl und etwas Essig marinieren) dekorieren.

QUELLE: WWW.CULTBEEF.AT

ANZEIGE

Auf ins Grillvergnügen mit Gustino-Schweinefleisch

Grillen ist nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch ein gesellschaftliches Vergnügen der besonderen Art, das von Jahr zu Jahr immer mehr Freunde findet. Gustino Tierwohl-Schweinefleisch aus dem Genussland Oberösterreich mit kontrollierter Ursprungsgarantie und bester „Fleischbeschaffenheit“ sollte möglichst frisch und nicht zu mager sein. Am besten man entscheidet sich für durchwachsene Edelstücke, gepaart mit einem leichten Speck-



Saftiges Geschmackserlebnis

randel. Gibt man den Gustino-Edelstücken nach dem Grillen – bei reduzierter Hitze – Zeit zum Rasten, steht einem saftigen Geschmackserlebnis nichts mehr im Wege.

ANZEIGE

MACHEREI

Hüttenkäse im Trend

Viel Protein und wenig Fett: Hüttenkäse überzeugt nicht nur Sportler. Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer erklärt, warum er auf keinem Teller fehlen sollte.

ANNA SCHAUMBERGER

Hüttenkäse, auch Cottage Cheese genannt, ist ein traditioneller Frischkäse aus pasteurisierter Milch. Sein Ursprung reicht bis ins 19. Jahrhundert zurück, heute erlebt er durch den Protein-Trend einen neuen Aufschwung. Kein Wunder: Pro 100 Gramm liefert er 11 bis 13 Gramm Protein (Eiweiß) bei nur drei bis fünf Gramm Fett. „Das ist für ein Lebensmittel als sehr gut einzustufen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer. Entscheidend sei dabei nicht ein einzelner Nährstoff, sondern das Zusammenspiel: viel Eiweiß, wenig Fett und wenig Kalorien sowie Calcium und die B-Vitamine B2 und B12.

Langsam verdaut, lange satt

Seinen guten Ruf verdankt Hüttenkäse vor allem dem hohen Eiweißgehalt. Denn im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fett signalisiert Protein dem Körper schneller, dass ausreichend Nahrung aufgenommen wurde. „Der Körper sagt so lange iss, iss, iss, bis er

genug Proteine hat. Erst dann hat er alle Bausteine, die er braucht“, erklärt Fischer. Eiweiß wird im Körper laufend für den Aufbau und die Erneuerung von Zellen benötigt. Entsprechend wichtig ist eine regelmäßige Zufuhr über die Ernährung.

Hinzu kommt eine weitere Besonderheit: Cottage Cheese besteht überwiegend aus Casein, einem Protein, das der Körper nur langsam verdaut. „Ich habe eine lang anhaltende Sättigung und das Protein steht den Muskeln länger zur Verfügung“, so die Expertin. Gerade am Abend kann das von Vorteil sein, weil der Körper auch während der Nacht mit Eiweiß versorgt wird.

Die Drittel-Regel

Die Bedeutung von Eiweiß beschränkt sich dabei nicht nur auf sportlich Aktive. Gerade im höheren Alter wird eine ausreichende Zufuhr wichtiger, weil die Muskelsynthese mit den Jahren abnimmt. „Ab 65 ist es schon gut, mehr Eiweiß in die Ernährung einzubringen“, rät die Expertin. Laut Fischer wird

COTTAGE CHEESE



Frische Rohmilch wird angeliefert und auf Qualität, Temperatur, Fett- und Eiweißgehalt sowie mikrobiologische Parameter geprüft. Anschließend erfolgt die Pasteurisierung.

Milchsäurebakterien werden zugegeben. Durch die Säuerung gerinnt das Milcheiweiß (Casein) und es entsteht die Gallerte.

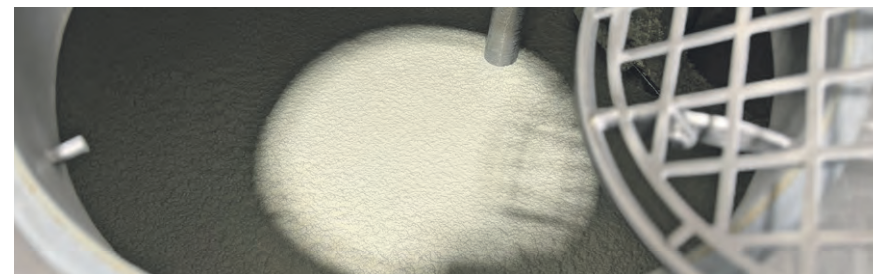
Die entstandene Gallerte wird in kleine Würfel geschnitten. Dadurch tritt Molke aus und die charakteristische körnige Struktur entsteht.



Die Bruchkörner werden mehrmals mit Wasser gewaschen. Durch Erwärmen und Rühren verfestigen sich die Körner. Danach werden die Körner abgekühlt und die restliche Molke wird entfernt.



Die Körner werden mit einem leicht gesalzenen, meist fettreduzierten Joghurt vermischt, was dem Cottage Cheese seinen milden Geschmack und die cremige Umhüllung verleiht.



Der fertige Cottage Cheese wird unter hygienischen Bedingungen abgefüllt, verpackt und macht sich auf den Weg in die Kühlregale der Supermärkte.

Cottage Cheese lässt sich vielseitig verwenden: klassisch auf Brot oder als cremiges Topping für Salate. Auch süß schmeckt er etwa mit Honig oder frischem Obst.

der aktuelle Protein-Hype bei jungen Erwachsenen jedoch oft übertrieben dargestellt. Bei regelmäßigem Sport kann der Bedarf etwas höher liegen, „aber wer zwei- bis dreimal pro Woche Sport macht, bekommt oft deutlich höhere Eiweißempfehlungen als tatsächlich benötigt wird. Für junge Erwachsene reichen 0,8 bis 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht aus.“ Wichtiger sei es, Protein über den Tag zu verteilen und bei jeder Mahlzeit eine eiweißreiche Komponente einzuplanen.

DIE RICHTIGE KOMBINATION

Um den Nährwert von Hüttenkäse optimal zu nutzen, empfiehlt es sich, ihn mit Ballaststoffen zu kombinieren. „Ballaststoffe sind in keinem tierischen Lebensmittel enthalten und sollten bei jeder Mahlzeit dabei sein“, betont die Expertin. Vollkornbrot, Gemüse oder Kartoffeln passen ideal dazu.



Frühstücks-Bowl

Zutaten (2 Portionen):
2 Birnen, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Leinöl, 400 g Cottage Cheese Natur leicht, 2 EL Nüsse (Pekannüsse oder Walnüsse)

Zubereitung:
Eine Birne schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen und dem Leinöl unter den Cottage Cheese mischen. Die Mischung auf zwei Schüsseln aufteilen. Die zweite Birne entkernen und in Scheiben schneiden. Die Pekan- oder Walnüsse grob hacken. Mit Birnenscheiben und Nüssen anrichten und gleich genießen.

QUELLE: SCHÄRDINGER



Waffel-Sandwich

Zutaten (für 4 Waffeln):
200 g Cottage Cheese, 2 Eier, 3 EL Mehl, 50 g Mozzarella gerieben, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:
Alle Zutaten zu einem Teig vermengen. Bei mittlerer Temperatur den Teig im Waffel-eisen circa 5 Minuten knusprig ausbacken. Danach geht's auch schon ans Belegen, zum Beispiel mit Frischkäse, Rucola, Tomaten, Gurken – hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

QUELLE: SCHÄRDINGER



Hülsenfrüchte-Flammkuchen

Zutaten:
Teigfladen: 220 bis 240 g Hülsenfrüchte, gekocht (weiße Bohnen, Kichererbsen, Kichererbsen), 200 g Cottage Cheese, 1 Ei, 3 EL Mehl, 1 TL Backpulver, Salz; Crème fraîche

Zubereitung:
Die gut abgetropften gekochten Hülsenfrüchte mit dem Mixstab grob pürieren. Cottage Cheese und Ei begeben, nochmals fein pürieren. Ei, Mehl, Backpulver und Salz untermischen. Aus dem Teig 8 bis 10 Mini-Fladen formen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 15 bis 20 Minuten vorbacken (soll sich vom Backpapier lösen). Herausnehmen, mit Crème fraîche bestreichen, nach Wunsch belegen. Im Backrohr nochmals einige Minuten knusprig fertig backen.

QUELLE: DIE ESSERWISSEN

Körniger Landfrischkäse ist beliebtester Cottage Cheese

Der körnige Landfrischkäse ist seit mehr als 30 Jahren Österreichs beliebtester Cottage Cheese und in vielen Sorten erhältlich: Natur, Schnittlauch, Sommergemüse oder Sweet Chili.



Verschiedene Sorten für jeden Geschmack

Echte Zutaten – echter Genuss

Der Schäringer Landfrischkäse ist ein Naturprodukt aus Österreich: ohne Aroma, Farb- und Konservierungsstoffe. Bei der Herstellung wird auf regionale, österreichische Milch und höchste Qualitätsstandards gesetzt. Der Landfrischkäse liefert natürliches Protein, das schnell verfügbar ist. Dank des hohen Eiweißgehalts ist der

Schäringer Landfrischkäse auch unverzichtbarer Bestandteil einer bewussten Ernährung: Ob als leichter Snack nach dem Sport oder als köstlicher Dip – mit 22 Gramm Protein pro Becher ist er ein Energiespender, ohne schwer im Magen zu liegen. ANZEIGE



HERKUNFT

Eiersuche einmal anders

Hinter der bunten Fassade eines Ostereis könnte sich ein Käfigei verstecken. Lust aufs Land erklärt, wie das auch im – längst käfigfreien Österreich – möglich ist.

GABRIELE LINDINGER-CACHA



FOTO: HELENIAK - STOCKADORE.COM

Viele Konsumenten greifen im Supermarkt bewusst zu Freiland- oder Bioeiern. Das ist hierzulande auch ein Leichtes, sind doch sämtliche Frischeier im Lebensmittel Einzelhandel gekennzeichnet. Anders verhält es sich bei Fertigprodukten wo es – genauso wie in der Gastronomie – keine Kennzeichnungspflicht gibt. Geschieht das nicht auf freiwilliger Basis, bleibt der Konsument über die Herkunft der Eier und die Haltung der Tiere im Unklaren. Genauso verhält es sich mit den bunten Ostereiern: Gekocht und gefärbt gilt dieses schon als verarbeitetes Produkt, womit sich dahinter auch ein importiertes Ei aus Käfighaltung verstecken kann.

Österreich längst „käfigfrei“

Wer nun denkt „In Käfige gepferchte Hühner, ist das nicht längst verboten?“, der hat zwar recht – aber eben nur zum Teil: Hierzulande haben es Legehennen gut. Von den 1,2 Millionen in Österreich registrierten Tieren – plus etlichen Tausend in privater Haltung – muss keines sein Dasein in einem Käfig fristen. Österreich hat sich schon vor knapp 20 Jahren von den konventionellen Käfigen verabschiedet. EU-weit sind so genannte „ausgestaltete“ Käfige zwar noch erlaubt, sie verlieren aber gerade rasant an Bedeutung und der Umbau zu alternativen Haltungssystemen schreitet voran. Über Europa hinaus ergibt sich aber ein ganz anderes Bild, denn weltweit betrachtet werden immer noch mehr als 90 Prozent der Hühner in Käfigen gehalten. Das Käfigei ist also Massenware und schafft es auch auf heimische Teller, als Schalenei genauso wie in Form von Eiprodukten wie Flüssigei oder Eipulver. Oder eben gekocht und hinter einer bunten Schale versteckt.

Gerold Sterrer, Obmann der Geflügelwirt-

schaft in Oberösterreich, empfiehlt daher, bei gekochten und gefärbten Eiern auf das AMA-Gütesiegel zu achten, das eine verlässliche Orientierungshilfe darstellt. „Im nicht gekennzeichneten Osterei könnte sonst auch ein ukrainisches Käfigei versteckt sein.“ Die Importe aus jenem Land, das nach wie vor auf konventionelle Käfige setzt, hätten sich schließlich seit Beginn des Krieges verzehnfacht.

