

# DAS ECHTE, DAS EHRLICHE UND DU

Wir erzählen vom echten Leben,  
vom ehrlichen Sein und von allem,  
was deinen Urlaub am Bauernhof  
besonders macht.

URLAUBAMBAUERNHOF . COM



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



# DAS ECHE, DAS EHRDICHE UND DU

Wo die Uhren anders  
ticken: Wir zeigen den  
Bauernhof hautnah



11

14



Genuss vom Hof:  
Unsere Highlights aus ganz  
Österreich

Prost!  
Wir machen Urlaub  
am Winzerhof



22

28



Sternderl schauen:  
Wo man dem Himmel  
besonders nahekomm

Auf der Alm:  
Das kann ein Urlaub  
in den Bergen



30

32



Nachhaltiger Urlaub?  
Alles über  
Trends & Facts

*Liebe Leserinnen  
und Leser,*

schön, dass ihr euch die Zeit nehmt, in unserem neuen Magazin zu blättern. Zeit – das ist eines der zentralen Themen unserer aktuellen Ausgabe. „Quality Time“, wie man so schön sagt - unserer wertvollen Zeit einen besonderen Sinn geben. Auf der Suche nach Zeit mit Sinn begegnen wir auf Österreichs Bauernhöfen einer Menge Möglichkeiten, unsere Urlaubszeit zu gestalten. Auf der Alm, bei der bäuerlichen Arbeit, beim Genuss mit Ursprung. Gemeinsam mit den Bäuerinnen und Bauern das Echte und das Ehrliche erleben. Folgt uns auf eine Reise zu einem Urlaub mit Sinn und lasst euch inspirieren von den Geschichten, die Urlaub am Bauernhof zu erzählen hat. Und wenn ihr einmal da seid: Nehmt euch Zeit, damit ihr am Ende des Urlaubs ausgeruht, zufrieden und um viele Eindrücke bereichert zurückkehren könnt.

Mag. Hans Embacher



[urlaubambauernhof](#)

Mehr dazu unter:

→ [URLAUBAMBAUERNHOF.COM](#)



IMPRESSUM:

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER  
Bundesverband für Urlaub am Bauernhof Österreich  
Gabelsbergerstraße 19, 5020 Salzburg

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH  
Bundesverband für Urlaub am Bauernhof Österreich

TEXTE & LEKOTRAT:  
Manuela Mark ([mea-storytelling.at](#))

GRAFIK & SATZ:  
Tom Ogris ([majortom.at](#)), Klagenfurt

COVERFOTO:  
Daniel Gollner

DRUCK UND HERSTELLUNG:  
Druckerei Haider Manuel e.U., 4274 Schöna

VERLAGS-, HERSTELLUNGS- & ERSCHINUNGSORT:  
Salzburg

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

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

© 2024



[www.co2-kompensiert.at/iupd/1000](#)  
CO<sub>2</sub>-Kompensiert-ID: 2024-00291

# Außergewöhnlich wohnen: Willkommen am Bauernhof!

**Hinter den Bauernhöfen  
unseres Landes verbergen  
sich nicht nur Traditionen,  
Geschichten und Erlebnisse  
– mancherorts sind die  
(Erb-)Höfe, Chalets,  
Vierkanter und Bauernhäuser  
wahre architektonische  
Meisterwerke.**

**O**b geschichtlich gewachsen, aufwändig renoviert oder neu aufgebaut: Das Land macht die Menschen. Die Menschen bauen Häuser. So ist es naheliegend, dass Österreichs Bauernhöfe eine architektonische Vielfalt aufweisen. Es macht einen großen Unterschied, ob man sein Haus im Gebirge baut oder im Tal, am Rand einer Au-Landschaft oder in einer Stadt im Osten oder Westen Österreichs. Früher wie heute gilt: Die Vorgaben des Klimas, die Bodenbeschaffenheit und natürlich die bäuerliche Bewirtschaftungsform entschieden damals – und entscheiden nach wie vor – über die Bauweise einer Region. Dazu kommen kulturelle Traditionen. Das Ergebnis sind Bauernhöfe wie aus dem Bilderbuch – zwischen Natur und Technik, zwischen dem Neuen und dem Alten. Zwischen allem, was sich hinter Ziegeln, Holz & Co. verbergen kann. Wo jeder Winkel eine Geschichte erzählt und jeder Spalt ein Geheimnis in sich trägt. Schauen wir uns an, wie es sich wohnt, am Bauernhof. Als Gastgeber. Als Gast.

## Aus Alt mach Neu

„Unser Hof stammt aus dem 16. Jahrhundert und war immer im Besitz unserer Familie“, erzählt Margit Aigner vom Tassenbacherhof in Osttirol. Im Jahr 2012 hat sich die Vermieterin nach langem und sehr gründlichem Überlegen gemeinsam mit ihren erwachsenen Kindern zum Restaurieren des Bauernhofs entschlossen. Mit viel Bedacht und über zwei Jahre wurde restauriert, und das Ergebnis spricht für sich: Jetzt vereint der Tassenbacherhof auf ganz gekonnte Weise und bis ins Detail das Alte mit dem Neuen. Moderner Komfort meets alten Fuhrmannshof! Die dicken Mauern sind aus Backsteinen, die Fassade besteht aus luftdurchlässigem Kalk. Die Fenster, welche in den 70er Jahren erneuert worden waren, wurden behutsam wieder zurückgebaut. Der Unterschied zu früher: Die Kastenfenster von heute sind schalldicht. Auch im Tiroler Oberland versteht man was vom Restaurieren: Das Paradebeispiel für einen perfekt restaurierten Hof ist jener der Familie Wachter im Zentrum von Fiss. „Unser Hof ist über 350 Jahre alt“, sagt die Bäuerin und Vermieterin Ulrike Wachter. „Im Giebel des Urhofs ist die Jahreszahl 1674 eingraviert, der Keller ist aber sicher noch älter.“ Beim Umbau haben die Wachters großen Wert auf die Authentizität des Bauernhofs gelegt. „Wir haben ganz bewusst typische Elemente unserer Tiroler Kultur erhalten. Deshalb gibt es



Holz schafft Ambiente und ist als Baumaterial besonders beliebt.

Foto: © Brigitta Korbner

einen Herrgottswinkel und einen Kachelofen, und aus dem ebenerdigen Küchenfenster kann man zum Stall schauen.“ Bei der Renovierung des alten Hauses blieben auch die ursprünglichen rätoromanischen Elemente, wie etwa das große Rundbogentor, erhalten.

## Ob mit Denkmalschutz...

In Schurns in Vorarlberg findet man ein original „Montafoner Haus“, das unter Denkmalschutz steht. Als „Christians Muntafoner Hus“ präsentiert sich das 2019 renovierte architektonische Juwel auf einer großen Wiese in der Außerlitz in Schurns, →



Das Elsbeer Chalet im Mostviertel überzeugt als architektonisches Meisterwerk.

Foto: © Mayer-Erlahner

## Top 3 unserer ungewöhnlichsten Schlafplätze

### Hobbystalm am Abenteuerhof Schiefer

Nur 300 Meter vom Abenteuerhof in Weißenbach bei Haus befinden sich am Waldrand drei Alm-Lodges. Die drei Einraumbütten verfügen über einen herrlichen Ausblick auf den Bauernhof und die Schladminger Tauern.



### Übernachtung im Wein-Fass

Am Andrella Auszeithof übernachtet man in geräumigen Holzfässern, die wie kleine Ferienwohnungen ausgestattet sind. Heimelig, natürlich, urig und mit jeder Menge Möglichkeiten, die umliegende Natur zu genießen - Frühstück inklusive!



### Schlafen im Wohnwagen

„Isidor“ heißt der Wohnwagen im Kürntsteinerhof im Mühlviertel, in dem man nur einen Schritt weit von der Natur entfernt ist. Er ist behaglich, reduziert auf das Wesentliche und wurde aus natürlichen Materialien gebaut, - um in die Ferne zu schauen, die Kühe auf der Weide zu beobachten, den Duft des Heus einzusatmen und der Wildblumenwiese zu lauschen.



MEHR INFOS

Fotos: © Andrella, Daniela Gröbhaber, Abenteuerhof Schiefer

- 1 **Urig-modern:**  
Im Elsbeer Chalet trifft Tradition auf Innovation.
- 2 **Holzarten** sorgen für ein besonders heimeliges Gefühl.
- 3 Das „Muntauferer Hus“ in Vorarlberg.



→ in dem Jahrhunderte alte Geschichte auf die Gegenwart trifft: Das Haus steht ganz in der Tradition der Montafoner Häuser, die es nur im Montafon gibt. Es muss früher einer wohlhabenden Familie gehört haben, denn es ist sehr großzügig mit vielen und großen Räumen gebaut. Das kommt den Gästen heute zugute, die den Charme des Hauses spüren und erleben können und dennoch auf keinerlei Komfort verzichten müssen.

**...oder neu gebaut**

Eines ist klar: Auch wenn alte Gemäuer zeitweise einen neuen Anstrich brauchen, so setzt man doch immer wieder auf natürliche Materialien und nachhaltige Bauweise. So auch im Elsbeer Chalet von Jakob Mayer und Architekt Andreas Ranftl, das mit dem Internationalen Holzbaupreis ausgezeichnet wurde. Das Chalet bietet nicht nur eine beeindruckende äußere Gestaltung, sondern überzeugt auch von innen: Das Interieur zeichnet sich durch nachhaltige Materialien und eine moderne, einladende Atmosphäre aus. Die Verwendung von recycelten Materialien und energieeffizienten Technologien unterstreicht das Engagement für Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

Wie man sich bettet, so urlaubt man  
Urlaub am Bauernhof ist gelebte Authentizität, das Eintauchen in eine andere Lebensweise. Wenn man nach dem Urlaub nach Hause fährt, will man mehr mitnehmen als gute Erholung – man wird Teil der Geschichte, die hinter den Türen der Bauernhöfe erzählt wird. Und ja – Wände sprechen Bände. ♦

Fotos: © Mayer-Elsbeers, Bauernhof Wälders/Schubler/Andreas, Abenteuerhof Schäfer, Stefan Köbner, Alex Mütterberger

*Faszination Holz:*

# Wenn die Natur Wohnraum schafft

Sylvia Polleres, Geschäftsführerin der Holzforschung Austria, im Interview



Foto: © Polleres

Welchen Wert hat der Baustoff Holz in der heutigen Architektur?

SYLVIA POLLERES: Holz erlebt in den letzten Jahren eine wahre Renaissance. Der uralte Baustoff wird von Architekten und Planern wiederentdeckt. In den letzten 20-30 Jahren hat sich der Holzbau rasant weiterentwickelt, neue Holzwerkstoffe, wie z.B. Brettspertholz oder hoch vorgefertigte Holzbauteile (Wände, Decken, Dächer) bis hin zu dreidimensionalen Modulen haben neue Bauweisen ermöglicht. Innerhalb kurzer Zeit ist es möglich, Gebäude in sehr hoher Qualität zu realisieren. Nicht nur im Einfamilienhaus kommt Holz gerne zum Einsatz, sondern auch im mehrgeschoßigen Wohnbau, Kindergärten und Schulen, aber auch im landwirtschaftlichen Bau, der in Österreich immer schon einen hohen Marktanteil innehatte.

Welche Atmosphäre wird durch Holz geschaffen?