Eiermarkt europaweit angespannt

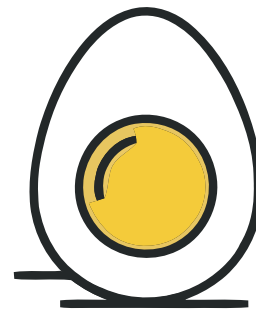
Dazu kommt, dass der europäische Eiermarkt gerade sehr angespannt ist, da mehrere Entwicklungen gleichzeitig auf eine steigende Nachfrage treffen: Zum einen spiegelt sich der bereits erwähnte Wechsel der Haltungssysteme in Europa in einem vorübergehend etwas reduzierten Produktionsvolumen wider. Zum anderen ist es die Vogelgrippe, die den Markt stark getroffen hat. Seit Oktober 2025 sind im Legehennenbereich rund zwölf Millionen Tiere verloren gegangen – vor allem in Nordeuropa. In Österreich hat

RUND UM DAS EI

- Eine Henne legt durchschnittlich 270 Eier pro Jahr.
- Dank Eierdatenbank ist in Österreich jedes Frischei bis zum Bauern rückverfolgbar.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum darf auf spätestens 28 Tage nach dem Legen gesetzt werden.
- Eier sollten am besten mit der Spitze nach unten im Kühlschrank gelagert werden.
- Hart gekochte Eier sind im Kühlschrank bis zu vier Wochen haltbar. Allerdings sollte dafür auf das Abschrecken der Eier verzichtet werden, da dadurch Risse entstehen und Keime eindringen können.

Das steckt im Hühnerei

ENERGIEGEHALT: 137 kcal pro/100g



- 76,4 % WASSER
- 11,9 % EIWEIß
- 9,3 % FETT
- 1,5 % KOHLENHYDRATE
- 0,9 % SONSTIGES (Vitamine und Mineralstoffe)

EIKLAR: eiweißreich und fettarm, reich an B-Vitaminen
EIDOTTER: eiweiß-, fett- und cholesterinreich, reich an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) und B-Vitaminen sowie Eisen, Kalzium und Phosphor
 *Energiegehalt in Kilokalorien (kcal) pro 100 g des verzehrbaren Anteils.

QUELLE: LAND SCHAFFT LEBEN 2025, GRAFIK: LUSTAUFLAND

die Tierseuche zwar keinen großen Schaden angerichtet, dennoch wirkt sich die Lage auch hierzulande aus. Zwischen 2020 und 2024 hätten außerdem viele Betriebe aufgrund hoher Baukosten, stark schwankender Märkte oder fehlender Hofnachfolge nicht weiter investiert, heißt es aus der Landwirtschaftskammer. In Kombination mit einem kontinuierlich steigenden Konsum ist daher auch die Selbstversorgung in Österreich leicht rückläufig, aktuell liegt sie bei 87 Prozent.

Steigender Verbrauch

Der Verzehr von Eiern ist zuletzt ziemlich gewachsen, allein in den vergangenen fünf Jahren um 14 Eier pro Kopf und Jahr – konkret von 236 auf 250 Stück. Den stetigen Anstieg führen Fachleute auf mehrere Trends zurück. So würden in wirtschaftlich unsicheren Zeiten viele aufgrund der Inflation häufiger zu preiswerten, proteinreichen Lebensmitteln greifen. Zudem gewinnen die flexitarische Ernährung an Bedeutung, was in der Praxis weniger

Fleisch, aber mehr Eier heißt. Eier gelten außerdem als unkomplizierter „High-Protein-Snack“, was dem anhaltenden Trend zu eiweißbetonter Ernährung entgegenkommt. Nicht zuletzt steigt die Nachfrage im Gesamten aber auch durch das Bevölkerungswachstum.

Mehr Kennzeichnung gefordert

Für Konsumenten entscheidend ist jedoch ein anderer Punkt: Transparenz. „Die Transparenz, die im österreichischen Le-

bensmitteleinzelhandel gelebte Praxis ist, brauchen wir auch in der Gastronomie“, betont Sterrer. Die Bauernschaft fordert daher eine verpflichtende Kennzeichnung. Nur so kann der Konsument selbst entscheiden und gezielt zu heimischer Ware greifen.

Wer bewusst einkaufen will, kann das also im Supermarkt relativ leicht tun. Auf dem Teller im Restaurant, in Fertigprodukten oder sogar im Osternest bleibt die Herkunft aber oft ein Rätsel.

www.muehle.at

Haberfellner

Backfein WEIZENMEHL GLATT

100% GETREIDE AUS ÖSTERREICH

Haberfellner Ein österreichischer Familienbetrieb

Rezeptwelt von Haberfellner Wissenswertes zur Mühle Infos über unsere Produkte

Folgen Sie uns!



Hasenkekse

Zutaten:

300 g glattes Mehl, 200 g kalte Butter, 80 g Staubzucker, 40 g Backkakao, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Ei, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Mürbteig kneten und in Frischhaltefolie gewickelt ungefähr eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nicht zu dünn ausrollen und daraus mit Ausstechern in Hasenform Kekse ausstechen. Bei jedem zweiten Keks einen kleinen runden Öffnung ausstechen. Im vorgeheizten Backrohr (Heißluft, circa 180 Grad) auf Sicht backen (circa 10 Minuten). Ausgekühlt mit Marmelade zusammensetzen, danach in weiße Kuvertüre tunken und mit beliebigem Dekor bestreuen.

Kakaokuchen-Osterlamm

Zutaten:

3 Eier, 80 g Staubzucker, 160 g Sauerrahm, 75 g Haselnüsse (gerieben), 60 g Trinkkakaopulver, 100 g Backfein Weizenmehl glatt Type 480, 1 TL Backpulver, 70 g Öl, 1 Prise Salz



Zubereitung:

Eier und Staubzucker sehr schaumig rühren, Öl langsam dazurühren, ebenso den Sauerrahm. Nüsse, Trinkkakaopulver, Mehl und Backpulver nur noch kurz einrühren. Eine Lamm-Form gut einfetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 35 bis 40 Minuten backen. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen und erst danach vorsichtig herauslösen. Mit Staubzucker bestreuen.

QUELLE: HABERFELLNER

ANZEIGE

Grüne Oster-Küchlein

Zutaten (4 Törtchen):

Matchateig: 250 ml Öl, 5 Eier, 250 g Zucker, 2 EL Matcha Pulver, 250 g Backfein Weizenmehl glatt Type 480; Creme: ½ Becher Schlagobers, 2 EL Staubzucker, einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe oder Himbeersaft, 150 g Mascarpone; Baiser-Rosen: 1 Eiweiß, Prise Salz, 50 g Zucker, 1/3 TL Stärke, rosa Farbpaste



Zubereitung:

Baiser-Rosen: Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und circa 10 Minuten weiterrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Stärke unterheben und die Masse mit der Farbpaste färben. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle einfüllen und Rosen im vorgeheizten Backofen bei 70 °C (Heißluft) mindestens 2 Stunden trocknen lassen.
Teig: Eier mit Zucker sehr schaumig rühren, Öl langsam hinzufügen. Das Mehl mit dem Matcha Pulver mischen, vorsichtig unter die Eimasse heben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten backen. Teig vollständig abkühlen lassen und dann mit einem Ausstecher von 9 cm Ø 12 Kreise ausstechen.
Creme: Schlagobers mit Staubzucker steif schlagen, mit Mascarpone und etwas Farbpaste vermengen. Jeweils 3 Kuchenkreise mit Creme zusammensetzen und mit Baiser-Rosen dekorieren.

QUELLE: HABERFELLNER

ANZEIGE

LEBENSMITTEL

Viel Wert für wenig Geld

Von den 4.170 Euro, die ein durchschnittlicher Haushalt pro Monat ausgibt, entfallen 484 Euro auf den Lebensmitteleinkauf – prozentuell weniger als noch vor fünf Jahren.

GABRIELE LINDINGER-CACHA

Ein durchschnittlicher österreichischer Haushalt gibt monatlich 4.170 Euro aus. Das geht aus der Konsumerhebung 2024/25 der Statistik Austria hervor. Der größte Anteil entfällt dabei auf Wohnen und Energie: Mehr als ein Viertel der Ausgaben (26,4 Prozent) – rund 1.100 Euro – fließt in diesen Bereich.

An zweiter Stelle folgen mit 13,6 Prozent die Ausgaben für Verkehr. Für Ernährung und alkoholfreie Getränke werden 11,6 Prozent des Haushaltsbudgets aufgewendet – und damit noch etwas weniger als bei der vergleichbaren Erhebung 2019/20, wo der Anteil bei 12,1 Prozent lag. „Lebensmittel sind also nicht die Preistreiber, als die sie oft vorschnell bezeichnet werden“, sagt Oberösterreichs Agrarlandesrätin Michaela Langer-Weninger.

Die viertgrößte Position auf der Ausgabenrechnung und ebenfalls noch im zweistelligen Prozentbereich ist Freizeit, Sport und Kultur mit 11,4 Prozent knapp hinter den Lebensmittelkosten.

Niedriger Anteil im EU-Vergleich

Auch im europäischen Vergleich fallen die Lebensmittelkosten in Österreich relativ moderat aus. Laut Eurostat machten die Ausgaben für Ernährung und alkoholfreie Getränke im Jahr 2024 EU-weit durchschnittlich 13,2 Prozent des Haushaltsbudgets aus.

KONSUM IM VISIER

Die durchschnittliche Haushaltsgröße beträgt in Österreich 2,17 Personen, insgesamt gibt es 4,2 Millionen Haushalte. Gesammelt wurden die Daten für die jüngste Konsumerhebung im Zeitraum April 2024 bis Mai 2025. 6.689 Haushalte – sie wurden per Zufallsverfahren ausgewählt – haben dafür sämtliche Ausgaben dokumentiert. Ermittelt wurden daraus durchschnittliche monatliche Ausgaben von 4.170 Euro pro Haushalt. Zum Vergleich: Gegenüber der vorhergehenden Konsumerhebung 2019/20 (damals lag der ermittelte Betrag bei im Schnitt 3.250 Euro pro Haushalt) sind die Ausgaben um rund 28 Prozent gestiegen.

Vertreter der heimischen Landwirtschaft fordern seit Jahren eine fairere Verteilung der Wertschöpfung entlang der Lebensmittelkette. Bäuerinnen und Bauern als Urproduzenten erhielten nur einen geringen Anteil.

„Von 100 Euro, die wir für Lebensmittel ausgeben, kommen nur rund vier Euro am Hof an“, sagt Langer-Weninger. Heimische Qualität und hohe Produktionsstandards hätten ihren Wert – entsprechend müsse mehr der Wertschöpfung auch bei den Produzenten ankommen.

Der Bauernbund hat daher im Jänner die Kampagne „Schleuderpreise stoppen“ gestartet, mit der er sich auch gegen den „Dauer-Aktionsmodus“ bei Grundnahrungsmitteln verwehren will. Auf einer eigens aufgelegten Internet-Seite gibt es neben Informationen auch die Möglichkeit, den Bauern-Anteil von verschiedenen Lebensmitteln zu berechnen und eine Petition zu unterzeichnen (www.schleuderpreise-stoppen.at).

Zwei Monateinkäufe im Müll: „Das Leben ist teurer geworden, keine Frage. Aber die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion sind nicht die ausschlaggebenden Faktoren dafür, sondern etwa steigende Energie- und Wohnkosten“, betont Hannes Royer, Gründer des Vereins „Land schafft Leben“.

Der vergleichsweise geringe Anteil der Lebensmittel am Haushaltsbudget werde in Debatten über hohe Preise oft übersehen. „Obendrein werfen wir im Laufe eines Jahres durchschnittlich Lebensmittel im Wert von zwei Monateinkäufen weg“, sagt Royer.

Stadt und Land: Unterschiede

Zwischen Stadt und Land zeigen sich deutliche Unterschiede im Ausgabeverhalten. Haushalte in ländlichen Gebieten sind im Schnitt größer und geben daher insgesamt mehr aus: Mit rund 4.460 Euro pro Monat



40 von 100 Euro gibt der Österreicher für Wohnen, Energie und Verkehr aus, für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke sind es 11,60 Euro.

QUELLE: STATISTIK AUSTRIA, KONSUMERHEBUNG 2024/25, GRAFIK: LUSTAUFLAND

liegen ihre Ausgaben etwa sieben Prozent über dem Österreichschnitt und rund 16 Prozent über jenen von Haushalten in Gemeinden mit mehr als 20.000 Einwohnern.

Zudem fließt am Land deutlich mehr Geld in Mobilität. Pendelwege und eine höhere Fahrzeugdichte spielen dabei eine zentrale Rolle. Mehr als 90 Prozent der Haushalte in ländlichen Regionen besitzen ein eigenes Auto, in Wien ist das hingegen nur knapp jeder zweite. Umgekehrt geben Wiener Haushalte rund ein Viertel mehr Geld für Freizeit aus als Haushalte in Gemeinden mit bis zu 2.500 Einwohnern. Besonders stark fällt dabei laut Analyse der Posten Urlaubsreisen ins Gewicht.

Differenzen nach Einkommen

Deutliche Differenzen zeigen sich auch je nach verfügbarem Einkommen. Im untersten Zehntel der Haushalte machen Ausgaben für Wohnen und Energie 46,7 Prozent des Budgets aus, im obersten Zehntel hingegen nur 22,5 Prozent. Noch stärker ist die Spannweite im Bereich Freizeit, Sport und Kultur: Hier reicht der Anteil von 3,2 Prozent bei Haushalten mit geringem Einkommen bis zu 14,3 Prozent bei jenen mit dem höchsten Monatsbudget.

Protein-Trend zu Ostern: Tradition trifft Moderne

Zu Ostern landen in vielen Haushalten wieder klassische Spezialitäten auf dem Tisch: bunt gefärbte Eier, flaumige Osterpinzen, herzhafter Osterschinken. Was früher einfach Tradition war, passt heute erstaunlich gut zu einem modernen Ernährungstrend.

Ein Alleskönner für den Körper

Eiweiß – auch Protein genannt – steht seit einigen Jahren im Mittelpunkt einer bewussten und gesundheitsorientierten Ernährung. Proteine sind echte Alleskönner im menschlichen Körper. Sie dienen als Baustoff für Muskeln, Organe, Haut und Haare, unterstützen das Immunsystem und sind an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt. Ernährungswissenschaftler empfehlen Erwachsenen je nach Aktivitätslevel etwa 0,8 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Besonders für Kinder im Wachstum, ältere Menschen und sportlich Aktive ist eine ausreichende Zufuhr entscheidend.

Im Gegensatz zu kurzfristigen Diäten geht es dabei nicht

um Verzicht, sondern um Qualität: hochwertige Eiweißquellen, die sättigen, den Blutzucker stabil halten und den Körper optimal versorgen.

Kleine Kraftpakete mit großem Nutzen

Kaum ein Lebensmittel verkörpert diesen Trend so perfekt wie das Ei. Ein einziges Hühnerei liefert rund sieben Gramm hochwertiges Protein – mit allen essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Dazu kommen wertvolle Vitamine wie B12 sowie Mineralstoffe wie Eisen und Zink. Lange Zeit galten Eier wegen ihres Cholesteringehalts als problematisch. Diese Sorge ist heute wissenschaftlich überholt. Zahlreiche Studien zeigen, dass der Cholesterinspiegel im Blut nur in geringem Maße durch Nahrungscholesterin beeinflusst wird.

Sinnvoller Fleischgenuss

Neben den Eiern gehört in vielen Regionen auch der traditionelle Osterschinken zum Fest. Auch er liefert hochwertiges Protein. „Wer beim



LK OÖ-Präsident Franz Waldenberger appelliert für regionale Herkunft bei der Osterfestjause.



ACHTUNG

ES IS A HOATA KNOCHEN, sich immer wieder bewusst zu machen, wie wichtig Wertschätzung und Achtung für ausgezeichnetes Fleisch ist – nicht nur für unsere Bauern, sondern auch für unsere Kultur, für unsere Bevölkerung und künftige Generationen.

KALBINNEN PREMIUM SELECT www.cultbeef.at/ama-guetesiegel

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft | WIRleben Land | Kofinanziert von der Europäischen Union

Beiträge, Rezepte und vieles mehr nachlesen auf www.lustaufland.at



BRAUCHTUM

Der Weg zum Osterfest

Einen bunten Strauß an Bräuchen, Traditionen und Symbolen bringt das Osterfest mit sich. Vor allem die Karwoche ist geprägt von deren Vielzahl.

GABRIELE LINDINGER-CACHA

Noch ist Fastenzeit – traditionell eine Phase der körperlichen und geistigen Vorbereitung auf das höchste Fest des Christentums. Mit der österlichen Bußzeit der katholischen Kirche haben diese sechseinhalb Wochen heute jedoch oft nur noch wenig gemeinsam. Der religiöse Hintergrund ist vielerorts einem stärker individuellen Zugang gewichen. Viele Menschen verzichten in dieser Zeit bewusst auf bestimmte Gewohnheiten: etwa auf Smartphone-Apps, Zucker oder das Snacken vor dem Fernseher. Andere drehen den Gedanken des Verzichts ins Positive und nehmen sich vor, täglich 10.000 Schritte zu gehen oder jede Woche 30 verschiedene Gemüsesorten auf den Speiseplan zu setzen.

■ Mit dem **Palmsontag** beginnt die letzte Woche vor Ostern. Palmkätzchen, Buchsbaum und andere grüne Zweige werden zu Palmbüschen gebunden und in der Kirche geseg-

net. In vielen Orten erinnern Umzüge an den Einzug Jesu in Jerusalem.

■ Am **Gründonnerstag** gedenkt die christliche Kirche des letzten Abendmahls Jesu mit seinen zwölf Jüngern. Traditionell kommen an diesem Tag grüne Speisen auf den Tisch – ein Brauch, der auf einem Missverständnis beruht. Der Name leitet sich nämlich nicht von der Farbe ab, sondern vom althochdeutschen Wort „grunen“, das so viel wie klagen oder weinen bedeutet. Ab diesem Tag schweigen auch die Kirchenglocken.

■ Der **Karfreitag** gilt als strenger Fasttag. Christen erinnern an das Leiden und Sterben Jesu. An diesem religiösen Trauertag finden Kreuzwegandachten statt, während Musik- und Tanzveranstaltungen ausfallen.

■ Der **Karsamstag** beschließt die Fastenzeit. Am Abend feiern Gläubige in der Osternacht die Auferstehung Christi. Während der Messe – und auch noch am Ostersonntag



FOTO: LUIFOK - STOCKADOBEE.COM



Palmbrezeln

Zutaten für circa 35 Stück:
125 ml Milch (kalt), 21 g Germ (frisch), 180 g Butter (kalt), 450 g Weizenmehl oder feines Dinkelmehl, 35 g Zucker, 2 Stück Dotter, 1/2 TL Salz, abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone; versprudeltes Ei zum Bestreichen und nach Belieben Hagelzucker zum Bestreuen

Zubereitung:
Germ mit Milch verrühren. Kalte Butter grob reiben und mit allen Zutaten in eine Schüssel geben. Die Germmilch dazugießen und zu einem kompakten, eher festen Teig verkneten. Im Kühlschrank zugedeckt eine Stunde rasten lassen. Den Teig in 20 bis 25 Stücke zu je 35 bis 40 g teilen. Jedes Stück rund schleifen und nochmals rasten lassen. Anschließend jede Kugel zu einem 25 bis 30 cm langen dünnen Strang formen. Die Mitte sollte dicker bleiben, der Strang zu den Enden hin dünner werden. Brezeln formen, auf ein Blech legen und wieder 10 Minuten rasten lassen. Brezel mit versprudeltm Ei bestreichen, eventuell bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C Heißluft etwa 10 Minuten backen. Das Gebäck sollte nicht zu dunkel werden. Aus dem Rohr nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Danach auf bunte Bänder fädeln und auf den Palmbüschen hängen.

Zukunftsprozess: Vorsprung für OÖ

Mit „Vorsprung Oberösterreich“ hat Landeshauptmann Thomas Stelzer einen breit angelegten Zukunftsprozess gestartet. Das Ziel: Aus den Stärken Oberösterreichs einen Vorsprung für die kommenden Jahre erarbeiten – gemeinsam mit den Menschen in allen Regionen.



Christina Bösenberg und Thomas Stelzer

Veranstaltungen in den Regionen
Den Auftakt bildete eine große Veranstaltung in Linz. Zukunftsforscher Sven Gabor Janszky zeigte globale Trends und technologische Entwicklungen auf. „Wer an die Spitze will, muss sich an der Spitze orientieren. Genau das tun wir, um einen Vorsprung für Oberösterreich zu erarbeiten“, so Stelzer. Seither wird der Zukunftsprozess in die Regionen getragen. Veranstal-

tungen fanden im Loxone Campus in Kollerschlag sowie im Fill Future Dome in Gurten statt. Christina Bösenberg, Experte für Veränderungsprozesse und KI-gestützte Organisationsentwicklung, sowie Gunnar Mey, Geschäftsführer der Standortagentur Baden-Württemberg International, brachten inter-

ationale Erfahrungen ein. Insgesamt nahmen bisher rund 1.500 Personen an den Veranstaltungen teil.

18.501 Ideen für die Zukunft
Neben Veranstaltungen vor Ort wurde der Prozess auch digital geöffnet. Auf www.vorsprung.ooe.jetzt können Interessierte Ideen einbringen. Zusätzlich wurde gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut IMAS International eine Befragung durchgeführt. Das Ergebnis: 18.501 konkrete Ideen. Inhaltlich standen zentrale Zukunftsfragen im Fokus: wirtschaftliche Wettbewerbsfähigkeit, sichere Arbeitsplätze, starke Gesundheitsversorgung und verantwortungsvoller Einsatz von Künstlicher Intelligenz. ANZEIGE

WIRTSCHAFTS-LANDESRAT
VON OBERÖSTERREICH

Wasserkraft

Sonnenergie

Windkraft

Biomasse

**ENERGIEWENDE?
OBERÖSTERREICH
MACHT'S**

Nr. 1 in Österreich

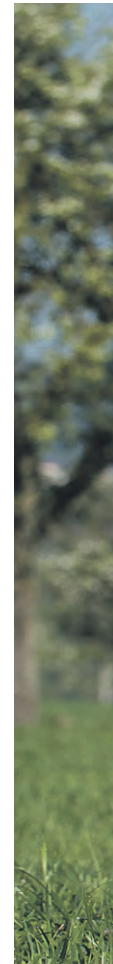
Im Spitzenfeld in Österreich

Nr. 4 in Österreich

Nr. 1 in Österreich

Sei Teil der Energiewende

Wir setzen um:
In Oberösterreich kommen **89%** des Stroms aus erneuerbaren Energien.
www.wirtschaftslandesrat.at



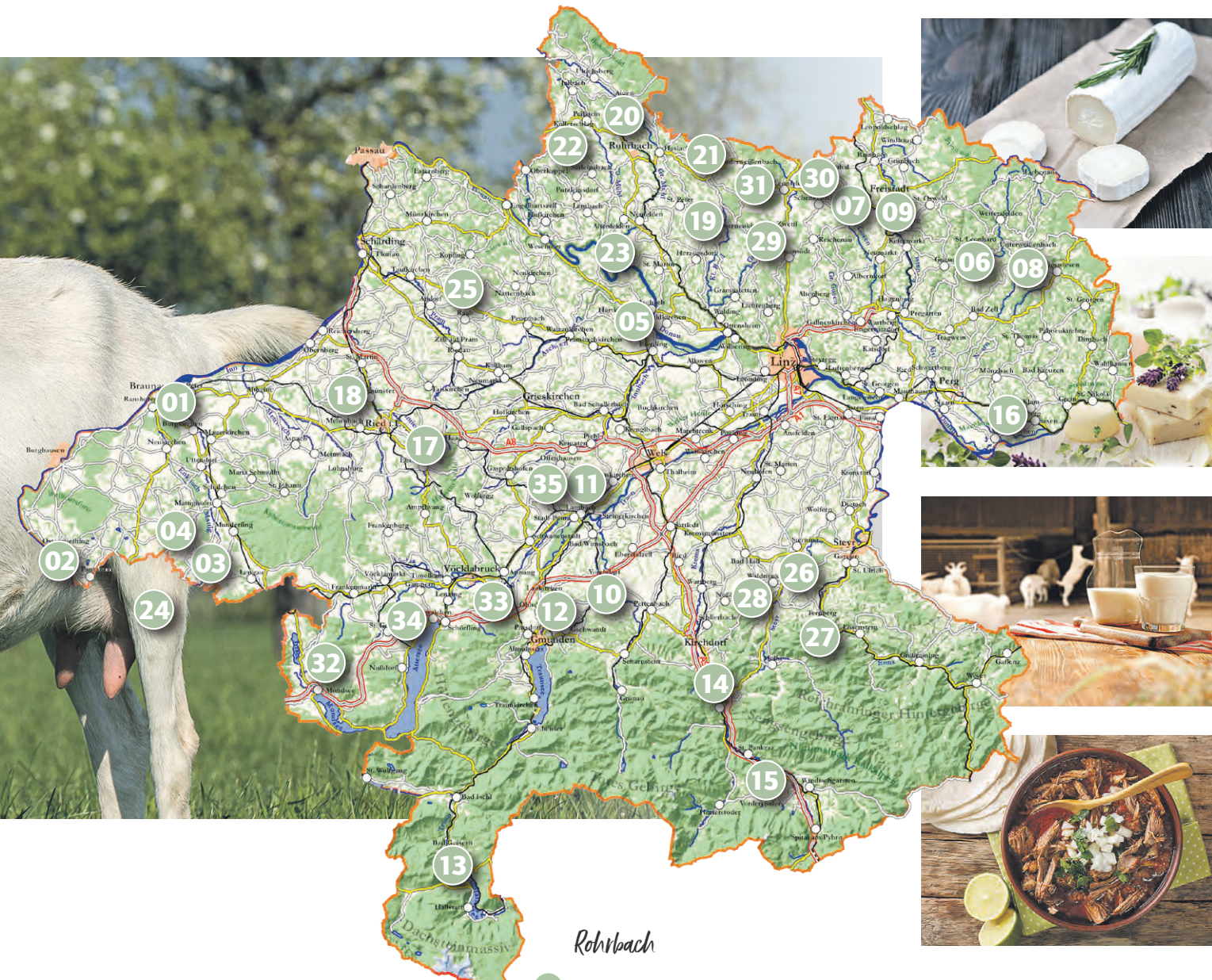
LANDKARTE

HOAB AUF GOAB



35 heimische Betriebe bieten eine breite Palette an hochwertigen Ziegenprodukten – von frischer Milch über vielfältige Käsesorten bis hin zu Kitzfleisch und Wurstwaren.