SYLVIA POLLERES: Unbehandeltes Holz ist ein sehr behaglicher Baustoff. Holz ist diffusionsfähig, absorptionsfähig und schadstoffarm. Durch diese Eigenschaften entsteht im Holzbau ein angenehmes Raumklima mit einer stabilen relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 55 Prozent, ein optimaler Wert für das Raumklima. Und es riecht gut. Probanden stufen die Luftqualität in Räumen mit natürlichen Materialien besser ein, empfinden Holzoberflächen als gemütlich und beruhigend. Holz, das in Räumen verbaut ist, be-

influsst die Leistungs- und Erholungsfähigkeit positiv.

Welche Vorteile hat eine Bauweise aus Holz?

SYLVIA POLLERES: Holz ist ein nachhaltiger und klimaneutraler Baustoff und weist eine hohe Tragfähigkeit bei geringem Eigengewicht auf. Holzbauten brauchen dadurch kleinere Fundamente, was Platz und Kosten spart. Ein weiterer großer Vorteil ist die Möglichkeit der hohen Vorfertigung von Gebäudeteilen. Wandelemente, Decken und Dächer oder auch ganze Räume können witterungsunabhängig und mit hoher Qualität in Herstellwerken (Zimmereibetrieben und Holzfertigehausindustrie) gefertigt werden. Außerdem ist Holz sehr vielfältig einsetzbar – sowohl in unterschiedlichen Bauweisen als auch in neuen architektonischen Formen und komplexen Geometrien. Holzbau hat auch ein hohes gestalterisches Potential.

Welche Holzarten sorgen für ein besonders heimeliges Gefühl?

SYLVIA POLLERES: Aus meiner Sicht alle. Gerne wird besonders als Fassadenmaterial Lärche eingesetzt. Im Innenbereich sind es eher Eiche, Weißtanne, Walnuss und zum Teil auch Zirbe.

Ist es wichtig, bei Renovierungen Altbestand zu bewahren? Wie langlebig ist Holz?

SYLVIA POLLERES: Jedenfalls. Der Erhalt und die Modernisierung bzw. auch die Erweiterung bestehen-

„Das Wieder- und Weiterverwenden von Gebäuden ist wichtiger denn je.“

der Bausubstanz gewinnt zunehmend an Bedeutung. Modernisierung der Gebäudehülle und der Haustechnik und Gebäudeerweiterungen stellen wichtige Bauaufgaben dar. Es muss jedoch mit dem Altbestand sorgsam umgegangen werden. Renovierung bedeutet mehr als nur Energie zu sparen oder kaputte Teile zu ersetzen, speziell bei einer Bausubstanz, die schon Generationen überdauert hat, wie z.B. bei alten Bauernhäusern. Das Wieder- und Weiterverwenden von Gebäuden ist wichtiger denn je. Holz ist sehr langlebig, wenn Holzbau gerecht geplant und ausgeführt wird. Materialspezifische Eigenschaften von Holz setzen gewisse Planungsüberlegungen und Rahmenbedingungen voraus, die es zu berücksichtigen gilt. Der konstruktive Holzschutz im Außenbereich spielt dabei eine wichtige Rolle. Wasser von Holz fernzuhalten bzw. so abzuleiten, dass es zu keiner länger anhaltenden Durchfeuchtung kommt, gilt als oberste Prämisse. ✨

Am Peiserhof in Eibiswald wird der Zusammenhalt in der Familie großgeschrieben. Bei Familie Strohmeier leben ebenfalls vier Generationen am Hof.

# Über Generationen

**Dort Urlaub zu machen, wo schon Oma und Opa immer waren, fühlt sich an, als würde man seinen Urlaub bei alten Freunden verbringen. Man kennt sich beim Namen, man fühlt sich geborgen und vertraut. Und mehr als das: Man wird bereits herzlichst erwartet. Alles ablegen und in Ruhe erzählen, was denn so los war, seit dem letzten Besuch. So beginnt Urlaub. Am Bauernhof.**



Beim Urlaub am Bauernhof fühlen sich Enkel ebenso wohl wie die Großeltern.

**D**enn apropos Oma und Opa: Auch auf den Bauernhöfen des Landes trifft man oft auf Jung und Alt unter einem Dach. Hier arbeiten und leben Generationen für Generationen – und das Hand in Hand, Tag für Tag. Wie am idyllisch gelegenen Bacherhof am Millstätter See in Kärnten: 50 Jahre ist es her, als es Oma Renate und Opa Erich aus Würzburg erstmals zum Urlauben nach Kärnten verschlagen hat. Heute reist Enkel Alexander auf den Bio- und Vitalbauernhof nach Kärnten. Die Großeltern wurden damals von Bäuerin Inge rundum verwöhnt. Heute ist es Jungbäuerin Anita, die den Betrieb leitet und Alexander samt Kind und Kegel willkommen heißt. Vieles hat sich seither verändert: Geblieben ist der Urlaub am Bacherhof. Dass Alexanders gesamte Familie – mittlerweile vier Generationen – heute gemeinsam hier urlaubt, ist ein besonderes Erlebnis für alle: Für die Würzburger Familie wie auch für Alt und Jung am Bacherhof.

## Die Großfamilie am Hof

Auch am Bethuberhof im Osttiroler Matrei freuen sich vier Generationen über liebevoll gewonnene Urlaubsgäste aus Nah und Fern. Was sich Städter nur schwer vorstellen können, wird im insgesamt Neun-Personen-Haushalt aus Überzeugung gelebt: Das Miteinander. Anders geht es nicht, verrät uns Bauer Markus Steiner: „Bei uns wird über alles geredet. Unser täglicher Fixpunkt ist der Mittagstisch. Und wenn es Unstimmigkeiten gibt, klären wir das immer gleich, weil man ja am nächsten Tag wieder am Kuchltisch zusammensitzen muss“, lacht er. Übrigens wurde die lange Familientradition am Bethuberhof mittlerweile mit der Verleihung des Erbhofititels geehrt.

## Ans Herz gewachsen

Zurück in Kärnten freut sich Alexander und seine Familie über die Besonderheiten, die der Urlaub am Bacherhof mit



Foto: © Christian Froyd

„Wir müssen unsere Freude am Tun weitergeben.“

MARKUS STEINER

**Gemeinsam unterschiedlich**  
Damit das idyllische Leben in der Natur aber nicht nur die Momentaufnahmen der Urlaubsgäste füllt, sondern täglich funktioniert, muss sich jedes Familienmitglied am Hof individuell entfalten können. Das weiß auch die Jungbäuerin Stefanie Prommegger vom Bauernhof Neuhaus in Hüttschlag im Salzburger Großarlal. Als sie ihren Mann kennenlernte, wusste sie: „Den Mann gibt’s nur mit Hof.“ Sie wurde von der Großfamilie mit offenen Armen willkommen geheißen und ermutigt, ihre eigenen Ideen zu entwickeln und einzubringen. Heute ist sie ein unersetzbarer individueller Teil am Hof – mitten unter vielen. Sie ist einer der Gründe, warum Urlaubsgäste ihren hektischen Alltag mir nichts, dir nichts vergessen können und zur Ruhe finden. Sich geborgen fühlen und durchatmen können. Oder wie es der begeisterte Bauernhof-Urlauber Alexander sagt: „Bei einer Familie zu urlauben ist wie Heimkommen.“ ♦

sich bringt: Die gemütliche Stimmung im Bauernhaus, gesundes Essen und ausreichend Zeit für ehrliche Gespräche mit Bäuerin Anita und ihrer Familie – umgeben von Natur. Sonst nichts. „Einer der Hauptgründe, warum wir immer wieder den Weg hierher suchen, ist die Herzlichkeit, die man immer und überall spürt“, erzählt er zufrieden. Er ist auf der Suche nach Authentizität. Und die gibt’s am Bacherhof inklusive.

## Zusammenhalt ist alles

Authentische Gespräche findet man auch bei Familie Steiner. „Viele unserer Gäste kamen bereits als Kinder zu uns und sind heute selbst Großeltern. Manchmal ist bei uns so viel los, dass in der Küche, dem Herzstück des Bauernhofs, für uns kein Platz mehr ist“, schmunzeln Desiree und Markus, die den Familienbetrieb seit Jahren erfolgreich leiten. Das gute Zusammenleben der Bauernfamilie bewundern die Gäste nur zu oft – denn immerhin leben und arbeiten auch bei den Steiners Kinder, Eltern, Großeltern und der Uropa zusammen – wie auch am Peiserhof im steirischen Eibiswald. Bei Familie Strohmeier leben ebenfalls vier Generationen am Hof: Von der Oma bis zu den Enkelkindern. Und weil hier klar geregelt ist, wer wo das Sagen hat, bleibt die Freude am Familienbetrieb erhalten. Miteinander zu sein, ist und bleibt ein Wohlgefühl. Und darauf kommt es nun einmal an – im Urlaub und im Leben.

## Erlebnis Landwirtschaft

Inzwischen genießt es Alexander in Kärnten, Teil des landwirtschaftlichen Lebens sein zu können. Je nach Jahreszeit kommen er und seine Familie

nämlich auch schon mal in den Genuss, bei der Kartoffelernte Hand anzulegen, die Tiere im Stall zu füttern oder beim Viehtrieb dabei zu sein. Auch die Herstellung von Lebensmitteln spielt am Bacherhof eine tragende Rolle. Anita verfolgt seit Jahren eine konsequente Bio-Philosophie und verarbeitet hofeigene Rohstoffe zu Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Milch, Käse, Butter, und Joghurt. Ein weiterer Grund, warum Alexander so gerne an den Urlaubsort seiner Kindheit zurückkehrt. „Die Landwirtschaft befindet sich definitiv im Wandel“, erzählt er uns.



MEHR INFOS

Alexander machte schon als kleines Kind Urlaub am Bauernhof, jetzt urlaubt er mit seiner gesamten Familie dort.

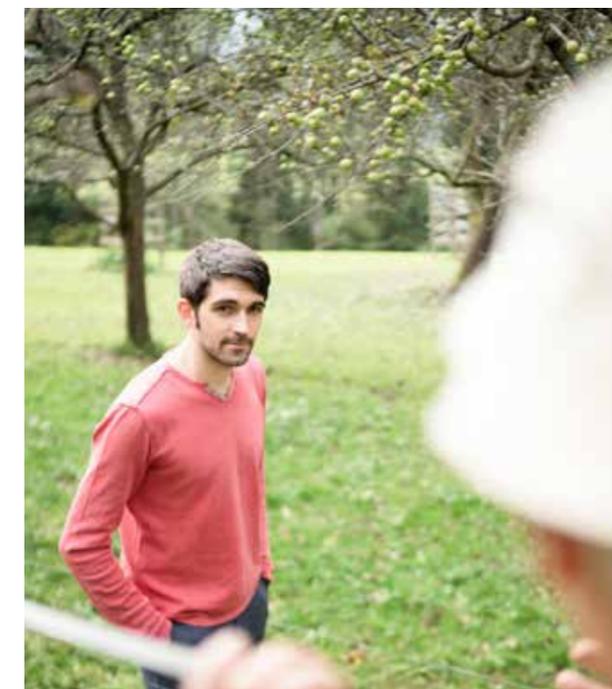


Foto: © Daniela Gallner

Der Sinn  
liegt im Sein.  
Echt.  
Ehrlich.  
Du.  
Das ist Urlaub  
mit Sinn.  
Das ist Urlaub  
am Bauernhof.

Wo die Uhren anders ticken:

# Bauernhof hautnah

Ein Bauernhof ist ein Ort für sich. Ein Ort, an dem Menschen im Rhythmus der Natur leben. Anders als in Städten gibt hier der natürliche Kreislauf der Natur den Zeitplan vor – die Uhren ticken anders. Langsamer, bewusster, achtsamer. Das heißt aber keinesfalls, dass auf dem Land nichts los ist: Viel ist hier los und allerhand gibt es zu tun. Nur eben: Alles zu seiner Zeit. →

→ So kann es sein, dass die Hauptarbeitszeit der Bauern in den frühen Morgenstunden stattfindet. Dann, wenn alle noch tief schlummern, fallen am Hof die ersten wichtigen Aufgaben an. Vielleicht ist auch einmal nachts zu arbeiten, wenn ein Kalb zur Welt kommt. Natürlich auch am Wochenende, wenn es etwa gerade Zeit zum „Heign“ ist. Ein Urlaub am Bauernhof ist somit mehr, als ein Aufenthalt in der Natur, das Kennenlernen von Tieren oder das Beisammensitzen bei einer deftigen Jause. Es sind besondere Momente, es ist eine Zeit des Erlebens und des (Wieder)Erinnerns, in der alles sein kann und nichts sein muss. Und diese Zeit nehmen wir uns – so lange es dauern mag.

#### Eine Berufung

Monika Hechtl vom Weberhof spricht immer von ihrer Berufung, wenn sie von der Arbeit am Hof erzählt. Was viele vor rund zehn Jahren belächelten, funktioniert heute als wirtschaftlich erfolgreiches Standbein und lässt Gäste von Nah und Fern ankommen, oder besser gesagt, heimkommen. Auf ihrem Bauernhof sind es Liebe und Leidenschaft, die das tägliche Schaffen ausmachen. Denn auch wenn man hier von Arbeit spricht, so spricht man hier keinesfalls von einem Beruf – sondern vom Sein im Hier und Jetzt. Vom Annehmen, was ist und vom Tun, was zu tun ist. „Gerade der jungen Generation möchten wir das Leben am Bauernhof nachhaltig vermitteln, den Kindern den Umgang mit den Tie-

ren zeigen und erklären, dass nicht jedes Lebewesen täglich gestreichelt werden will. Solche Dinge sind zu akzeptieren, ein gesunder Respekt ist uns in der Vermittlung sehr wichtig“, erzählt sie uns. Die Gäs-



## Wie spät ist es am Bauernhof?

*Eigentlich genau so spät wie überall sonst auch. Dennoch folgen unsere Bauern einem ganz eigenen Lebensrhythmus. Einem, der geprägt ist von der Natur. Deshalb kann es vorkommen, dass E-Mails oder Anrufe unserer Gastgeber zeitverzögert beantwortet werden. Seien Sie sich sicher: Alles hat seine Zeit!*



Foto: © Sabine Biedermann

„Dass es unseren Stuten gut geht, sieht man ihnen an und man spürt es im täglichen Umgang mit ihnen.“

DESIREE EL MONGI



Am Bauernhof geben die Natur und ihr natürlicher Lauf den Rhythmus vor.



Foto: © Daniel Gollner

„Wenn man mit Leidenschaft bei der Sache ist, dann spürt das der Gast.“

MONIKA HECHTL

tekinder stehen morgens nämlich schon aufgeregt parat, wenn es daran geht, die Tiere im Stall zu füttern, die Kühe und Ziegen zu versorgen, den Katzen ihr Frühstück zu servieren und für das eigene Frühstück im Hühnerstall nach dem ersehnten Ei zu suchen. Auch auf der Hochebene der Wild hält man es ähnlich – man weiß um die Wichtigkeit, Lebewesen und ihren Rhythmus zu respektieren: „Die Kinder und Erwachsenen, die unsere Reitwochen nutzen sind immer wieder begeistert, wie brav und lieb unsere Pferde sind. Das ist die beste Bestätigung dafür, dass sich unsere Herde rundherum wohl fühlt“, erzählt uns Desiree El Mongi, die mit ihren Stuten am Wegwartehof im Waldviertel lebt.

#### Leben mit der Natur

Wer den Stundenplan über den Haufen wirft und sich den Rhythmen der Natur und ihren Lebewesen hingibt, wird allerhand Schätze entdecken. Und wer das Warten verlernt hat, wird es hier wieder lernen – nein, er wird es lieben lernen. „Unser Schwerpunkt liegt auf der Erzeugung von Stutenmilch. Das ist sehr aufwändig“, so Desiree El Mongi.

Sie weiß: Wenn es Zeit ist, dann ist es Zeit: „Bei uns am Wegwartehof kommen die Fohlen am Morgen gemeinsam in einen Laufstall, der sich gleich neben den Boxen befindet. Dort toben sie sich während des Tages mit den anderen Fohlen aus. In dieser Zeit werden die Stuten mehrmals von Hand gemolken. Am Nachmittag kommen die Fohlen wieder zu den Mutterstuten, gehen mit ihnen auf die Weide und verbringen die Nacht gemeinsam mit der Herde. Und das bedarf nicht nur einer Menge Zeit, sondern auch einem besonderen Gespür für die Tiere. „Eine durchschnittliche Stute gibt trotz mehrmaligem Melken nur knapp 2 Liter Milch pro Tag. Hat die Stute keinen täglichen Kontakt zu ihrem Fohlen,

stellt sie die Produktion innerhalb kürzester Zeit ein.“ Und nicht nur die Tiere haben ihren eigenen Zeitplan, auch die Pflanzen. Das lernen große und kleine Gäste bei Desiree El Mongi beim Anbau von Heil- und Gewürzkräutern. „Die Weiterverarbeitung der getrockneten Kräuter bis zu den verkaufsfertigen Tees und anderen Produkten erfolgt ebenfalls in vielen kleinen Schritten von Hand. Für die Gäste ist das Farbenspiel und die Vielfalt der Kräuter eine besondere Freude. Dabei können auch die verschiedenen Düfte und Geschmäcker der Kräuter erkundet werden.“

#### Dem Genuss Zeit geben

Hektik ist auf dem Bauernhof nicht nur fehl am Platz – sie scheint den Menschen hier gar unbekannt. „Es ist Teil unserer Philosophie, im Einklang mit dem, was uns gegeben ist, zu arbeiten und daraus nur das Beste zu schöpfen“, sagt die Weberhof-Wirtin Monika Hechtl. „Dem eigenen Gemüt wieder Zeit geben für die wichtigen Dinge des Lebens.“ Wer also gänzlich genießen will, der muss sich Zeit nehmen. Und das gelingt am besten dort, wo die Zeit, wie wir sie kennen, keine Rolle spielt. Von Termin- und Deadlines wird man hier nichts hören und schon gar nichts spüren. Und dennoch werden wir alle wissen, wenn es Zeit ist. ♦



MEHR INFOS

# So schmeckt's auf Österreichs Bauernhöfen

Unsere heimischen Höfe haben nicht nur als Urlaubsdestinationen was zu bieten, sie überzeugen mit ihren Produkten auch auf dem Teller und im Glas. Wir haben uns auf eine Reise quer durch die Bundesländer begeben und dabei den ein oder anderen kulinarischen Schatz entdeckt.



## VORARLBERG

Der Käse gehört zu Vorarlberg wie der Sauerkäse zum Montafon. Am Bergbauernhof Ganahl sagt man „Sura Kees“ – eine regionale Spezialität, die durch die Jahrhunderte hindurch die Talschaft geprägt hat. Seit dem 12. Jahrhundert stellen die Montafoner diesen besonderen Käse her. Damit kann das Montafon auf eine der ältesten Traditionen in der Käseherstellung im Alpenraum verweisen. Eine Tradition, die es wert ist, erhalten zu bleiben, als Teil der Geschichte des Montafons und als Lebensgrundlage für die Bauern der Talschaft in der heutigen Zeit.



## TIROL

In Tirol darfs gerne mal herzhaft sein – bei der Gastfreundschaft und beim Speck. Veronika und Georg Haider am Hoishof haben sich neben Milch, Joghurt, Butter und Eiern nämlich ganz der Speck-Produktion verschrieben. Und der schmeckt, wie die Familie lebt: Nachhaltig, traditionell, nach Abenteuern und Herzlichkeit.



## OBERÖSTERREICH

Der Gemeine Lein ist die Grundlage für die Leinenherstellung und eng mit der Geschichte des Mühlviertels verwoben. Am Biohof Schafflhof wird daraus hochwertiges Leinöl hergestellt. Ein pflanzliches Öl, das die wertvolle Alpha-Linolensäure (eine wesentliche Omega-3-Fettsäure) enthält. Dadurch wirkt es entzündungshemmend, unterstützt den Magen-Darm-Trakt und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor – kein Wunder, dass es als das „flüssige Gold des Mühlviertels“ bezeichnet wird. Bei Familie Kainberger genießt man das besondere Öl am liebsten mit Erdäpfeln nach Familienrezept.



## NIEDERÖSTERREICH

Kennst du die Elsbeere? Sie gehört zur Familie der Rosengewächse, wächst sehr langsam als Großstrauch oder als kleiner, auch mehrstämmiger Baum bis 15 Meter hoch und wird bis zu 100 Jahre alt. So hat sie es sich auch unweit des Elsbeer Chalets gemütlich gemacht, dessen Name der edlen Pflanze gewidmet ist. Vom teuersten Edelbrand Österreichs bis hin zum Holunderblütensirup lernt man den Elsbeer-Geschmack hier kennen und lieben.



## BURGENLAND

In Sachen Getränke gesellt sich der „Uhudler“ aus dem Burgenland gerne zum Essen. Einen besonders „urigen“ Uhudler findet man im Kellerstöckl der Familie Weinek: Hier ist man um die Bewahrung der Tradition des besonderen Weines bemüht. Den besonderen Namen „Uhudler“ erhielt der Wein von den Frauen die den Wein kelterten, weil ihr Blick nach übermäßigem Weinkonsum aussah, als der eines „Uhu“ – na dann, Prost!



## KÄRNTEN

In Kärnten mag mans köstlich-kaiserlich. Und auf der Peitlerhütte von Familie Meissnitzer in Rennweg lebt es sich besonders süß – nämlich mit Kaiserschmarren nach Familienrezept. Die Geheimzutat? Frische Milch vom Bauernhof natürlich. Ein Geschmack, der an kuschelige Hüttenabende erinnert und es warm im Herzen werden lässt – unbedingt im Winter ausprobieren!



## STEIERMARK

S wie Steiermark oder S wie Schilcher! Bei der Familie Farmer-Rabensteiner in der Südsteiermark weiß man um die Besonderheit des steirischen Roséweines. Im Süden der Steiermark verläuft die Schilcherweinstraße – unter anderem auch durch Deutschlandsberg, wo der Hof der Familie liegt, an dem er gekostet und gekauft werden kann. Schilcher ist übrigens eine EU-weit geschützte Bezeichnung und ist nur für Wein erlaubt, der zu 100% aus der Weinbauregion Steiermark stammt und ausschließlich aus der roten Rebsorte „Blauer Wildbauer“ gewonnen wird.