ANZEIGE: LANDESVERBAND FÜR ZIEGENZUCHT UND –HALTUNG OBERÖSTERREICH



KARTE ONLINE
ABRUFEN:
www.lustaufsland.at



28 ZIEGENHOF GLÜCK
Katharina & Michael Weinzierl
Mandorferstraße 27
4541 Adlwang
0650/4 023000
ziegenhof.glueck@gmx.at



Umfahr-Umgebung

29 LZ KÄSE(D)REI
Langzwettl 22, 4180 Zwettl a.d. Rodl
0677/2052868
bio@langzwettler.at
www.langzwettler.at



30 FRANZ SONNBERGER
Kohlgrub 6, 4193 Reichenthal
0664/1780738
die-firma@gmx.at



31 PETRA HOLZMANN
Piberschlag 17
4184 Vorderweißbach
0681/20660113
holzmannpetra@gmail.com



Vöcklabruck

32 ZIEGENHOF EBNATER
Bianca & Johann Handl
Ebnat 18/3, 5310 Tiefgraben
0677/61789067
handl.johann@gmail.com
www.ziegenhof-ebnater.at



33 BIOHOF SCHUSTERBAUER
Ulrike & Günther Kostial
Lindenstraße 1, 4844 Regau
0676/3985857
biohof.schusterbauer@aon.at



34 RENATE & JOSEF ROSNER
Katterlohen 4, 4880 Berg im Attergau
0699/17778049
office@ziegenhof-rosner.at
www.ziegenhof-rosner.at



Wels-Land

35 ZIEGENHOF LEEB
Silvia & Hubert Leitenmayr
Mitterfils 6, 4624 Pennewang
0680/2064844
hubert.leitenmayr@gmail.com
www.ziegenhof-leeb.at



Oberösterreich ist das wichtigste Bundesland in der Ziegenhaltung und nimmt sowohl in der Zucht als auch in der Milchproduktion die führende Rolle im Bundesgebiet ein. Mit über 29.500 gehaltenen Ziegen steht sogar jede zweite Milchziege in einem oberösterreichischen Betrieb und somit kommen mehr als 50 Prozent der heimischen Ziegenmilch aus dem Land ob der Enns.

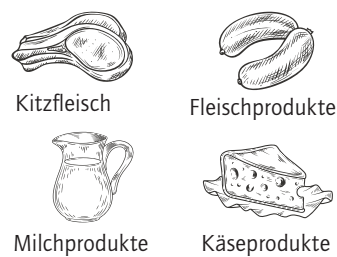
Regionaler Genuss

Die abgebildete Direktvermarkterkarte zeigt, wo man Ziegenfleisch, Ziegenmilch und Ziegenkäse direkt von oberösterreichischen Bäuerinnen und Bauern beziehen kann – frisch, regional und aus erster Hand.

Rezeptideen, weitere Verkaufsstellen und Infos auf www.schazie.land



LEGENDE



Braunau

01 ELKE & MARKUS GAPP
Lindach 4, 5280 Braunau
0650/3708833
elke.gapp@pr-link.at



02 ETTENAUER ZIEGENKÄSE
Theresa Thut & Arno Klüglein
Ettenau 16, 5121 Ostermiething
06278/7456
info@ettenauer-ziegenkaese.at



03 GERLINDE ÖSTERBAUER
Stullerding 15, 5221 Lochen
0664/1413085
thomas.oesterbauer@gmail.com



04 REGINA WEISS
Vormoos 12
5143 Feldkirchen/Mattighofen
0664/9258272
weiss.thomas42@gmail.com



Eferding

05 ZIEGENHOF BAUMANN'S HOFKÄSEREI
Rupert Baumann
Würling 6, 4081 Hartkirchen
0676/7894929
baumann.rupert1968@gmail.com
www.ziegenhof-baumann.at



Freistadt

06 BIOHOF MITTMANNSTRUBER
Regina & Hubert Mittmannstruber
Unterarzing 9
4294 St.Leonhard/Freistadt
0676/9646745,
office@biohof-mittmannstruber.at
www.biohof-mittmannstruber.at



07 MICHAEL SOLLBERGER
St. Peter 11, 4240 Waldburg
0650/4107405
michael.soli@gmx.at



08 FLORIAN & MARION TOBER
Enebitschlag 18
4273 Unterweißbach
0664/75122075
ginthoer.tober@gmail.com



09 BIOHOF WIESER
Trölsberg 10, 4240 Freistadt
0660/4205645
wieser@outlook.at
www.biohofwieser.at



Gmunden

10 HARALD GIELESBERGER
Oberlederau 13, 4655 Vorchdorf
0699/10800908
gieles.harald@gmx.at



11 RENATE & CHRISTIAN PICHLMANN
Stötten 14, 4661 Roitham
0677/63016326
christianpichlmann@gmx.at
www.ziegenhof-pichlmann.at



12 NATURHOF
Stefan Reiter
Überhülling 3, 4663 Laakirchen
07613/5047
office@naturhof.at
www.naturhof.at



13 LUXNMÜHLE
Harald Spitzer
Sarstein 20,
4822 Bad Goisern
0676/6400661
luxnmuehle@gmx.at



Kirchdorf

14 RENATE SCHMIDTHALER
Heiligenkreuzerstraße 15
4563 Micheldorf
0664/4431768
ziegenhof.schmidthaler@gmail.com



Rohrbach

19 ZIEGENHOF AM HANSBERG
Andrea und Max Weglehner
Sichersdorf 9
4172 St. Johann am Wimberg
0650/8307923
m.weglehner@gmx.at



20 VERONIKA LANG
Obergahleiten 5, 4151 Öpping
0664/5067481
biolang@gmx.at



21 THOMAS LINDORFER
Köckendorf 17, 4184 Afesl
0664/4541938
tlindorfer.tl@gmail.com



15 BIO-ZIEGENHOF HUTGRABEN
Sonja & Reinhard Perner
Vorderstoder 234, 4574 Vorderstoder
0664/3822556
hutgraben@pptv.at
www.ziegenhof-hutgraben.at



Perg

16 BIOZIEGENHOF KASTNER
Karina & Patrick Steinkellner
Schneckenreith 9
4342 Baumgartenberg
07269/7192
kastner@bio-produkte.at
www.bio-produkte.at



Ried

17 BIOZIEGENHOF
Wellinger Unering 7
4926 St. Marienkirchen/H.
0699/10919417
info@bioziegenhof.at
www.bioziegenhof.at



18 BETTINA & MANFRED PENNINGER
Kirchberg 4, 4970 Eitzing
07752/70257
biohof@inext.at



23 ZIEGENHOF
Andreas & Michaela Tanzer
Wöllfing 1
4131 Kirchberg ob der Donau
0699/11450778
andreas_tanzer@hotmail.com



Salzburg

24 BERNADETTE STRASSER
Obermayrhof 2, 5163 Mattsee
0650/3533709
franz_strasser@gmx.at



Scharding

25 CYRIAK LANER
Goldberg 4, 4761 Enzenkirchen
0660/2793323
cyriaklaner@yahoo.com
www.goldberg-ziegenhof.eu



Steyr-Land

26 KLAUS & ROSWITHA HUNDSBERGER
Mitteregg 21, 4596 Aschach/Steyr
0650/3402111
klaus.hundsberger@kt-net.at



27 JULIA & DANIEL PRÜLLER
Wurbach 20, 4452 Ternberg
0680/1406464
pruellerdaniel@gmx.at





Einen etwas ungewöhnlichen Schweinestall findet man bei Johann Diwold in Ried in der Riedmark (OÖ).

FOTOS: SCHAUMBERGER

REPORTAGE

Auf dem Acker statt im Stall

Landwirt Johann Diwold hält seine „Wanderschweine“ in mobilen Zelten unter freiem Himmel. Was zunächst ungewöhnlich klingt, ist für einige Betriebe ein zukunftsfähiger Ansatz.

ANNA SCHAUMBERGER

An einem kalten Februartag bietet sich am Kirnbauernhof in Ried in der Riedmark ein ungewöhnliches Bild: Rund 70 Schweine liegen dicht nebeneinander im Stroh, manche wühlen sich tiefer in die weiche Matte. Über ihnen spannt sich ein einfaches Zelt, drumherum mobile Wände. Kein klassischer Stall, keine surrenden Maschinen, keine Betonwände.

Was wie ein Provisorium aussieht, ist für Landwirt Johann Diwold ein durchdachtes Haltungssystem. Eines, das den Mast Schweinen ein artgerechtes Leben ermöglichen soll und gleichzeitig wirtschaftlich funktioniert.

Vom Stall zur Freilandhaltung

Diwold kennt alle Seiten der Schweinehaltung. Er übernahm den elterlichen Betrieb mit Vollspaltenböden und investierte 2019 450.000 Euro in einen Tierwohlstall mit circa 330 Mastplätzen. „Das war ein Schritt in die richtige Richtung: mehr Platz, Einstreu und Frischluft“, ist Diwold überzeugt. Doch für ihn blieb die Frage, ob sich Tierverhalten und Wirtschaftlichkeit noch konsequenter verbinden lassen. Die Antwort fand der Landwirt

in der „Ackerschwein“-Haltung, ein Konzept, das ursprünglich aus England stammt. Ein Jahr nach der Inbetriebnahme des Tierwohlstalls startete Diwold den ersten Versuch. Heute stehen auf circa zwei Hektar fünf mobile Einheiten mit jeweils 70 Schweinen. Die Investitionskosten sind mit 300 Euro pro Tierplatz deutlich niedriger als beim Stallbau.

Gesunde Tiere, besseres Fleisch

Der Bauer betritt eine Einheit. Ein paar Schweine kommen neugierig näher. Der Großteil der Tiere lässt sich jedoch nicht stören und bleibt tief im Stroh liegen. Ruhe und Zufriedenheit: Ein Bild, das für Diwold viel über das System aussagt. „Schweine wollen wühlen, sich suhlen, bei Hitze abkühlen und bei Kälte Schutz suchen.“ In der Ackerschwein-Haltung finden sie dafür den nötigen Raum. „Wir reden nicht mehr von Tierwohl, sondern von artgerechter Tierhaltung“, betont der Schweinebauer.

Nach vier Monaten werden die Schweine geschlachtet und die Zelte wandern weiter. Übrig bleibt eine etwa einen Meter hohe Mist-Stroh-Matte. „Die Schweine sind unsere Mit-

arbeiter, durch ihr Wühlen leisten sie die Vorarbeit für die anschließende Kompostierung“, erklärt Diwold. Aus der Einstreu entsteht ein hochwertiger Kompost, der nicht mehr nach Schweinemist riecht, sondern eher nach Waldboden. Im Umfeld des Hofes macht sich das bemerkbar. Die typische Geruchsbelastung beim Düngen der Flächen bleibt aus. „Da stört sich kein Nachbar mehr am Geruch“, erzählt der Landwirt.

Forschung begleitet die Praxis

Rechtlich betrachtet ist die Schweinehaltung auf unbefestigten Flächen in Österreich jedoch noch Neuland. Genau hier setzt das Forschungsprojekt „Ackerschweine“ an, an dem Diwold als einer von sechs Pilotbetrieben beteiligt ist. Das Projekt wird gemeinsam mit der BOKU, der Landwirtschaftskammer Niederösterreich, BAW Research und Schweinehaltung Österreich umgesetzt und über EU, Bund und Länder finanziert. Untersucht wird, wie viel Stickstoff aus Kot und Einstreu tatsächlich in den Boden gelangt und welche Einstreumaterialien Nährstoffe am besten binden. Am Ende des vierjährigen Projekts soll ein Leitfaden entstehen, der Landwirten konkrete Empfehlungen für die Praxis gibt.