**Draußen sein. Eins mit der Natur. Löwenzahnmilch unter den Fingernägeln, die Knie aufgeschürft, die Herzen voll Sonne. Nach drinnen lockt nur der Hunger. Und während einen die müden Beinchen nach Hause tragen, ruft schon jemand von weitem: Essen ist fertig!**

In der Bauernküche landet die Natur aus der Umgebung direkt am Esstisch zuhause.



Foto: © Daniela Gallner

Die Natur am Tisch:

# Ein Blick in die Bauernküche



Liesbeth vom Gehrnerhof zaubert in ihrer Bauernküche wahre Gaumenfreuden.

Foto: © Daniela Gallner

Wo man solchen Bildern und diesem Gefühl, das an Kindheitstage erinnert, auch heute wieder nahe sein kann, ist beim Urlauben am Bauernhof. Hier verschmelzen Natur und wohltuende Küche. Gesund. Ehrlich. Gemeinsam. Ein großer Tisch, gedeckt mit reichlich Gutem. Ein geselliges Miteinander nach wilden Erlebnissen in der Sonne und wertvollen Momenten in der Natur. Mit am Tisch: Traditionelle Familienrezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben und genossen wurden. Wir tauchen in die faszinierende Welt der ursprünglichen Gaumenfreuden, werfen einen Blick in die Küchen der engagierten Bauern des Landes und holen das Wohlgefühl aus unbeschwerten Zeiten zurück an den Tisch.

Was es für die Bauern bedeutet, ihre Gäste zu bekochen und mit ihren liebevoll zubereiteten Gerichten zu

verwöhnen, verrät man uns beim Gaferl gut in Salzburg, am Gehrnerhof in Tirol und auch beim Bio.Erlebnis. Hof. Bruckbacher im Salzkammergut in Oberösterreich. Was bedeutet ihnen die bäuerliche Küche und das Leben nahe am Kreislauf der Natur?

**Tagesempfehlung: Ehrlichkeit, Qualität und Genuss**

Im wunderschönen Pinzgau in Salzburg liegt das Gaferl gut. Ein Bauernhof, wo Thomas Hutter mit Hingabe die Prinzipien der biologischen Landwirtschaft verfolgt und bei der Lebensmittelproduktion vor allem auf eines setzt: Ehrlichkeit. „Unsere Gäste wollen Authentizität. Deshalb verbringen sie ihren Urlaub bei uns. Wir betreiben eine biologische Landwirtschaft – und das von Herzen“, erzählt uns der überzeugte Bio-Bauer. Von der Ernte bis zum Endprodukt wird jeder Schritt transparent und authentisch gestaltet. Diese ehrliche Produktion schafft Vertrauen und stärkt die Bindung zwischen ihm und seinen Gästen.

Auch auf 1.500 Metern Höhe, nämlich am Gehrnerhof in Tirol bei Bergbäuerin Liesbeth Fritz, weiß man, worauf es ankommt: „Bei uns ist alles Bio, weil es hier gar nichts anderes gibt. Diesen Unterschied schmecken auch meine Gäste, der Großteil kommt tatsächlich wegen des Essens zu uns“, freut sich die

„Pofesen sind eigentlich bäuerliches Fast Food.“

SABINE ABLINGER

sympathische Küchenmeisterin. Liesbeth hat es sich zur Aufgabe gemacht, die bäuerliche Küche neu zu interpretieren, ohne dabei ihre Wurzeln zu verlieren. Mit kleinen, feinen Häppchen bringt sie ihre Gäste zum Staunen und beweist, dass Einfachheit und Qualität Hand in Hand gehen.

Und auch inmitten der malerischen Idylle des Salzkammergutes in Oberösterreich stehen Authentizität und Nachhaltigkeit im Fokus. Am Bio. Erlebnis.Hof Bruckbacher schätzt man die Einfachheit und das Ursprüngliche: „Einen Bauernhof zu führen, bedeutet, dass dir ein Stück Wiese, Wald oder Natur gehört, wo du leben und arbeiten darfst.“

++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept +++ Re



## Pofesen vom Bruckbacherhof

- ✿ 4 Portionen
- ✿ Schwierigkeitsgrad: leicht
- ✿ Zubereitungszeit: 25 min.

### ZUTATEN POFESEN

- 1 Rosinen-Striezel, weißer Wecken oder Milchbrot (von gestern oder vorgestern)
- 1 kleines Glas Powidl/Zwetschkenmarmelade aus dem Naturpark Attersee-Traunsee
- 2 Eier
- 1/8l Milch
- Salz

### ZUM AUSBACKEN & BESTREUEN

- Butterschmalz oder Öl
- Staubzucker

### ZUBEREITUNG

Den Striezel/Wecken oder das Milchbrot in gleichmäßig fingerdicke Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe mit reichlich Powidl bestreichen und eine zweite passende Scheibe darauf drücken. In einem nicht zu großen Topf Butterschmalz oder Öl auf mittlere Temperatur erhitzen. Eier mit Milch und einer Prise Salz versprudeln. In diesem Gemisch nun jedes „Powidl-Sandwich“ wenden und in das erhitzte Fett legen. Die Pofesen beidseitig goldgelb herausbacken und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Staubzucker bestreuen, auf einem großen Teller anrichten und ab damit auf den Küchentisch. Am besten: Gemeinsam warm genießen!

**TIPP AUS DER BAUERNKÜCHE:**  
„Die Pofesen sollten im heißen Fett schwimmen. Deshalb einen nicht zu großen Topf dafür verwenden – denn je größer der Topf, desto mehr Fett benötigt man.“

→ Für mich als erlebnispädagogische Trainerin bedeutet das vollkommene Freiheit. Was wir machen, macht einfach Sinn“, schwärmt Sabine Ablinger, Bio-Bäuerin aus Leidenschaft. Ihre Liebe zur Natur, zu den Tieren und zu gesundem Essen hat Sabine dazu motiviert, Seminarbäuerin zu werden, um den Menschen die Wichtigkeit der biologischen Landwirtschaft näherzubringen.

**Bauernküche:**

**Handgemacht mit Liebe!**

Weit weg vom Trubel der Stadt entführen die Bauern ihre Urlaubsgäste aus Nah und Fern in ihre eigenen kleinen Kulinarik-Welten und lassen sie über die Vielfalt an Interpretationen der traditionellen Küche staunen. Liesbeth Fritz fasziniert am Gehrnerhof in Tirol mit vielen kleinen Gängen, außergewöhnlich garniert und bis ins kleinste Detail aus eigenem Anbau. „Ich würze meine Speisen kaum, weil man das Lebens-



Burger vom Bauernhof? Am Gaferlgut weiß man, wie es geht.

Foto: © Daniel Gollner

„Beim Kochen schmeiß ich alles zusammen - und das funktioniert meistens!“

MARIA HUTTER

MEHR INFOS



Unter [#hofgschichtn](#) findet man Rezepte aus der Bauernküche und die Geschichten, die dahinter stehen.

++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept

*Burger Brötchen vom Gaferlgut*

- ✦ 8 Portionen
- ✦ Schwierigkeitsgrad: leicht
- ✦ Zubereitungszeit: 50 min.

ZUTATEN BRÖTCHENTEIG

500g	Mehl
40g	Butter
1/2 Pkg.	Germ
10g	Salz
20g	Zucker
200ml	Milch
120ml	Wasser

ZUM STREICHEN & STREUEN

1	Ei
	Sesam

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermengen und händisch oder mit einer Küchenmaschine gut durchkneten. Den Teig anschließend ca. 20 Minuten ruhen lassen. Kleine Kugeln formen, sanft flach drücken, auf's Backblech legen, mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und anschließend – wenn Zeit – noch einmal 10 Minuten ruhen lassen. Die Brötchen bei 180°C ca. 20 bis 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und nach Lust & Vorliebe befüllen!

**TIPP AUS DER BAUERNKÜCHE:**  
„Wenn die Burger Brötchen fertig sind, mögen wir es, sie aufzuschneiden und die Schnittseiten in ein bisschen Butter anzubraten. Das schmeckt halt!“

++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept

+++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept +++ Rezept

*Bregenzwälder Käsfladen vom Sonnenhof Maurer*

- ✦ 8 Portionen
- ✦ Schwierigkeitsgrad: leicht
- ✦ Zubereitungszeit: 60 min.

ZUTATEN KÄSFLADEN TEIG

500g	Bio Dinkelmehl
1/2 Würfel	Hefe: Mit Hefe, warmem Wasser und ein bisschen Zucker ein „Dampf1“ machen.
800ml	warmes Wasser
	Salz

KÄSFLADEN BELAG

3	Zwiebel
400ml	Milch
3	Eier
750g	Käse gerieben
	Petersilie
	Schnittlauch
	Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Für den Teig Dinkelmehl, das „Dampf1“, Wasser und Salz vermengen. Den dünnflüssigen Teig ruhen lassen und nach 15 bis 20 Minuten auf's Backblech geben. Backrohr auf 180°C vorheizen.

Jetzt alle Zutaten für den Belag vermengen, abschmecken und über den Teig streichen. Jetzt ab damit ins Backrohr: für ca. 30 Minuten – bis die Bregenzwälder Käsfladen schön braun ist!

**TIPP AUS DER BAUERNKÜCHE:**  
„Jeder kann die Kräuter verwenden, die er gerne mag und die vielleicht sogar im eigenen Garten wachsen. Wir dürfen schätzen, was wir zuhause haben.“

mittel in seiner Echtheit schmecken soll“, ist sie überzeugt. Ja, Liesbeths Kreationen verwandeln die traditionelle Küche in ein kulinarisches Erlebnis, das den Geschmack der Natur in jedem Bissen einfängt.

Das Gaferlgut ist für seinen respektvollen Umgang mit Tieren bekannt. „Unsere Schweine, Ziegen, Hühner und Schafe dürfen in Frieden alt werden. Alles, was sie uns geben, schätzen wir sehr und verarbeiten es selbst. Aber auch das Schnapsbrennen zählt zu unserer Leidenschaft. Wir machen eigentlich alles“, lacht Thomas Hutter. Unter seinen unzähligen Köstlichkeiten sind vor allem die hauseigenen Burger zu empfehlen. Selbst die Burgerbrötchen macht die Frau des Hauses selbst.

Und was gibt es am Bio.Erlebnis.Hof. Bruckbauer zur Kulinarik zu sagen? Vieles, denn für Sabine Ablinger steht die Natürlichkeit der Lebensmittel an oberster Stelle. „Mein Körper muss es mir wert sein, ihn wertvoll zu ernähren. Die biologische Landwirtschaft ist die ursprünglichste Form des Lebensmittelanbaus: So leben wir und so kochen wir auch“, erzählt sie uns begeistert. Ein Besuch am Hof im Salzkammergut ist also eine einzigartige Gelegenheit, das eigene Bewusstsein für ökologische

Landwirtschaft und naturverbundene Ernährung zu schärfen. Ein Tipp für alle Naschkatzen: Hier gibt es selbstgemachte Pofesen, eine Leckerei, die aus der österreichischen Mehlspeisenküche nicht wegzudenken ist. ♦



Foto: © Daniel Gollner

Das Gaferlgut führt eine biologische Landwirtschaft. Nicht nur nach Vorgaben, sondern im Herzen.

# Bauernhofjause zum Nachmachen

**Ein Tisch voll herzhafter Köstlichkeiten: Mit Liebe hergestellt und frisch vom Bauernhof geliefert – das kann nur eine echte Bauernhofjause. Von deftig bis süß, von klassisch bis außergewöhnlich. Wir decken auf!**



## BUTTER<sup>1</sup>

Ein frisches Butterbrot – Genuss kann so einfach sein! Besonders dann, wenn er nach Urlaub am Bauernhof schmeckt. Das gelingt mit der frischen Alpbutter vom Margreitterhof in Vorarlberg, die es nur im Sommer gibt – eine Delikatesse!

## KÄSE<sup>2</sup>

Vom Käse serviert man am besten allerlei. Ob selbst produzierter Graukäse vom Prädastenhof aus Tirol oder würzigem „Chilibert“ vom Hirschleithof in Salzburg. Auch im Ländle kennt man sich mit Käse aus – ein klassischer Vorarlberger Bergkäse ist ein Must-Have für eine gelungene Bauernhof-Jause.



## ZUM TRINKEN<sup>3</sup>

Ein genüssliches Prost hallt durch den Raum, wenn es frischen Most zum Anstoßen gibt. Gespritzt, mit Apfelsaft oder pur – Most gehört zu jeder Jause einfach dazu. Apfel-Birnen, Apfel, Apfel Cuveé, Birnen Cuveé und Speckbirne haben Christine und Andreas Moser vom Moserhof in Oberösterreich im Angebot – den sie übrigens auch gerne per Post verschicken.



## NACHTISCH<sup>4</sup>

Auch für die Süßen gibt es was am bäuerlichen Jausentisch: Am Weingut Koch im Burgenland serviert man den Gästen gerne „Apfelkuchen im Glas“ – ein einfaches Rezept, das auch eingeseesene Fleischtiger zu sanften Naschkatzen werden lässt.

## WURSTWAREN<sup>5</sup>

Vom Speck, über Würste bis zum Schinken: Was wäre eine Jause ohne Deftiges? Im Selbstbedienungsladen „Hofstandl“ im Schlossgut Gundersdorf in Kärnten gibt's davon allerhand – Inhaberin Alexandra Horner-Köchel betreibt diesen nämlich in Zusammenarbeit mit den Bauern aus der Region.



## AUFSTRICH<sup>6</sup>

Chutney vom Bauernhof? Ja, das gibt es! Die Suche nach dem passenden Brotaufstrich hat uns in den Traubengarten Winkler nach Niederösterreich geführt: Im Hofladen gibt es das besondere Trauben-Chutney, mit dem man bei der Jause zu Hause garantiert alle begeistert.

## KERNÖL<sup>7</sup>

Ob im Salat oder auf dem Brot: Kürbiskernöl darf vor allem auf steirischen Höfen bei der Jause nicht fehlen. Einzigartig „steirisch“, dunkelgrün, nach Nüssen duftend und intensiv im Geschmack – dieses Öl gehört zu den Weltspezialitäten. Aus den Kernen des Ölkürbis gepresst, ist es reich an biologisch wertvollen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.



# Ein Hoch auf uns: Paarurlaub am Winzerhof

Schon bei der Ankunft auf einem Winzerhof umfängt einen der Charme der Umgebung: Weite, geschwungene Weinberge, das sanfte Rauschen der Blätter im Wind und der unvergleichliche Duft der Reben. Wir begeben uns auf die Suche nach kulinarischen Schätzen – und wissen, warum Urlaub durch den Magen geht.

**W**ein übt seit Jahrtausenden eine Faszination auf den Menschen aus. Kein Getränk ist vielfältiger und edler als das flüssige Kulturgut. „Wein kann jedes Jahr eine neue Geschichte erzählen – vom Jahrgang, der Vinifikation und den Menschen, die ihn gekeltert haben. Wein wird nie fad“, sagt uns Christian Zechmeister, Geschäftsführer von Wein Burgenland & Weintourismus Burgenland. So überrascht es nicht, dass der kulinarische Genuss oft ausschlaggebend für eine Urlaubsbuchung ist.

#### Reise zum flüssigen Glück

„Wein und Kulinarik stehen beispielsweise mit fast 24 Prozent im Ranking der Hauptmotive für einen Urlaub im Burgenland an erster Stelle“, weiß Zechmeister. „Die Landschaft, in der der Wein wächst ist gepflegt und wunderschön – somit lädt sie ein, mittels Wanderung oder Fahrrad entdeckt zu werden. Nicht zuletzt die Herzlichkeit der Winzer macht eine Reise zum Wein zu einem unvergesslichen Er-



Bei einem Urlaub am Winzerhof kommt man auch kulinarisch auf seine Kosten.

Foto: © Elisabeth Fritsch



## Wein-Wissen: Begriffe aus der Winzerwelt

### {aus'gsteckt}

„Ausgsteckt ist!“ So sagt man in Österreich, wenn ein Buschensbank geöffnet hat. Erkennen kann man dies am „Buschen“ aus Nadelzweigen, der außen beim Eingangstor angebracht ist.

### {Butte}

Eine Butte ist ein Tragekorbaus Weidengeflecht, Holz, Zinkblech oder Kunststoff. In ihm werden bei der händischen Weinlese die Trauben gesammelt und transportiert.

### {Hauer}

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

### {Sturm}

Populäres, trübes Herbstgetränk. Gepresster Traubenmost, dessen Gärung gerade begonnen hat. Mit jedem Tag der Gärung nimmt die Süße ab, der Alkoholgehalt zu. Übrigens: Beim Anstoßen mit Sturm sagt man „Mablzeit!“, nicht „Prost!“

lebnis. Ganz allgemein kann man sagen, dass Genuss den Urlaubern immer wichtiger wird. „Das kennt man auch am Schreiner Bioweingut in Rust am Neusiedlersee. Hier verkostet man biologische Weine im historischen Weinkeller der Winzerfamilie und nächtigt im stimmungsvollen Wohnatelier im 400 Jahre alten, denkmalgeschützten Bürgerhaus inmitten der Ruster Altstadt. Gernot hat die Leidenschaft für den Wein zum Bioweinbau geführt, Victoria die Liebe zu Gernot. Wir sehen: Wein und Liebe sind scheinbar untrennbar miteinander verbunden. Paare bilden nämlich mit über 50 Prozent die größte Gruppe der Weinurlauber, gefolgt von Freundesgruppen.“

#### Zu Gast am Weingut

Nirgendwo sonst kann man so tief in die Materie Wein eintauchen und so viel über den Boden, das Klima und die Historie erfahren, bei einem Trip in ein Weinbaugebiet. Hierbei ist man dem Wein und vor allem auch den Menschen dahinter am nächsten. Gernot und Victoria Schreiner haben mit der Betriebsübergabe von Gernots Onkel die gesamte Weingartenfläche auf biologisch kontrollierten Anbau umgestellt. Diese Haltung ist eine grundsätzliche Lebenseinstellung, die die Schreiners allumfassend leben und auch mit dem privaten Alltag der Familie genussvoll und bewusst verflochten ist. Neben dem Wein ist es also der Mensch, der die Begeisterung für einen Urlaub am Winzerhof schürt. „In Privatunterkünften wird überdurchschnittlich oft übernachtet“, weiß auch Zechmeister. Neben der regionalen Kulinarik gehören auch Erholung, Sport und Sightseeing für Gäste zu einem gelungenen Urlaub am Weingut. Winzerhöfe liegen oft an den schönsten Orten, umgeben von Weinreben und alten Gemäuern, die eine romantische Kulisse bieten. Ob beim Wandern durch die Weinberge, beim Radfahren, beim Entspannen auf der Aussichtsterrasse oder bei einem gemütlichen Besuch im Heurigen – die Seele baumeln zu lassen und die Zeit zu zweit zu genießen, fällt hier leicht.

Viele Winzerhöfe verfügen über wunderschöne, stimmungsvolle Innenhöfe und Gärten, die zum Verweilen und Entspannen einladen. Wie gut also, dass die Auswahl an Unterkünften auf einem Winzerhof ebenso vielfältig wie charmant ist.

Ein Highlight jedes Aufenthalts auf einem Winzerhof sind die Führungen durch die Weingärten und -keller. Hier kann man sich direkt bei den Winzern von der Qualität der Weine überzeugen und bei einer kommentierten Weinverkostung die verschiedenen Sorten kennenlernen. Es gibt kaum etwas Schöneres, als gemeinsam ein Glas Wein zu genießen und dabei mehr über die Leidenschaft und das Handwerk zu erfahren, die in jeder Flasche stecken.

#### Vom Schmecken und Spüren

Ob gemütliches Zimmer mit Frühstück, eine Ferienwohnung oder sogar für spezielle Unterkünfte wie ein Weinfass, ein Kellerstöckel oder ein Presshaus – ein Urlaub am Winzerhof ist ebenso vielseitig wie der Weingeschmack. Und ob es nun Rot, Weiß oder Rosé sein darf – mit einem österreichischen Wein liegt man sicherlich nie falsch. Prost! ♦

„Wein kann jedes Jahr eine neue Geschichte erzählen.“

CHRISTIAN ZECHMEISTER



Foto: © Daniel Gültner



MEHR INFOS

# Digital Detox: Wie wir abschalten



**Offline gehen, das Smartphone beiseite legen und den Laptop zuklappen – für viele Menschen gehört die Pause vom digitalen Leben zu einer richtigen Auszeit mittlerweile dazu. Quer durch Österreich begeben wir uns in einen analogen Alltag, ins echte Leben, in wahre Momente.**

**D**och wie lebt es sich so ganz abseits der digitalen Welt? Wir verbringen täglich mehrere Stunden damit, auf den kleinen Screen zu starren – viele von uns greifen bis zu 100-mal täglich zum Smartphone. Während einer Digital-Detox-Auszeit verbannt man Smartphone, Laptop, Fernseher bzw. Streamingdienste aus dem Leben - und dann?

#### In andere Welten eintauchen

Es kann so einfach sein: Statt auf einen Bildschirm zu starren, können wir uns in den Seiten eines Buches verlieren. Oder wie wäre es mit echten Emotionen bei einem Brettspiel statt Emojis? Wie man so richtig entschleunigt, das weiß auch Dieter Mayr-Hassler, der das Spiele- und Buchhotel im idyllischen Osttiroler Nikolsdorf führt. „Das Brettspiel hat etwas generationenübergreifendes. Es ist schön zu sehen, wenn Familienmitglieder zusammen in die analoge Welt des Spielens eintauchen“, erzählt der Gastgeber. „Das ist wunderbar, um zu entspannen und runterzukommen.“ So kommt es nämlich nicht selten vor, dass der ein oder andere Gast vor dem Spielbrett die Nacht zum Tag macht oder sich in der hauseigenen Hörbuch-Audiothek in einer anderen Welt verliert.

#### Der Natur beim Wachsen zuschauen

Einfach mal aus dem Alltag ausbrechen und die freie Zeit für sich selbst nutzen – so gelingt das Offline-Experiment besonders gut. Ganz besonders dann, wenn wir voll in unserer Umgebung aufblühen. Eins werden mit der Natur und all ihren Lebewesen. Hinschauen, welche Schönheit uns umgibt. Und zu lernen, wie wir sie nutzen können: So lebt und lebt auch Christine Schnaitmann, Bio-Bäuerin und Praktikerin der Traditionellen Europäischen Heilkunde, die die Wallmanhütte im Salzburger Tennengau bewirbt. Sie weiß: Kräuterführungen und Kräuterkurse sind eine hervorragende Möglichkeit, sich zurückzubewusstwerden und über sich hinauszuwachsen.