„Wir reden nicht mehr von Tierwohl, sondern von artgerechter Tierhaltung.“

JOHANN DIWOLD

Ist das die Zukunft?

Diwold bleibt realistisch: „Das ist keine Lösung für jeden Betrieb.“ Wer so arbeiten möchte, braucht Platz und den Mut, Neues auszuprobieren.

Eines steht für ihn fest: Für seine Kinder ist es eine besondere Möglichkeit, den Kreislauf der Landwirtschaft hautnah zu erfahren. Sie beobachten, wie Schweine sich bewegen, wühlen und suhlen. Sie sind täglich bei den Schweinen und füttern sie mit Äpfeln. „Das ist das Schönste daran“, sagt Diwold, „wir können zeigen: Landwirtschaft kann gut für Tiere, gut für die Umwelt und gut für die Menschen sein.“



Mehr Platz, Einstreu und Frischluft: Ein Teil der rund 650 Schweine lebt im Tierwohlstall, der Rest auf dem Acker.



Ruhiger Tag am Kirnbauernhof: Die Ackerschweine liegen geschützt im Stroh unter mobilen Zelten.



Wühlen im Boden: Nach der Mast bleibt eine circa ein Meter hohe Mist-Stroh-Matte zurück, die bereit für die Kompostierung ist.



Nährstoffkreislauf am Betrieb: Die kompostierte Mistmatte wird wieder auf den Ackerflächen ausgebracht.

Raiffeisen OÖ: Hofübernahmen gemeinsam erfolgreich meistern

Oberösterreichs Landwirtschaft ist nicht nur ein wesentlicher Wirtschaftsfaktor, sondern auch Garant für Versorgungssicherheit, die Pflege der Kulturlandschaft und die beeindruckende Vielfalt unseres Landes. Genauso breit gefächert sind die täglichen Herausforderungen, die Bäuerinnen und Bauern zu bewältigen haben.

Da sind Partner gefragt, die zuhören, verstehen und mit Expertise begleiten. „Wir bekennen uns zu unseren eigenen agrarischen Wurzeln und haben ein tiefgreifendes Verständnis für diesen Sektor. Unser Marktanteil bei landwirtschaftlichen Betrieben liegt bei 85 Prozent, damit nehmen wir unsere Verantwortung für den ländlichen Raum wahr und davon profitieren auch unsere Kundinnen und Kunden“, betont Raiffeisenlandesbank OÖ-Generaldirektor Reinhard Schwendtbauer.

Wertvolle Impulse für Hofübernehmer

Wie stark dieses Bekenntnis im Alltag gelebt wird, unterstrich die Veranstaltung „Dein Hof, deine Zu-



Infos aus erster Hand für Junglandwirte: Schmalwieser, Mursch-Edlmayr, Neuwirth, Basziszta, Wallner (v.l.)

Bank mit Unternehmergeist

Jeder Hof braucht eine Bank mit Unternehmergeist und einen verlässlichen Partner für alle Herausforderungen. Raiffeisen OÖ bietet Beratung auf Augenhöhe, mit Weitblick und Nähe, regionaler Verwurzelung und besonderer Kompetenz. So begleiten die Agrarspezialisten bei jedem Schritt in eine erfolgreiche Zukunft – von Förderungen und Investitionsfinanzierungen über Versicherungen und IT-Lösungen bis hin zum einzigartigen Nachfolgecoaching im Rahmen von Hofübergaben.

Mehr Informationen unter: www.raiffeisen.at ANZEIGE



Das aus Nordamerika eingeschleppte Ragweed macht Allergikern und der Landwirtschaft zu schaffen.



Wildblumen aus der Packung: Gut gemeint, schlecht gemacht



Der Götterbaum kann die Verjüngung heimischer Baumarten massiv behindern.

GÜTESIEGEL - REGIONALE SAMEN SÄEN

Beim Kauf von Wildblumenmischungen sollte man genau hinschauen. Ist auf der Packung REWISA (Regionale Wildpflanzen und Samen) oder G-Cert zu lesen, ist die Herkunft aus Österreich gesichert. Diese Gütesiegel gewährleisten, dass nur heimische gebietstypische Samen aus der Region enthalten sind.



NATUR

Invasive Arten im Vormarsch

Gebietsfremde Pflanzenarten, sogenannte Neophyten, breiten sich in Österreich zunehmend aus – mit großteils negativen Auswirkungen auf Menschen und Umwelt.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Seit Beginn der Neuzeit anno 1492 wurden mehr als 1.600 gebietsfremde Pflanzenarten nach Österreich verschleppt. Knapp 100 dieser „Neophyten“ schaden der Gesundheit, Land- und Forstwirtschaft sowie der Artenvielfalt. Die beiden Ökologen Franz Essl und Michael Glaser vom Institut für Botanik und Biodiversitätsforschung der Universität Wien haben mit Kollegen eine landesweite Bestandsaufnahme aller Neophyten erstellt. Ihr Fazit: Es werden immer rascher immer mehr. Um 1850 waren nur 118 solcher Pflanzenarten bekannt, im Jahr 2000 zählte man 1.084. Seitdem sind mehr als 500 gebietsfremde Arten hinzugekommen. „Unter den Neuzugängen finden sich großteils bewusst eingeführte Pflanzen wie Zierpflanzen, aber auch Arten, die unbeabsichtigt zum Beispiel mit verunreinigtem Saatgut eingeschleppt wurden“, erklären die beiden Forscher.

„Die Erdmandel ist zuletzt im Mais- und Kürbisanbau zu einem schwer bekämpfbaren Unkraut geworden“, erklärte Glaser. Ihre Knöllchen werden dort mit landwirtschaftlichen Geräten unwissentlich verbreitet.

Der Gesundheit schadet etwa das aus Nordamerika stammende Ragweed, auch unter

dem Namen Ambrosia bekannt. Sie kann bei Menschen etwa allergische Reaktionen wie beispielsweise Heuschnupfen oder sogar Asthmaanfälle auslösen.

Der Stechapfel enthält wiederum für den Menschen hochgiftige „Tropanalkaloide“, berichtete Essl: „Das kann Futtermittel betreffen, aber auch Nahrungsmittel, und bei starker Belastung müssen ganze Ernten vernichtet werden.“

Laut den beiden Forschern gebe es aber auch positive Auswirkungen: „Götterbaum und Robinie sind charakteristische Baumarten in Innenstädten, dort sind sie auch ökologisch

BEGRIFFE

■ Unter Neophyten werden Pflanzen verstanden, die direkt oder indirekt, bewusst oder unbewusst, vom Menschen nach 1492 in Gebiete eingeführt wurden, in denen sie natürlicherweise nicht vorkamen.

■ Einige gebietsfremde Pflanzen, die bereits zu früheren Zeiten zu uns kamen, zum Beispiel mit dem Beginn des Ackerbaus in der Jungsteinzeit oder durch den Handel der Römer, werden als Archäophyten bezeichnet.

sehr wertvoll.“ Bei Imkern sei die Robinie ebenfalls beliebt, denn mit dem Nektar ihrer Blüten produzieren Bienen „Akazienhonig“.

„Wenn man die potenziellen positiven Auswirkungen mit den negativen gegenüberstellt, stellt sich heraus, dass letztere deutlich überwiegen“, so Essl. Die Robinie überwächst etwa sehr schnell artenreiche Blumenwiesen und kann so wie Götterbäume durch raschen Wuchs andere heimische Waldbäume verdrängen.

Samensackerl: Inhalt oft mit nicht-heimischen Wildblumen

Auch das Aussäen so mancher angebotenen Wildblumenmischungen – mit der Absicht, der Umwelt etwas Gutes zu tun – kann tatsächlich aber das Gegenteil bewirken. Gerade jetzt im Frühling sind sie in jedem Supermarkt und Baumarkt zu finden – Samen, die dieser Tage unter klingenden Namen wie „Nützlingsparadies“, „Blütenfestival“ oder „Schmetterlingswiese“ angeboten werden. Die kleinen bunten Samensackerl versprechen, dass sich ihr Inhalt, einmal ausgesät und in voller Blüte stehend, in ein wahres Schlaraffenland für Insekten verwandelt. Oftmals sind die Wildblumenmischungen zwar gut gemeint, tragen jedoch nicht zur Förderung der Artenvielfalt bei, manche verursachen sogar Schäden.

Johann Neumayer vom Naturschutzbund hat sich gemeinsam mit Sylvia Wanzenböck vom Österreichischen Wildbienenrat solche Samensackerl genauer angesehen, 47 Stück davon. Das Resümee: „Nicht nur sind häufig gängige Zierblumen und landwirtschaftliche Sorten in hohem Anteil beigemischt, sondern der Großteil der enthaltenen Pflanzenarten ist auch keinen heimischen Wildpflanzen zuzuordnen“, so Neumayer. Das Problem dabei: Nicht-heimische Arten etablieren sich häufig auf Kosten heimischer Arten und bieten nur sehr wenigen Insekten Nahrung. Eine Vielzahl hiesiger Sechsheiner ist jedoch auf wenige Wildpflanzenarten spezialisiert und kann mit Zier- und exotischen Pflanzen nichts anfangen.

„Besonders viele Wildbienen sind zum Teil von einer bestimmten Pflanzenfamilie abhängig, da sie den spezifischen Pollen brauchen, um ihre Brut ausreichend zu versorgen“, erklärt Wanzenböck

Dass nicht immer klar ist, was in den Samensackerl überhaupt enthalten ist, wurde bei dieser Untersuchung deutlich. Oft werden die Artnamen der Pflanzen nur auf Deutsch

angegeben, manchmal halb deutsch und halb wissenschaftlich, und häufig zudem falsch geschrieben. „Dadurch entsteht Unklarheit darüber, um welche Pflanzenarten es sich tatsächlich handelt“, erklärt der Biologe. Bei vielen Produkten fehle auf der Packung auch gänzlich die Angabe, welche Wildblumen mit dem Tütchen eigentlich ausgesät werden.

Gartenmesse in neuem Glanz

Von Freitag, dem 27. bis Sonntag, dem 29. März 2026, startet die Messe „Blühendes Österreich“ in den modernen Hallen 20 & 21 der Messe Wels in eine neue Ära. Auf über 17.000 Quadratmetern zeigt Österreichs schönste Gartenmesse die Trends für Garten, Terrasse und Balkon – von Pflanzen und Technik bis Outdoor-Küchen und Pools.



Österreichs schönste Gartenmesse findet in Wels statt.

Herzstück sind zehn Schau-gärten der Top-Gartengestalter aus OÖ und Karl Plobergers „Fernräume“. Weiteres Programm: Pflanzenraritätenmarkt, Bonsai-Ausstellung,

Vorträge und Vorführungen, Floristik und „Grillendes Österreich“. Parallel findet die Messe „Urlaub & Ausflug“ statt.

Mehr Infos und Tickets unter: gartenmesse.at ANZEIGE




Das OÖ Gartentelefon

0732 / 7720 1 7720

RUFEN SIE UNS AN!

Beim OÖ Gartentelefon erhalten Sie die richtigen Antworten auf alle Ihre Gartenfragen. Unsere Expertinnen und Experten informieren, geben Tipps und helfen bei Gartenproblemen.

Eine Initiative der OÖ Agrar-Landesrätin

Montag/Dienstag 08.00 - 15.00 Uhr
 Mittwoch 09.00 - 15.00 Uhr
 Donnerstag/Freitag 08.00 - 15.00 Uhr

Infos unter: www.gartenland-ooe.at oder per E-Mail: ooe@gartentelefon.at





PFLEGE

Leben mit Demenz

Wenn das Gedächtnis nachlässt, verändert sich das Leben. Für Betroffene und Angehörige bedeutet das neue Herausforderungen im Alltag.

ANNA SCHAUMBERGER

Als Sabine Fischer die Diagnose Demenz erhielt, war das ein Schock. Der Arzt habe ihr damals offen gesagt, dass es nur eine Richtung gebe und die gehe bergab. „Das war die schlimmste Zeit“, erinnert sich die fast 70-Jährige.

Der Alltag wird für sie durch die Krankheit immer schwieriger. „Am Anfang habe ich Schwankungen bemerkt. Manchmal habe ich erst am nächsten Tag festgestellt, dass ich am Vortag nichts gegessen hatte. Es gab Monate, in denen ich mich gar nicht ausgekannt habe“, schildert sie.

Krankheit mit vielen Gesichtern

Demenz ist kein einheitliches Krankheitsbild, sondern ein Sammelbegriff für Symptome, die Denken und Handeln beeinträchtigen. Am Anfang stehen subtile Anzeichen: Man sucht häufiger nach Wörtern, vergisst Termine, kommt in bekannten Situationen plötzlich nicht mehr weiter. „Es fängt schlechend an. Viele Betroffene merken das selbst noch sehr gut“, erklärt Katrin John. Sie leitet die Tagesbetreuung des Diakoniewerks im Haus der Senioren in Linz. Circa zwölf Gäste betreut sie täglich in der Einrichtung, etwa drei Viertel von ihnen leben mit einer Form von Demenz.

Mit fortschreitender Erkrankung verändert sich nicht nur das Gedächtnis. Orientierung und Sprache lassen nach, vertraute Menschen werden nicht mehr erkannt. Typisch für Demenzerkrankungen ist auch das Zurückglei-

DEMENZ IN ÖSTERREICH

Die bekannteste Form von Demenz ist Alzheimer. Laut Schätzungen des Sozialministeriums leben derzeit rund 170.000 Menschen in Österreich mit einer Form von Demenz. Bis 2050 wird aufgrund steigender Lebenserwartung ein Anstieg auf rund 230.000 erwartet. Demenz lässt sich nach dem Barry-Reisberg-Modell in bis zu sieben Stadien einteilen. Der Verlauf ist dabei sehr individuell. Im letzten Stadium verlieren Betroffene grundlegende Fähigkeiten wie Sprechen und Bewegung vollständig.



Was für andere selbstverständlich ist, braucht bei Demenz manchmal eine Erinnerung.

ten in frühere Lebensphasen. „Viele Betroffene suchen ihre Eltern oder wollen in ein Zuhause zurück, das so nicht mehr existiert“, sagt die Betreuungsleiterin.

Was hilft dann? Widersprechen bringt wenig, so die Expertein: „Mitspielen kann hilfreich sein. Wenn jemand nach Hause möchte, könne man etwa sagen: Ich schaue gleich, wann der nächste Bus fährt. Richten Sie sich noch alles her.“

Bei Unruhe, Aggressionen oder herausforderndem Verhalten gilt es, Reize zu reduzieren und Ruhe zu schaffen. „Man kann sehr viel deeskalieren, wenn die Umgebung ruhiger wird. In einen anderen Raum gehen, in den Garten spazieren – das hilft oft schon enorm.“ John spricht hier von sogenannter Validation. Einer Gesprächsführung, die die Gefühlswelt der Betroffenen ernst nimmt.

Herausforderung für Angehörige

Ein großer Teil der Pflege von Menschen mit Demenz wird von Angehörigen übernommen. Oft arbeiten sie ohne Unterbrechung rund um die Uhr über Jahre hinweg ohne Unterstützung. „Das sind die wahren Helden“, betont John. Für viele sei die Situation vor allem emotional belastend. „Plötzlich hat die geliebte Person, die man sein ganzes Leben

lang kennt, andere Gewohnheiten und ein anderes Verhalten. Das ist schwer mitzuerleben“, sagt sie. Gleichzeitig bleibt im Alltag oft kaum Zeit zum Durchatmen. Selbst kleine Erledigungen, wie Friseurbesuche oder Arzttermine, können zur Herausforderung werden, weil die erkrankte Person nicht alleine gelassen werden kann.

„Viele haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie Unterstützung in Anspruch nehmen.“ Dabei gilt: Es heißt nicht entweder zu Hause oder im Heim. Tageweise Betreuung, Unterstützung bei der Körperpflege oder mobile Hilfe zu Hause ermöglichen es vielen Betroffenen, möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben. Angehörige gewinnen dadurch Freiraum für eigene Termine oder kurze Erholungspausen. „Man kann nur dann gut betreuen, wenn es einem selbst gut geht“, betont John.

Unterstützung im Alltag

Neben der Entlastung für Angehörige spielt auch die gezielte Aktivierung der Betroffenen eine zentrale Rolle. „Wir legen den Fokus auf das, was noch möglich ist“, erklärt die Pflegerin. Dazu gehören Gedächtnisübungen, Bewegung und gemeinsame Aktivitäten wie Kochen und Backen. Angepasst an das jewei-

lige Fähigkeitsniveau lösen die Teilnehmer beim Training einfache Wort- oder Rechenaufgaben oder bilden Begriffe aus einzelnen Buchstaben „Es geht nicht um Leistung, sondern darum, das Gehirn zu aktivieren.“ Kochen und Backen spielen dabei eine besondere Rolle: Was früher selbstverständlich war, bleibt oft länger im Körper sitzen als andere Erinnerungen. „Wer nicht mehr schneiden kann, kann vielleicht noch umrühren“, erzählt John. Es gehe darum, für jeden etwas zu finden, was noch geht.

Selbstständig und Aktiv bleiben

Auch Sabine Fischer nutzt solche Angebote. Sie besucht regelmäßig die Tagesbetreuung und Kurse der MAS Alzheimerhilfe, treibt Sport im Verein und hat sich eine Tagesstruktur aufgebaut. Die sozialen Kontakte sind für sie dabei besonders wichtig. „Man braucht Leute in der Umgebung, mit denen man sich treffen kann“, sagt sie.

Heilbar ist Demenz nicht, aber eine frühe Diagnose kann helfen, den Verlauf zu verlangsamen. Bewegung, geistige Aktivität und soziale Kontakte spielen dabei eine wichtige Rolle.

Fischer lebt weiterhin in ihrer eigenen Wohnung, erledigt den Haushalt selbst und trifft ihre Entscheidungen eigenständig. Unterstützung bekommt sie vor allem von ihrem Sohn. „Wenn ich etwas brauche, ist er da“, sagt sie. Gleichzeitig sei es ihr wichtig, möglichst unabhängig zu bleiben. „Ich möchte auf jeden Fall selbstständig sein.“ Zwei Stunden Gedächtnistraining täglich gehören zu ihrem festen Alltag.

Trotz aller Herausforderungen blickt sie nach vorne: „Ab dem Zeitpunkt, wo man die Situation akzeptiert, hat man die Chance, das Beste daraus zu machen. Es hat mich auch stark gemacht.“

WO GIBT ES HILFE?



Im Umgang mit Menschen mit Demenz ist Einfühlungsvermögen gefragt. Kommunikation kann im Verlauf der Erkrankung schwieriger werden, weshalb Betreuungspersonen besondere Sensibilität benötigen. Empfehlungen und Schulungen sollen dabei helfen, Betroffene respektvoll zu begleiten und ihre Lebensqualität zu erhalten.

MAS Alzheimerhilfe und Demenzservicestelle Linz bieten Beratung, Ressourcentraining und kostenlose Informationsveranstaltungen und Gedächtnis-Check. Außerdem gibt es geleitete Selbsthilfegruppen. Mehr Infos unter alzheimerhilfe.at

Tagesbetreuungen wie jene des Diakoniewerks in Linz entlasten Angehörige tageweise und bieten speziell für Menschen mit Demenz Betreuung sowie aktivierende Angebote. Sie lassen sich gut mit mobiler Pflege kombinieren.

Bei ersten Anzeichen empfiehlt das Sozialministerium, eine Gedächtnisambulanz oder eine neurologische Fachärztin aufzusuchen.

Pflegerin und Pfleger des Jahres auf dem Juni-Cover



Auf www.dieoberoesterreicherin.at für die Lieblingspflegekraft voten.

Unter dem Motto „Pflege geht uns alle an“ rückt das Magazin „Oberösterreicherin“ auch heuer wieder engagierte Pflegekräfte ins Rampenlicht.

Große Resonanz

Zwei Monate lang konnten Leser jene Menschen nominieren, die sie mit ihrem Einsatz, ihrer Menschlichkeit und ihrer Professionalität besonders beeindruckten. Die Resonanz war groß: Zahlreiche Pflegerinnen und Pfleger wurden vorgeschlagen. Aus allen Nominierungen wurden schließlich zwölf Finalistinnen und Finalisten ausgewählt. Sie werden auf der Website der Oberösterreicherin vorgestellt.

Der Countdown läuft

Nun entscheidet das Publikum: Beim Online-Voting auf www.dieoberoesterreicherin.at kann von 1. bis 21. April 2026 täglich abgestimmt werden. Die Pflegerin und der Pfleger mit den meisten Stimmen werden gemeinsam auf dem Cover der Juni-Ausgabe der Oberösterreicherin präsentiert. Neben den Gewinnern dürfen sich auch die zehn weiteren Finalisten über eine wohlverdiente Auszeit im Wellnesshotel Winzer in St. Georgen im Attergau freuen.

bezahlte Anzeige



BIS ZU 7.896 € JÄHRLICH

OHNE ZUVERDIENSTGRENZE



Monatlich 658 € Oö. Pflegegeldpendium

Unser Beitrag. Für Oberösterreichs Pflegeausbildung.

Als Land Oberösterreich wollen wir die Pflege und Betreuung langfristig sichern. Deshalb gibt es jetzt für Berufseinsteiger und Umsteiger für die Pflegeausbildung das Oö. Pflegegeldpendium in der Höhe von 658 € monatlich ohne Zuverdienstgrenze.



soziallandesrat.at/
pflegegeldpendium

HIER informieren und Ausbildung in der Pflege und Betreuung starten.



SOZIAL-LANDESRAT
VON OBERÖSTERREICH

Soziales



NATUR

Dem Hasen auf der Spur

Der Osterhase bringt Eier – der Feldhase neues Leben. Doch gerade jetzt im Frühling sind die jungen Hasen besonders vielen Risiken ausgesetzt.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Wenn zu Ostern bunte Eier im Garten versteckt werden, ist er überall präsent, auch wenn man ihn nicht sieht: der Osterhase. Sein natürliches Vorbild hoppelt allerdings schon viel länger durch die hiesige Kulturlandschaft – der Feldhase. Seit der Antike gilt er als Symbol für Fruchtbarkeit und Neubeginn. Kein Wunder also, dass er perfekt zum Osterfest passt, das ebenso für neues Leben und Auferstehung steht.

Während Ostern kurz bevorsteht, hat für die Feldhasen bereits eine besonders sensible Zeit begonnen. Schon Ende Februar ist der

erste Nachwuchs zur Welt gekommen. Doch die kleinen Junghasen haben es schwer: Wechselhafte, oft nasskalte Witterung, zahlreiche Fressfeinde – von Rabenvögeln über den Fuchs bis zu Hauskatzen (siehe Infokasten) – und eine noch deckungsarme Landschaft setzen ihnen zu. Hinzu kommt ein weiterer Risikofaktor: der Mensch.

Gerade im Frühling häufen sich deshalb die Einsätze der Tierrettung. „Alleine in Linz haben wir in den Monaten März und April vier- bis fünfmal pro Tag einen Einsatz mit Feldhasen“, berichtet der ehrenamtliche Leiter der oberösterreichischen Tierrettung, Willy Schnebel. Oft seien es besorgte Spazier-

PAARUNGSZEIT

Im Frühjahr müssen sich die männlichen Hasen, die sogenannten „Rammler“, bei den Häsinnen als geeignete Partner beweisen. Die rasanten Wettläufe und Kämpfe lassen sich mit ein bisschen Glück jetzt auf Wiesen und Äckern beobachten.



JUNGHASEN

Der Nachwuchs liegt tagsüber gut getarnt im Gras oder in kleinen Mulden und wartet dort ruhig auf die nächste Sägezeit.



HILFE FÜR DEN OSTERHASEN

Bäuerinnen und Bauern unterstützen die Feldhasen, indem sie vielfältige Ackerkulturen anbauen, artenreiche Wiesen schaffen, blütenreiche Säume und Wegränder entstehen lassen. Sie pflegen die für die Hasen wichtigen Hecken, legen mehrjährige dichtbewachsene Brachen und Blühflächen an. Im Herbst säen sie sogenannte Zwischenfrüchte, die in der kargen Winterzeit nicht nur Nahrung, sondern auch Schutz vor Kälte und Schnee bieten.

Wer beim Spaziergang einen jungen Feldhasen entdeckt, sollte ihn daher einfach sitzen lassen und sich ruhig entfernen. Sollten Kinder dennoch so einen „Wollknäuel“ heimbringen, dann sollte man ihn wieder dorthin zurückbringen, wo er her ist. Die Mutterliebe ist oft stärker als ein womöglich anhaftender Geruch des Menschen.

Rücksichtnahme in der Natur

Gerade jetzt bitten Jägerinnen und Jäger daher um besondere Rücksicht in der Natur. „Spaziergänger, Läufer, Mountainbiker und Wanderer sollten sich noch diskreter als üblich bewegen“, so Böck. Wege nicht verlassen, Hunde an der Leine halten und Jungtieren ausreichend Abstand lassen – kleine Gesten, die große Wirkung haben.