Bei einem Spaziergang in die Ferne sehen statt fernsehen. Der Ausblick ist unbezahlbar.

Fotos: © Urlaub am Bauernhof/PUK

„In der TEH geht es uns darum, der Allgemeinheit heimische Kräuter und deren natürliche Heilkräfte näher zu bringen“, sagt sie. „Das ermöglicht ein Leben in der Natur - im Einklang mit Körper, Geist und Seele.“ So wird auf einmal die scheinbar lästige Brennnessel zum Superfood und Spitzweigerich kommt als Mittel gegen Juckreiz und Schwellungen zum Einsatz. „Am liebsten ist es mir, den Gästen auf der Alm etwas zu erklären, die sind nicht so im Stress“, lacht Christine und zeigt auf das Kräuterbeet, das sich auf einem Hang neben der Wallmanhütte befindet. „Jeder kann sich nehmen, was er braucht. Eigentlich möchte ich noch alles beschriften, aber es ist auch ein bisschen schwierig, denn wo das Kraut aufgeht, darf es auch wachsen“, sagt sie.

#### Von Tieren lernen

Wusstest du eigentlich, dass sich die Anwesenheit von Tieren positiv auf unser Nervensystem auswirkt? Es ist erwiesen, dass sie eine positive Wirkung auf die körperliche und mentale Gesundheit von Menschen haben. Und dazu muss man sie oft noch nicht einmal streicheln – denn schon die bloße Anwesenheit eines Tieres lässt Puls und Blutdruck sinken. Das weiß auch Anita Stauder, die auf ihrem Hof im Kärntner Drautal zum Relaxen mit ihren Alpakas lädt. „Indem man sich Zeit nimmt, um zu beobachten, wie sie grasen, spielen oder sich ausruhen, kann man lernen,

im Hier und Jetzt zu sein und sich von Stress und Hektik abzulenken“, sagt sie. Denn Alpakas haben eine ruhige, friedliche Ausstrahlung und damit eine beruhigende Wirkung auf die menschliche Psyche. Die Tatsache, dass auch die Gäste auf diese Weise leichter in den Entschleunigungsmodus wechseln, hat die Stauders ermutigt, diese Nische noch intensiver zu bespielen. Alpakawanderungen & Co. gehören hier mittlerweile nicht nur zum Urlaubs- sondern auch zum Familienalltag der Stauders. „Du gehst in den Stall hinein und dir geht das Herz auf“, schwärmt auch ihr Ehemann Christian.

#### Wir schalten ab!

Ob beim Brettspiel, zwischen Kräuterbeeten oder bei der Alpakawanderung – die österreichischen Bauern kennen allerhand Tricks, wenn es um eine digitale Auszeit geht: Zwischen Gipfeln, Wiesen und Wäldern. Zwischen Feldern und Ställen, auf der Hütte oder im Hotelzimmer ist man einfach da, wo man gerade ist. Auch wenn es im ersten Moment schwer scheint: Ist man entsprechend abgelenkt, fällt es oft allzu leicht, auf Smartphone & Co. zu verzichten. Und dann hat man geschafft, wonach man sich im Alltag so oft sehnt: Abschalten. Wortwörtlich. ♦

„Du gehst in den Stall hinein und dir geht das Herz auf!“

CHRISTIAN STAUDER  
ÜBER SEINE ALPAKAS



MEHR INFOS

# Zauberwort: Auszeit.

“Lass los!“, schreit es uns förmlich aus jeder Ecke des Alltags entgegen. Alle sprechen von der baumelnden Seele, als wäre sie überall ganz leicht zu finden.



In der Ruhe kann man die Welt um sich herum vergessen.

Foto: © Daniela Gollner

**M**eist ist es der Alltag selbst, der all den Stress und Leistungsdruck in sich trägt – und uns überhaupt erst sehnsüchtig macht nach Ruhe und der berüchtigten Auszeit. Also wird die dringliche Aufforderung, loszulassen, schnell zu einer Floskel, die sich mittlerweile irgendwo in unseren Hinterköpfen festgesetzt hat. Vielleicht fehlt uns eine konkrete Anleitung? Denn wie bringen wir unseren Geist in Einklang mit der Welt? Wie kommen wir zur Ruhe?

## Heilmittel Wald

Auch beim Allesbauer hoch über dem Millstätter See setzt man in puncto „Loslassen“ auf klare Strategien: Hier ist es der Wald, der als Quelle des Ausgleichs dient. Direkt vom Hof spaziert man in den dichten Wald der Familie Preis. Dabei entführt der zertifizierte Waldpädagoge und Waldbauer Heinrich seine Urlaubsgäste an einzigartige Plätze zum Erholen, Genießen und Verweilen: Zum sogenannten Waldbaden. Wieder so ein abstrakter Begriff, den wir irgendwo im Hinterkopf abgespeichert haben? Hört man Heinrich aber genau zu, ist die aus Japan stammende Theorie eigentlich sehr greifbar – und vor allem leicht umzusetzen: „Beim Waldbaden geht es nicht nur um das Wandern im Wald an sich: Wesentlich ist, langsam und in Ruhe durch den Wald zu schlendern. Konzentriert und fokussiert auf die Atmung, genießen wir die vielfältigen Düfte von Pflanzen und unterschiedliche besondere Plätze. Das Waldbaden stärkt das Immunsystem wesentlich und wirkt gesundheitsfördernd. Es lindert Stress, schafft Ausgleich zum Arbeitsalltag, senkt

Blutdruck und Herzfrequenz – und wirkt zudem positiv bei Nerven- oder Depressionserkrankungen.“

## Gesunder Bauernhof

Mit konkreten Anleitungen zur ganzheitlichen Gesundheit, zum Loslassen und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele beschäftigt sich auch der bekannte Ernährungs- und Komplementärmediziner Dr. med. Christian Thuile. In seinem Buch „Apothek Bauerndorf“ fasst er neueste Forschungsergebnisse zusammen, erklärt, warum der Bauernhof eine Kraftquelle für ein gesundes Leben ist, und es sich auf jedem Fall lohnt, öfter beim Bauern vorbeizuschauen – ob als Konsument seiner Produkte oder als Urlaubsgast. So schreibt er im Vorwort\*: „Lassen Sie uns in diese wunderbare Welt des Lebens und Urlaubens eintauchen und gemeinsam staunen, wie wohltuend sie für uns sein kann.“

## „Der Umgang mit der Natur ist die erste Quelle der Inspiration“

MARIA & GEORG KREUTER

\* Aus dem Buch: „Apothek Bauerndorf: So gesund ist Leben und Urlaub auf dem Bauernhof“ von Dr. med. Christian Thuile, erschienen 2018



Foto: © Daniela Gollner

Die Seele baumeln lassen: Der Wald ist ein hervorragender Ort, um körperlich und geistig zur Ruhe zu kommen.

Es ermöglicht meinen Gästen, tief in die Natur einzutauchen und gleichzeitig inneren Frieden zu finden. Das Einatmen der frischen Waldluft erfüllt ihren Geist mit einer unbeschreiblichen Ruhe“, schwärmt sie. Und da die Übungen gleichzeitig die körperliche Flexibilität und Stärke fördern, während sie den Geist beruhigen, tritt der stressige Alltag ihrer Gäste in den Hintergrund. Dabei sind es die klar angeleiteten Atem- und Bewegungstechniken, die das möglich machen.

## Scheinbar einfach

Im Kellerstöckl Honigschnabel am Wintener Weinberg hat sich die Besitzerin, übrigens ausgebildete Kräuterpädagogin, darauf spezialisiert, ihren Gästen mit Kräuterwanderungen und anschließender Verkostung die Natur ein Stück näher zu bringen. Seit den 70er Jahren besteht der Hof im Burgenland und ist außerdem für sein Kürbiskernöl und seine guten Weine bekannt. Wenn man hier nach Tipps zum sogenannten „Runterkommen“ fragt, erzählt man uns vom Sternenhimmel, absoluter Ruhe und Natur pur. Auch in Niederösterreich, am Biohof Ebenbauer, geht es um Kleinigkeiten: Selbstgemachtes, gesundes Essen, ein herzliches Miteinander. Sogar im bewussten Verzicht findet man hier Erfüllung: Denn bei Familie Wagner werden die Urlaubsgäste eingeladen, im liebevollen familiären Rahmen gemeinsam zu fasten – begleitet von gutem Tee und ausreichend Ruheplätzchen, wie es hier heißt. Und am Rande des zauberhaften Ibmer Moores, nämlich am Zehentnerhof in Oberösterreich, erfreut man sich an der Kraft des Moores und der hauseigenen Tretmooranlage.

Darauf schwören alle: Gastgeber und Gäste.



MEHR INFOS

Wo wir auch hinschauen, beschäftigt man sich mit dem Leben – mit allem, was uns umgibt: Mit der großen Weite unserer Natur wie auch mit den kleinen Feinheiten des harmonischen

Seins. Und in allen Facetten liegen Lösungen – wenn sie auch noch so zeitaufwändig oder auch unbedeutend erscheinen mögen. Vielleicht muss die baumelnde Seele kein Dauerzustand sein. Vielleicht gibt es Menschen, die spüren, was ihnen guttut. Und das teilen sie von Herzen gerne mit anderen. Und vielleicht leben diese Menschen oft auf Bauernhöfen – so weiß man wenigstens, wo man suchen muss. ♦

## Wellness: Natur pur

Lernen wir also weiter von den Bauern des Landes – und bleiben wir noch kurz beim „Heilmittel“ Wald. Ihn haben nämlich schon so einige Hofbetriebe in ihr Wellness-Angebot aufgenommen. Am Blumenhof Elfi am Weissensee wird das Waldbaden beispielsweise im wahrsten Sinne des Wortes verstanden: Die Hofchefin hat für ihre Gäste nämlich ein beheiztes Waldbad errichtet: Zum Entspannen und Genießen. Am Barfußpfad des Naturguts Lassen bei Himmelberg in den Nockbergen schlängelt sich ein Pfad durch Wiese und Wald, der dank unterschiedlicher Stationen einlädt, mit den Füßen wieder spüren zu lernen. Und am Ferienhof Haberzettl im Metnitztal bei Grades wird man gleich mit Förster Michael in den Wald geschickt. Mit ihm erlebt man auf einer gemütlichen Wanderung den Wald und sein empfindliches Ökosystem aus einer ganz anderen Perspektive. Und ob man es glauben mag oder nicht – all diese Erlebnisse hinterlassen Eindruck. Sie wirken auf unseren gesamten Sinneskörper – sie geben uns klare Anleitungen.

## Shinrin Yoga und das Glück

Am Romnighof in Kärnten verbindet man die heilsamen Aspekte des Waldbadens wiederum mit Yoga-Übungen unter freiem Himmel: Shinrin Yoga heißt die Methode, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen, verrät uns Maria, Gastgeberin des Hofes: „Shinrin Yoga schafft eine tiefe Verbindung zwischen Körper, Atem und der beruhigenden Energie des Waldes.“

# Sternstunden im Urlaub

Weißt du, wie viel Sternlein stehen?  
In den UNESCO Sternenregionen zwischen  
Kärnten und Oberösterreich weiß man  
genau um die Magie, wenn sich Almen und  
Berge in einen dunklen Mantel hüllen und  
Millionen Sterne zu funkeln beginnen.  
Kein Licht, kein Lärm stört das archaische  
Schauspiel: Eine Reise zu den Sternen.