So bleibt der Feldhase auch in Zukunft mehr als nur eine Symbolfigur zu Ostern: ein lebendiger Botschafter des Frühlings auf Wiesen und Feldern.

gänger, die vermeintlich verlassene Jungtiere entdecken. „Viele wissen einfach nicht, dass man die Hasen nicht berühren soll.“

Dabei ist das Alleinsein für junge Feldhasen völlig normal. Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner appelliert daher an die Bevölkerung: „Jetzt gilt es vor allem eine Grundregel zu beachten: keine jungen Feldhasen mitnehmen.“ Denn die Tiere seien keineswegs verlassen. Ihre Mutter kehre regelmäßig zurück.

Warum man sie dennoch meist nicht sieht, erklärt Wildbiologe Christopher Böck: „Feldhasenmütter säugen ihre Jungen in der Regel nur einmal täglich – meist in der Nacht und das innerhalb weniger Minuten.“ In dieser kurzen Zeit nehmen die Jungen den gesamten Tagesbedarf an besonders nahrhafter Milch auf. Die seltenen Besuche dienen einem wichtigen Zweck: So werden Füchse und andere Beutegreifer nicht auf den Nachwuchs aufmerksam.

KATZEN – GEFAHR FÜR DIE ARTENVIelfALT

Der Jagdtrieb gehört zu den Urinstinkten von Katzen. Auch wenn eine Katze satt ist, wird beim Anblick potenzieller Beute ihr Jagdtrieb aktiviert. Das Beutespektrum reicht von Singvögeln über Bodenbrüter wie Rebhühner bis zu Junghasen.



Arbeiten fürs Land.





Ihr Job mit Herz in allen Regionen Oberösterreichs



Jetzt das Land mitgestalten. Jetzt bewerben!

Arbeiten fürs Land.



Foto: KI-generiert, Land OÖ | Entgeltliche Einschaltung

Tracht für die ganze Familie von der Wichtlstube

Bei einer Vielfalt an Farben und Schnitten bietet die Trachten Wichtlstube in Edt bei Lambach für die ganze Familie das perfekte Outfit. Das Fachpersonal berät zu jeglichen Anlässen – ein besonderes Einkaufserlebnis erwartet die Besucher.

Röcke und Dirndl, Lederhosen und Jacken, Hochzeits- und Erstkommunionkleider, Stutzen und Schuhe, Hüte und Schmuck – auf 1400 Quadratmeter Verkaufsfläche findet man in der Trachten Wichtlstube immer das passende Outfit. Das familiäre Team unterstützt mit der Einklei-

dung von Kopf bis Fuß, von der Oma bis zum Baby. Feine österreichische Stoffe, herrlich viele Marken, Trachtenbekleidung für jedes Geldbörserl und für jeden Anlass sind die Zutaten der Familie Holzberger, die im Familienunternehmen für Qualität, Service, Verlässlichkeit und vertrauensvolle Beratung stehen.

Mehr Informationen bei der Trachten Wichtlstube (Linzerstraße 20, Edt bei Lambach) oder auf www.wichtlstube.at



ANZEIGE



Für verschiedenste Anlässe bietet die Trachten Wichtlstube das passende Outfit – von Kopf bis Fuß.

Zusammen leben

Integration braucht klare Werte und Regeln. Die OÖ Hausordnung bietet Orientierung für alle, die hier leben – und macht gemeinsame Regeln sichtbar.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Oberösterreich ist längst ein vielfältiges Land: Menschen aus 172 Ländern leben hier und jede fünfte Person hat einen Migrationshintergrund. Diese Vielfalt bringt Chancen – aber auch Herausforderungen für das Zusammenleben. Um Orientierung zu schaffen, hat das Land Oberösterreich eine „Hausordnung“ für das gesellschaftliche Miteinander erarbeitet: ein „kleines 1x1 des Zusammenlebens“, das Werte und Regeln verständlich zusammenfasst.

Die Idee dahinter ist einfach: Wer zusammenlebt, braucht gemeinsame Spielregeln. Die Hausordnung formuliert deshalb 13 zentrale Regeln für ein gelingendes Miteinander. Sie sollen verdeutlichen, welche Grundhaltungen das Zusammenleben im Land prägen. Ziel ist es, Spannungen zu reduzieren und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. „Damit das gut funktioniert, braucht es klare Regeln, die festlegen, wo die Grenzen sind“,

erklärt Landeshauptmann Thomas Stelzer.

Das Miteinander fördern

Erarbeitet wurde die Werteordnung in einem breit angelegten Prozess. Grundlage bildeten das Integrationsleitbild des Landes sowie eine Umfrage des IMAS-Instituts. Ergänzt wurde der Prozess durch einen Expertenrat aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen sowie Gespräche mit Vertretern der Bevölkerung und migrantischer Communitys. Dabei zeigte sich: In vielen grundlegenden Fragen stimmen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund überein. Gleichzeitig besteht ein breiter Wunsch nach gemeinsamen Regeln – 75 Prozent der Befragten sprechen sich dafür aus, dass es verbindliche Grundregeln für das Zusammenleben geben soll.

Auch der Soziologe und Integrationsexper-



FOTO: ROBERT KASCHKE - STOCKADOLE.COM

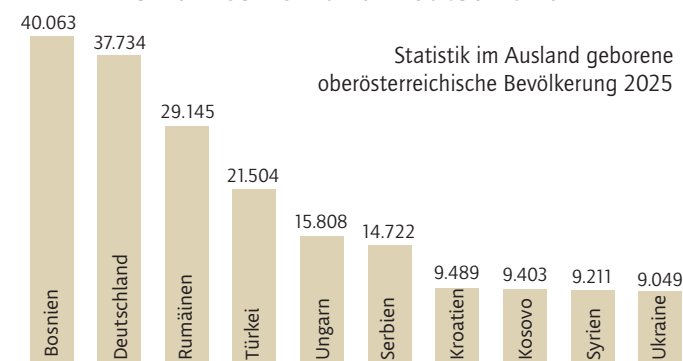
te Kenan Güngör war in den Entwicklungsprozess eingebunden: „Die Werteordnung für das Zusammenleben bietet einen klaren Orientierungsrahmen für Zugewanderte und auch Einheimische.“

„Oberösterreich ist das Land des Miteinanders und des Zusammenhalts.“
THOMAS STELZER

Integration bedeutet dabei nicht nur Unterstützung, sondern auch Verantwortung. Sozial-Landesrat Christian Dörfler betont: „Die OÖ Hausordnung soll das Miteinander in unserem Land fördern und in den Köpfen und Herzen der Menschen verankert werden.“

Damit diese Werte tatsächlich im Alltag ankommen, wird die Hausordnung nun landesweit umgesetzt. Sie soll in Richtlinien, Förderungen und rechtliche Rahmenbedingungen einfließen, aber auch in Schulen, Vereinen oder Integrationsangeboten vermittelt werden. So soll die Hausordnung Schritt für Schritt zu dem werden, was sie sein will: eine gemeinsame Wertebasis für alle Menschen in Oberösterreich – und ein praktischer Leitfaden für ein respektvolles Zusammenleben.

Die häufigsten ausländischen Geburtsorte sind Bosnien und Deutschland



2025 lebten 281.000 Personen mit ausländischem Geburtsort in OÖ. Im Vergleich zu 2015 ist der Anteil um 4,7 Prozent gestiegen.

QUELLE: STATISTIK AUSTRIA, STAND 01.01.2025, GRAFIK: LUSTAUFSLAND/FLEISCHANDLER

Engeltliche Einschaltung

Regel Nr. 13
„Unsere Kultur verdient Respekt.“

KLARE REGELN. FESTE WERTE.

OÖ HAUSORDNUNG
Das 1x1 des Zusammenlebens

oberösterreich

Wohlgefühl auf höchstem Niveau im Spa Resort Geinberg

Gespeist von einer der heißesten und ergiebigsten Thermalquellen Mitteleuropas und umgeben von den tiefen Wäldern und sanften Hügellandschaften der Urlaubsregion Quellenviertel ist im Spa Resort Geinberg Abtauchen, Auftauchen und Ausatmen angesagt: in der Therme mit ihren fünf Pools und drei Wasserwelten sowie 3.000 Quadratmeter Wasserfläche. Keine andere Therme in Österreich bietet jedem einzelnen Gast so grenzenlos viel Raum zum schwerelosen Dahintreiben – egal, ob in Thermal-, Salz- oder Frischwasser.

Erholung, Sport und Wellness

Die Karibische Saunawelt lädt zu Wellness-Weltreisen ganz ohne Jetlag ein mit elf Themensaunen und Dampf-

bädern indoor wie outdoor. Durch die Vielzahl an Saunaritualen und -aufgüssen – von „Aroma & Eis“ über „Klangschalen“ und „Kräuter“ bis hin zu „Salz“ oder „Smoke“ – ist für jeden Sauna-Begeisterten das Passende dabei.

Im SPAPlus, einem der exklusivsten Adults Only-Wellnessbereiche des Landes mit Schaum-Dampfbad, Salz-Lounge, Hamam mit Nabelstein, Dachgarten-Sauna sowie zahlreichen weiteren Erlebnis- und Erholungsräumen ist Entspannung garantiert.

Das Vitality Spa bietet eine Vielzahl an klassischen Body- und Beauty-Behandlungen. Auch hier wird ein breites Portfolio an Signature Treatments angeboten, während Sports & Soul mit Gym, Tennis-courts und abwechslungsreiche Kurse für aktive Balance sorgt.

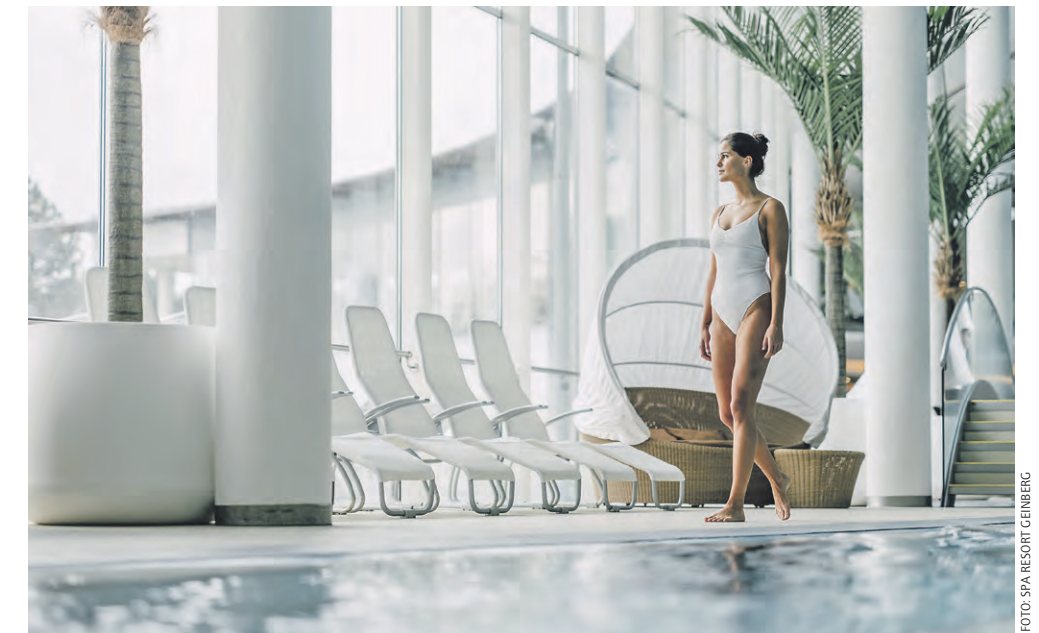


FOTO: SPA RESORT GEINBERG

„Wohlgefühl Next Level...“ heißt es für die Gäste im Spa Resort Geinberg.

Übernachten können Besucher im stilvollen Viersterne-Hotel mit Bar, direktem Zugang zur Therme sowie modernen Meeting- und Incentive-Räumlichkeiten oder in den luxuriösen Geinberg5 Villen mit Butler-Service, Seeterrassen und eigenem Panorama-Wellnessbereich.

Kulinarisch wird Genuss auf hohem Niveau mit regionalen Zutaten geboten – ganz

nach dem Motto „ganz einfach frisch“.

Bonus im Frühling

Die „Frühlingsbonus-Wochen“ beinhalten folgendes Angebot: • ab zwei Übernachtungen zwischen Sonntag und Freitag im Vier-Sterne-Hotel • reichhaltiges, regionales Frühstücksbuffet bis 12 Uhr • Abendessen • Zutritt zu Therme, Karibischer Saunawelt und

in den SPAPlus Adults Only Bereich • vielfältiges Sports & Soul Angebot • alle angeführten Inklusivleistungen für Hotelgäste • Extras: zehn Prozent Rabatt auf die Übernachtung, Frühstück am Anreisetag, Nutzung des Wellnessbereiches am Abreisetag bis Badeschluss, regionales Give-away bei Abreise.