Ein naturbelassener Nachthimmel ist in Europa eine Seltenheit geworden. In größeren Städten ist es so hell, dass eine Neumondnacht von einer Vollmondnacht nicht mehr unterscheidbar ist. Der Sternenpark Attersee-Traunsee ist ein Licht- und Landschaftsschutzgebiet, in dem die natürliche Nachtlandschaft als Schutzgut betrachtet und vor Lichtverschmutzung geschützt wird. Dies wird mittels Umsetzung von Licht-Management-Plänen und Umrüstung von alten und überbolten Leuchten und Lichtkörpern erreicht.

**S**ternenanbeter rücken sich ihren Liegestuhl zurecht, hüllen sich in eine warme Decke und dann kann die Sternbild-Suche losgehen. „Schau, dort oben der Orion, unverkennbar mit Schwert und Gürtel“, hört man sie sagen. „Rechts oben der große Wagen, erkennbar an seiner Deichsel.“ Als helles Häufchen sind die Plejaden auszunehmen und am Nordhimmel prangt die zackige Kassiopeia. Dazwischen schlängelt sich als dichte Sternansammlung die Milchstraße. Beschauliches Sternderl! Schauen statt hektischer Discokugeln, das ist die neue Form des alpinen Urlaubsglücks, die man hierzulande erleben kann. Dort, wo die Lichtverschmutzung noch nicht zugeschlagen hat.

## Der Himmel auf Erden

Hoch zwischen Berggipfeln und Almen ist man eins mit dem Firmament, mit der Schöpfung in ihrer vollendeten Form. Man tritt vor die Hütten-türe, atmet die klare Nachtluft und richtet unwillkürlich den Blick nach oben. Erst leuchtet die Venus hell und prall am Nachthimmel und nach und nach beginnt es zu glitzern, wie Millionen Diamanten auf dunklem Samt. Ein Sternenhimmel, so bezaubernd, wie er nur auf über tausend Metern Höhe sein kann. Besonders eindrucksvoll erlebt man das Naturschauspiel in den Kärntner Nockbergen – der dunkelsten Region Europas. Hier gibt es keinen Lichteinfall und die

Luft ist kristallklar. Begeben wir uns in Richtung Salzburg, so führen uns die hellen Sterne unweigerlich auf den Katschberg zur Peterbauerhütte, wo man eine grandiose Aussicht auf die Sterne hat und so dem Himmel ganz, ganz nah ist.

## Schlafen unter Sternen

Wir folgen den Lichtern am Himmel weiter Richtung Oberösterreich, ihr Leuchten führt uns direkt ins Salzkammergut. Im Naturpark Attersee-Traunsee befindet sich nämlich der erste Sternenpark Österreichs. Auch diese Region gehört zu den dunkelsten Ecken unserer Erde. Die Dunkelheit der Naturnacht ist in dieser Region – mitten im Salzkammergut – intakt, sodass das Firmament klar zu sehen ist. Lichtverschmutzung stört hier so gut wie gar nicht, dafür sorgen zahlreiche Maßnahmen. „Es geht um den bewussteren Umgang mit der Ressource Licht. Licht nur dann und dort, wann und wo ich es wirklich brauche. Indem wir die Nacht zum Tag machen, bringen wir diesen Jahrtausende alten Rhythmus durcheinander mit unabsehbaren Folgen für die Organismen, allen voran uns Menschen selbst“, erklärt uns Sternenpark-Koordinator Clemens Schnaitl. „So schützen wir die Sichtbarkeit des Sternenhimmels. Gäbe es keine Lichtverschmutzung, die eine Art Lichtsmog über den Städten produziert, bräuchten wir keinen Sternenpark.“

Und mitten in den unendlichen Weiten, die nur vom Licht der Sterne erhellt werden, liegt der Bio-Bauernhof Haslbauer am Süd-Ost-Ufer des Attersees. Von den gemütlichen Ferienwohnungen aus schaut man nicht nur auf das Glitzern des Sees, sondern auch in den einzigartig-klaaren Sternenhimmel.

## Die Natur bei Nacht

Aller Ursprung ist im Universum – und damit am Sternenhimmel zu finden. Kein Wunder also, hegen wir für die unendlich-glitzernden Weiten eine besondere Faszination. „Beginnt mich dann das Dunkel der Nacht zu umhüllen und es breitet sich über mir ein funkeln-der Sternenhimmel aus, durchströmt mich eine tief empfundene Demut und auch Dankbarkeit“, schwärmt Schnaitl. „Die Welt und auch das am-Tag-Erlebte verlieren an Bedeutung und mein Geist öffnet sich den Sinnfragen, ich genieße die Ruhe und staune über die Unendlichkeit und Vielfältigkeit menschlichen Seins.“ Dabei ist es nicht nur der Blick in den Himmel selbst, der Besucher begeistert: Auch das Erleben des Nachtlebensraumes von Pflanzen, Tieren und Menschen ist ein unvergessliches Naturschauspiel. Sich in wolkenfreien Nächten unter den Sternenhimmel zu legen, sorgt auch dafür, dass sich unsere Augen bestens entspannen können. Und in Momenten wie diesen haben wir Zeit. Zeit, uns unserer Herkunft bewusst zu machen – als Bewohner des Planeten Erde. ♦

„Der Blick in den Sternenhimmel erfüllt mich mit Dankbarkeit und Demut.“

CLEMENS SCHNAITL, NATURPARK-MANAGEMENT  
& STERNENPARK-KOORDINATION

## Urlaub auf der Alm



# Ein Geschenk für Leib und Seele

Landschaftliche Schönheiten, das hautnahe Erleben der Natur samt all den beeindruckenden Begegnungen mit Wind, Wetter und Naturphänomenen – und diese saubere Luft, die mit jedem Höhenmeter übrigens weniger Pollen enthält. Zahlreiche Studien, die die Auswirkungen eines Aufenthalts in moderaten Höhenlagen erforscht haben, belegen die gesundheitlichen Vorteile vom Urlauben in den Bergen eindeutig.

Mit jedem Höhenmeter wird der Kopf freier, die Gedanken klarer und die Laune besser. Mit jedem Schritt fühlt man sich leichter – und das ist laut einer Studie der Universität München keine Einbildung: Bergluft kann auch schlank machen. Aber immer mit der Ruhe: Beginnen wir bei den kleinen Dingen.

### Ein Hauch von nichts

Woran denken wir bei einem Urlaub auf der Alm? Berge, Wiesen, Bäche, die sich talwärts schlängeln, dort und da Kuhglocken. Keinerlei Ablenkung, keine Versuchung. Nichts als Ruhe und Zeit. „So blöd das klingen mag, aber wir verkaufen nichts, außer Ruhe und Natur“, bringt es Norbert Humer auf den Punkt. Auf 1.000 Metern Seehöhe, nahe St. Michael in der Steiermark, heißt er Gäste auf seiner Bienealm willkommen. Und an Hütten denken wir. Davon gibt es reichlich – aktuell sind es in Österreich rund 500 Exemplare. Darunter finden sich viele alte und teils verfallene Senn- und Almhütten, die renoviert und für die Gästebeherbergung nutzbar gemacht wurden. Auch neue Hütten wurden errichtet. Von einfach und traditionell bis luxuriös und modern - in Höhenlagen von 900 bis 2.500 Metern. So auch auf der Bienealm: Was sich einst als desolates Bauernhaus aus dem 15. Jahrhundert zeigte, glänzt heute als Wohlfühloase. Hier gibt es keine unmittelbaren Nachbarn, nur Natur pur. Dafür immer mehr Menschen aus der Stadt, die sich in die Ruhe zurückziehen wollen.

### Gesundheit pur

Die gesundheitlichen Effekte, die ein Berg-Urlaub mit sich bringt, sind unbe-

stritten. Laut der Universität Zürich ist das Herzinfarkt-Risiko auf einer Höhe von rund 1.000 Metern um 22 Prozent geringer. Ähnliche Ergebnisse zeigt auch die Universität Köln: In der Höhe nehmen Pulsfrequenz und Blutdruck ab, dadurch sei das Herz-Kreislaufsystem besser geschützt. Wer kommt also auf die Almhütten des Landes? Wir fragen bei Gertraud Dornbusch, Vermieterin der Almhütte Kohlenau, nach: „Familien mit Kindern, kleine Freundesrunden, Paare. Sie suchen eine Unterkunft in der Natur, Abgeschiedenheit und gesunden Lebenswandel.“ Es ist die Mischung aus Einfachheit und Abgeschiedenheit in Kombination mit einem gewissen Luxus, der auf der Almhütte Kohlenau in der hochwertigen Ausstattung aus Tischlermöbeln, ausgewählten Stoffen und Loden vom Raumausstatter sowie einem Bad mit fließend Heißwasser gegeben ist. „Der wahre Luxus beginnt aber bereits mit der klaren Luft, die unsere Gäste hier jeden Abend tief und erholend schlafen lässt“, schmunzelt sie.

### Erholung und Menschlichkeit

Der Urlaub in hohen Lagen bietet also einen wahren Erholungseffekt? Experten meinen, es liege in der Mobilisierung und Ökonomisierung der Kräfte durch den menschlichen Organismus. Dieser registriert den geringen Partialdruck des Sauerstoffs in Höhenlagen zwischen 1.400 und 2.000 Metern und kurbelt die Aktivitäten an, um sie zu drosseln. Dieser „Junbrunneneffekt“ sei rein höhenbedingt und ein Zusatzbonus, der den Erholungswert ausmache. Nicht ohne Grund lockt es Groß und Klein auf die Alm. Und das liegt neben den gesundheitlichen

„Ich wollte nicht mehr jeden Tag in Meetings sitzen und den Zahlen nachlaufen“.

NORBERT HUMER

Aspekten mit Sicherheit auch an der Herzlichkeit, die man an den einzelnen Urlaub-auf-der-Alm-Betrieben spüren kann. Theresa Bacher, leidenschaftliche Herrscherin der Hochalm im Nationalpark Hohe Tauern, liegt der Kontakt zu den Stammgästen besonders am Herzen. „Von den Gästen kann ich so viel lernen, und sie lernen umgekehrt von mir. Da spüre ich jedes Mal eine große Dankbarkeit“, erzählt sie uns sichtlich gerührt.

Urlaub auf der Alm lässt keine Wünsche offen. Selbst für diejenigen, die sich von Spa und Premium-Ausstattung nicht beeindruckt lassen, sondern auf der Suche nach dem wahren Abenteuer sind, hat der Almurlaub auch so einiges zu bieten. Lagerfeuer-Romantik oder Holzofen-Einheizen zählen nämlich ebenso zum Angebot vieler Hütten. Bleibt nur noch abzuwarten, ob wir als lebenslange Heizkörper-Aufdreher den Kachelöfen auch tatsächlich in Schwung bringen können. Kein Problem: Die vielen Alm-Gastgeber stehen ihren Gästen in allen Angelegenheiten mit Rat und Tat – und besonders viel Herz – zur Seite. ♦



Urlaub am Bauernhof zählt zu den größten Almbütten-Plattformen in Österreich: Die rund 500 Almbütten befinden sich übrigens zu 45 Prozent in Kärnten, gefolgt von 24 Prozent in der Steiermark und 22 Prozent in Salzburg. Auch in Tirol nutzen 35 Almbütten die starke Marke von Urlaub am Bauernhof, um potentielle Urlauber zu erreichen.