Mehr Informationen: www.sparesortgeinberg.at/de/hotel/angebote

ANZEIGE

Engeltliche Einschaltung

Energie. Aber Gut.

Feel Good Energie

Jetzt online abschließen!

Österreichs erster Gen Z Stromtarif – für alle bis 28.

Alle Tarifdetails und Bedingungen auf energieag.at/feelgood

energieAG
Oberösterreich



KINDER

Mama, kann ich Handy?

Wer Bildschirme als „digitalen Schnuller“ einsetzt, schadet der Entwicklung seines Kindes. Für Unter-Dreijährige können die Folgen fatal sein.

GABRIELE LINDINGER-CACHA

Bilderbücher und Bauklötze – fast könnte man sagen: Das war einmal. Heute ist der Bildschirm für viele Kinder zum ständigen Begleiter geworden. Smartphones und Tablets sind längst auch im Alltag der Jüngsten angekommen. Während hierzulande – und weltweit – über Social-Media-Verbote für Kinder und Jugendliche diskutiert wird, bleibt ein anderes Problem oft im Hintergrund: die Folgen übermäßiger Bildschirmzeiten im frühen Kindesalter.

In der Praxis sind diese längst sichtbar, berichten die Linzer Kinderärztin Arnika Thiede und der Klinische Psychologe Christoph Rosenthaler. Beide arbeiten in der Entwicklungsmedizinischen Ambulanz im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder – und sehen seit Jahren, welche Auswirkungen exzessiver frühkindlicher Medienkonsum haben kann.

„Warum spricht mein Kind nicht? Warum spielt es nicht? Warum interessiert es sich nicht für andere Kinder? Mit solchen Fragen sind wir fast täglich konfrontiert“, erzählt Thiede.

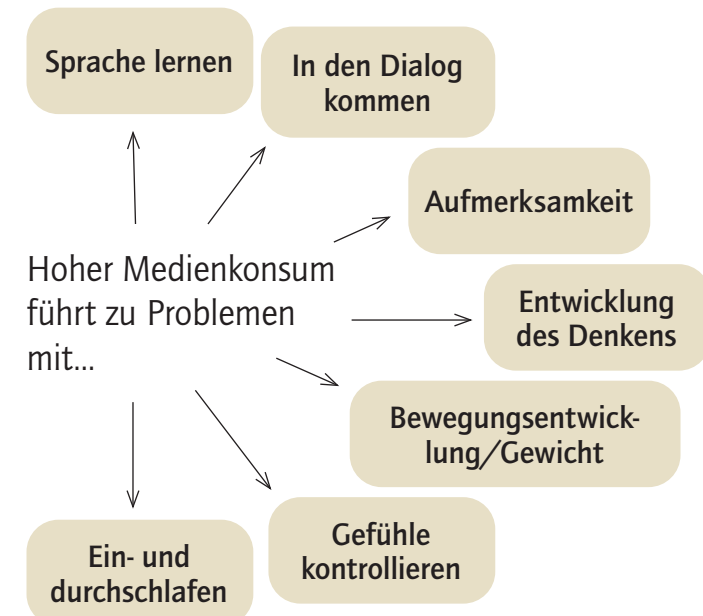
Medienkonsum wie Autismus

Symptome wie diese lassen Fachleute zunächst an Autismus denken. Doch nicht selten steckt etwas anderes dahinter: ein sehr hoher Medienkonsum. „Wir sprechen dann von Pseudo-Autismus“, erklärt Rosenthaler. Die Kinder zeigen autistisch anmutende Symptome, etwa wenig soziale Interaktion, kaum Blickkontakt, reduzierte Mimik und Gestik.

Immer häufiger sehen die Experten Kleinkinder mit Sprachentwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten, die bereits früh intensiv digitale Medien nutzen. Dabei sind die Empfehlungen eindeutig: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu bildschirmfreien ersten drei Lebensjahren. Für Kinder zwischen drei und sechs Jahren sollten es höchstens 30 Minuten sein – nicht täglich und möglichst gemeinsam mit einem Erwachsenen.

Ganz allein im Internet

Die Realität sieht anders aus. Laut einer deutschen Studie schaut fast die Hälfte aller Kinder zwischen zwei und fünf Jahren nahezu täglich Videos auf YouTube. „Ein großes Problem ist auch, dass viele Kinder das ganz alleine machen, ohne dass jemand auf die Inhalte achtet“, sagt Thiede.



QUELLE: BARMHERZIGE BRÜDER LINZ, SPRACHTHERAPIEZENTRUM DER NLA, 2020

Besonders betroffen sind die sprachliche, motorische und soziale Entwicklung. Das Risiko für Auffälligkeiten steigt mit jeder Stunde Bildschirmzeit. „Rund 45 Prozent der Fünf- bis Sechsjährigen können einen Touchscreen perfekt bedienen, schaffen es aber nicht, sich selbstständig an- oder auszuziehen, Schuhbänder zu binden oder mit Besteck zu essen“, sagt die Kinderärztin.

Ein zentrales Thema ist die Sprachentwicklung – einer der häufigsten Gründe, warum Kinder in der Ambulanz landen. „Je höher die Bildschirmzeit desto niedriger die Sprach-



Mehr Wut, mehr Frustration – eine Folge von exzessiver Bildschirmnutzung.

kompetenz“, bringt es Christoph Rosenthaler auf den Punkt. Als kritischer Wert gelten zwei Stunden täglich. Betroffen sei nicht nur das aktive Sprechen, sondern auch das Sprachverständnis. Gleiche Zusammenhänge sehen die Experten bei der Aufmerksamkeit beziehungsweise Störungen (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, ADHS) derselben: „Je höher die Bildschirmzeit desto stärker die ADHS-Symptomatik.“ Als klinisch relevant gelten auch hierbei mehr als zwei Stunden Bildschirmzeit pro Tag. Kurzfristig zeigen sich nach dem Medienkonsum Unruhe und deutlich verkürzte Spielphasen. Langfristig nimmt die Daueraufmerksamkeit ab.

Hinzu kommt ein weiterer Effekt: „Je höher die Bildschirmzeit desto niedriger die Sozialkompetenz“, sagt Rosenthaler. Fähig-

keiten, die sich nur im direkten Kontakt mit anderen Menschen erlernen lassen.

Manche Kinder entwickeln bereits früh ein echtes Suchtverhalten. „Es gibt Kinder, die sich im Kindergarten kaum von ihrem Tablet trennen können“, berichtet Arnika Thiede. Das Problem: Digitale Geräte bleiben später ständige Begleiter, sie sind im Alltag allgegenwärtig und damit schwer zu vermeiden.

Besonders sensibel sind die ersten zwei Lebensjahre. Säuglinge und Kleinkinder sind in dieser Phase auf feinfühligere Interaktion mit ihren Bezugspersonen angewiesen. Sind diese selbst häufig am Handy, stört das die Bindung, die in diesem Zeitraum geprägt wird. Eltern, die häufig abgelenkt und emotional weniger verfügbar sind, erschweren es ihren Kindern, selbst Empathie und Einfühlungsvermögen zu entwickeln. „Solche Kinder haben ein erhöhtes Risiko, später einmal Persönlichkeitsstörungen zu entwickeln“, sagt Rosenthaler.

Smartphone als Babysitter

Das Beruhigen oder Ablenken mit digitalen Medien – oft als „digitaler Schnuller“ bezeichnet – rächt sich früher oder später. Kinder lernen so nicht, ihre Emotionen selbst zu regulieren. Vermehrte Frustration und Gereiztheit sind typische Folgeerscheinungen. Die Mediennutzung von Kindern zu begrenzen mag für Eltern einen Kraftakt darstellen. Wer aber die potenziellen Folgen kennt, sollte ihn nicht scheuen.

EMPFOHLENE BILDSCHIRMZEIT

- 0-3: Bildschirmfrei
- 3-6: max. 30 Minuten an einzelnen Tagen mit einem Erwachsenen
- 6-9: max. 30-45 Minuten an einzelnen Tagen mit einem Erwachsenen
- 9-12: max. 45-60 Minuten freizeithliche Bildschirmnutzung
- 12-16: max. 2 Stunden freizeithliche Bildschirmnutzung

FÜNF MEDIENTIPPS FÜR DIE FAMILIE

- Das Kinderzimmer bleibt medienfrei: ohne Handy, Tablet oder TV
- Bildschirmfreie Eltern-Kind-Zeit: einen „Handyparkplatz“ errichten und regelmäßig nutzen

Eltern sind Vorbilder: die eigene Medien-nutzung überdenken

Essenszeit ist Familienzeit: Mahlzeiten ohne Handy, Tablet oder Fernseher

Gemeinsam die Umwelt erkunden: zum Beispiel anhand von Spaziergängen – das Handy bleibt zu Hause.

SMART AUFWACHSEN

Um zu sensibilisieren, haben Thiede und Rosenthaler Workshops unter dem Titel „Smart ohne Phone“ ins Leben gerufen. Daraus entstand die Initiative „Smart aufwachsen“, die gemeinsam mit der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz umgesetzt wird. Tipps und Informationen unter: www.smart-aufwachsen.at

→ Tipp: Die Elternbroschüre „Bildschirmfrei von Null bis Drei!“ gibt es zum kostenlosen Download unter www.saferinternet.at/services

Wir wollen das **Kinderland Nr. 1** werden.

Das Kinderland wächst. Und wächst. Und wächst.

Auf dem Weg zum Kinderland Nr. 1 bereits viel erreicht:

- Krabbelstube seit 1.9.2024 am Vormittag kostenlos
- Laufender Ausbau: 200 neue Gruppen in zwei Jahren
- Personalhöchststand: 13.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Erweiterung der Öffnungszeiten

Und wir haben noch viel vor:

- Seit 1.9.2025: Verringerung der Gruppengröße im Kindergarten
- Weiterer Ausbau der Gruppen im Kindergarten und Krabbelstube

Alle Infos auf: land-oberoesterreich.gv.at/kinderland

Eine Initiative der Bildungslandesrätin.

FrISCHE Frühlingsmode aus einem Mix der Farbwelten

Die Tage sind wieder länger, die Temperaturen steigen – der Frühling ist nun da. Die neuen Kollektionen versprechen Vielfalt, warme Farben und spannende Styles.

Sinnliche, feminine Looks sind besonders zu festlichen Anlässen gefragt. Eine Prise Lässigkeit ist dabei entscheidend – so funktionieren die Outfits auch im Alltag. Fließende Silhouetten und strukturierte Stoffe sorgen für einen modernen Touch und vermitteln Leichtigkeit.

Von gepunktet bis gestreift

Bei den Mustern liegen Animalprints, Polkadots und Streifen im Trend, aber auch Florales ist vertreten. Erdtöne und natürliche Farben sorgen für harmonische Looks. Frisch wird es mit Candycolours von Sonnengelb über Hellblau bis zu zartem Rosa und kräftigem Pink. Der Mix aus beiden Farbwelten sorgt für neue, moderne Looks.

Bei den Männern ist die



Im Frühling zieht Leichtigkeit ein. Das zeigt sich auch in den zarten Tönen. Lässige Prints und Farbtupfer sorgen ebenso für neue Looks.

Farbpalette etwas ruhiger: Beige und Offwhite, sanfte Grüntöne, natürlich Blau, helles Grau und ein sattes Orange als Farbakzent. Das Polo-shirt ist ein Muss, vor allem in den coolen Strickvarianten. Aber auch Hemden zeigen sich modisch im Retrolook – auch in sportlicher Variante. Bei Jeans sind helle Waschun-

gen sowie lockere, legere Formen angesagt. Bei den Jacken sind sportliche Blousons im Trend.

Kindermode für Groß und Klein

Die Frühlingsmode für Kinder und Jugendliche kombiniert spielerische Designs mit Komfort und Lässigkeit. Kin-

der sind Charakterköpfe und immer authentisch. So muss auch die Mode sein: cool, bunt und lustig. Viele Tiermotive vom Marienkäfer bis zum Dino tummeln sich auf Shirts, Pullis und Kleidern, der Leo-print sorgt für freche Looks und freche Früchte versüßen uns den Sommer. Bei den Hosen ist Komfort ein absolu-

tes Muss. So zeigen sich die neuen Modelle mit weitem Bein und weichen Materialien. Je größer die Kinder, desto cooler möchten sie ihre Outfits: Cropped Tops, Pullis und Tops im Häkellook, Shirts mit Prints am Rücken und coole Baggyjeans sind da genau die richtige Wahl.

ANZEIGE

NEW
Collection



apunto.
Shirt 12,99
(Gr. 92-128)
Jeansshorts 19,99
(Gr. 98-128)

apunto.
Shirt 15,99
(Gr. 92-128)
Rock 22,99
(Gr. 98-128)