ZU UNSEREN SCHÖNSTEN ALMHÜTTEN:



# Nachhaltiges Urlauben: Wie viel Wert legen unsere Gäste auf Nachhaltig- keit?

**Aktuelle Studien zeigen: Nachhaltige Urlaubsmöglichkeiten werden in den nächsten Jahren stetig an Bedeutung gewinnen – und zwar in breiten Gesellschaftsschichten. Bedeutet also: Die Zukunftsfähigkeit der Tourismusbetriebe ist gefragt. Und hier verspricht der gute alte Bauernhof-Urlaub großes Potential. Kein Wunder, denn wo ist man dem bewussten Umgang mit der Natur näher als bei denen, die im Trubel unserer Zeit das Ursprüngliche hüten?**



MEHR INFOS

Urlaub in und mit der Natur: Nachhaltigkeit wird Urlaubsgästen immer wichtiger

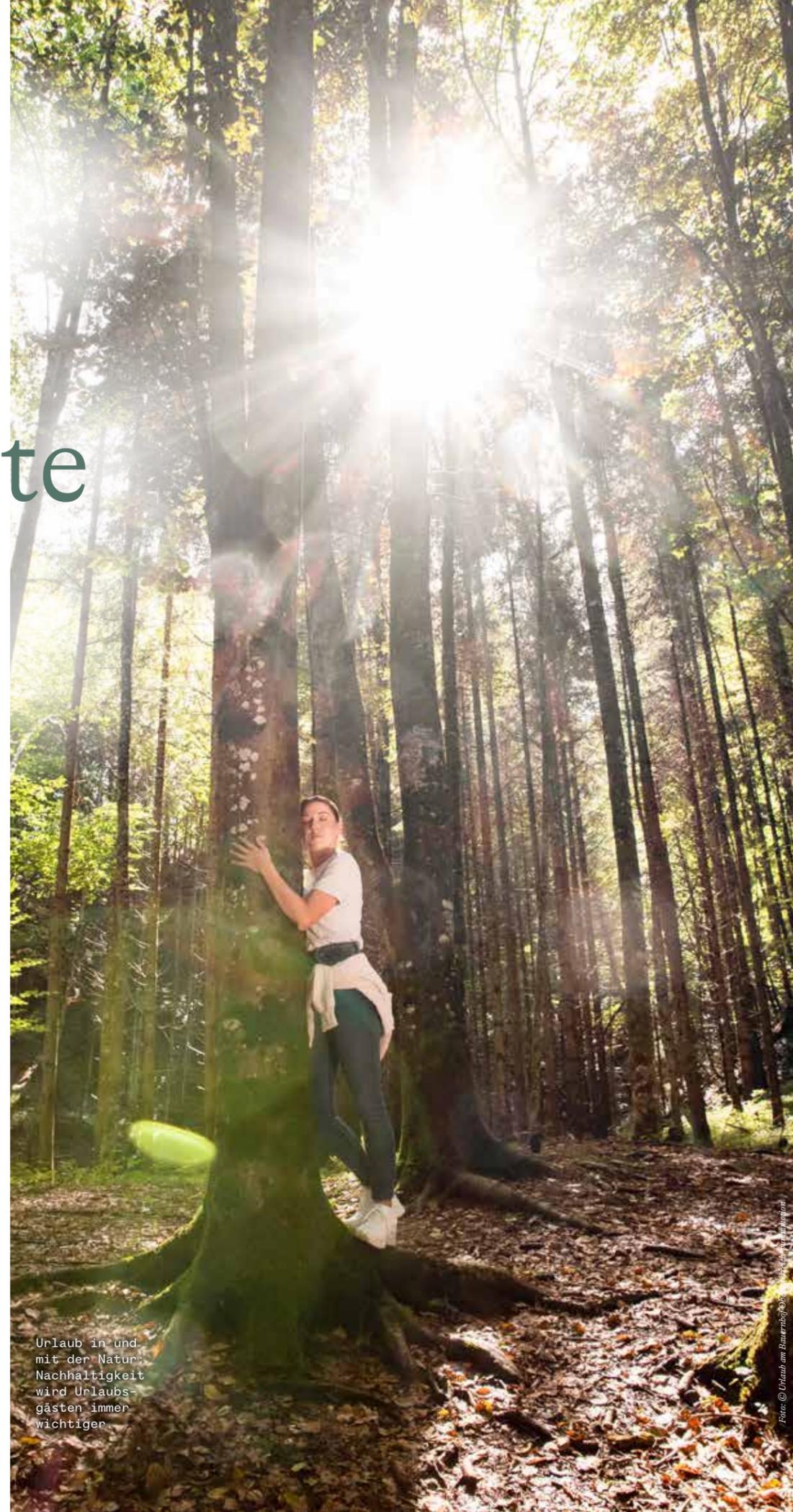


Foto: © Urlaub am Bauernhof/Dr. ...

Wo die Welt noch in Ordnung ist  
Was ist den Gästen von heute wichtig?  
Wer wird in Zukunft wohin reisen?  
Welche Ansprüche stellen Urlauber an Destinationen und die, die sie betreiben? Fest steht: Wer sich mit dem Thema Nachhaltigkeit persönlich beschäftigt, wer sich Themen wie Regionalität bei Lebensmitteln, Abfallvermeidung und Klimaschutz widmet, berücksichtigt diese Faktoren auch bei der Urlaubswahl. Wie schön, sagen wir – denn die Urlaub am Bauernhof Betriebe bieten mit dem, was sie täglich aus Überzeugung leben, quasi den Urlaub der Zukunft. Und das weit weg vom Gedanken: Höher, schneller, weiter - hin zu einem nachhaltigen Tourismus. „Wir sind gefordert, eine Führungsrolle einzunehmen und nachhaltigen Tourismus umzusetzen. Der internationale Flugtourismus gehört zu den größten CO<sub>2</sub>-Verursachern auf der individuellen Ebene. Eine Flugreise nach Mallorca entspricht einem Äquivalent von 15.000 Kilometern an Autofahrten. Nachhaltigkeit ist Pflicht“, weiß Ronald Würflinger, Generalsekretär der Privatstiftung „Blühendes Österreich“. Da bietet der Bauernhof-Urlaub eine grüne Alternative: „Unsere österreichischen Naturparks, Biosphärenparks, Nationalparks und andere Schutzgebiete bieten großartige Naturerlebnisprogramme an. Daneben gibt es viele selbstständige Anbieter für Exkursionen zu Landwirtschaft oder Naturschutz. Auch Bauern haben hier viele Möglichkeiten ihren Gästen hochwertige, spannende und unterhaltsame Angebote weiterzuvermitteln und diese am Hof sichtbar zu machen.“

## Urlaub mit Sinn

Wohin reisen wir, wenn wir das Ursprüngliche, Naturnahe suchen? Eingebettet in die malerische Landschaft Kärntens liegt der idyllische Bio-Bergbauernhof Weger, der seinen Gästen so einiges zu bieten hat: Ob traditionelles Brotbacken, ausgedehnte Wanderungen durch die unberührte Natur oder kreative Holzwerkstätten – die engagierte Seminarbäuerin Gerlinde Weger garantiert auf ihrem Hof vor allem eines: Nachhaltigkeit in ihrer authentischsten Art und Weise. Besonders am Herzen liegen ihr nämlich Regionalität und Saisonalität, weshalb sie es sich zur Aufgabe gemacht hat, ihr Wissen rund um die Lebensmittel vor der eigenen Haustüre mit ihren Gästen zu teilen. „Bio bedeutet für uns ganzheitliches Denken in allem.“

„Das Verständnis und das Interesse wachsen mit Wissen und Information rund um das Thema Artenvielfalt - wenn diese sichtbar ist.“

RONALD WÜRFLINGER,  
GENERALSEKRETÄR  
„BLÜHENDES ÖSTERREICH“

Dazu gehört eben auch der rücksichtsvolle Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen. Die Natur gibt uns so viel. Deshalb ist es wichtig, Althergebrachtes zu schützen und für die nächste Generation weiterzuentwickeln. Jeder kann dazu etwas beitragen, allein wenn er auf die Herkunft seiner Lebensmittel achtet“, ist die sympathische Bäuerin überzeugt. Also teilt sie ihre bewährten Rezepte und ihr Wissen liebend gern mit kleinen und großen Urlaubern, von wo sie auch kommen mögen. „Wissen kann sich nur vermehren, wenn man es teilt. Ich möchte meinen Gästen den Zugang zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln ermöglichen. Weil eine Paprika, die wirklich reif geerntet wird, einfach anders schmeckt“, freut sich Gerlinde, die sich selbst als Botschafterin der bäuerlichen Welt versteht. Wenn sie dann noch jemand nach ihrem Reindling-Rezept fragt und die typische Kärntner Süßspeise auch zuhause ausprobieren möchte, geht ihr endgültig das Herz auf.

## Wo Mensch und Natur aufatmen

Nahe dem wunderschönen Attersee finden umweltbewusste Urlauber den Biohof Schmidbauer. Hier sind alle, die dringend eine Auszeit vom Alltag vertragen können, genau richtig. Denn am Hof der überzeugten Naturliebhaber erlebt man Urlaub mit der Umwelt im Einklang. „Bei uns lebt die Vielfalt! →



Naturnah urlauben: Für viele Gäste mittlerweile ein unumgebares Kriterium.

→ Nicht nur, weil viele verschiedene Tiere am Hof naturnah gehalten werden, sondern auch, weil wir Bienen und Insekten die Möglichkeit geben, bei uns einen Platz zum Leben zu finden. Es muss nicht immer alles perfekt sein. Oft ist das, was die einen für Unordnung halten, ein wichtiger Lebensraum für andere“, weiß Familie Schmidbauer. Neben der Möglichkeit, ein Gläschen vom hofeigenen Honig zu ergattern, genießen Hofurlauber selbstgebackenes Brot und frischen Käse aus Kuh- und Ziegenmilch. Ach ja, und die Hühner

hier legen jeden Tag frische Eier für das Frühstück. Dass hier das Wohl der Tiere besonderen Wert hat, sehen die Gäste mit eigenen Augen. Denn am Biohof Schmidbauer leben viele verschiedene Tiere, die allesamt sehr naturnah und möglichst artgerecht gehalten werden. Ob die Mutterkuhherde, die sich 365 Tage im Jahr an der ungetrübten Frischluft erfreuen kann und in den Sommermonaten das frische Gras von der Weide genießt, oder die vielen Schafe und Ziegen, die ebenso stets im Grünen hausen. Selbst auf die

Vorlieben der Pferde Johnny und Zita wird geachtet: Sie bevorzugen die Übergangsmonate im Freien, im Sommer ist es ihnen einfach zu heiß draußen. Hier wird an alle gedacht.

#### Zukunftsperspektiven

Umgeben von saftigem Grünland mit Blick auf die bewaldeten Steinbacher Hänge betreiben Anna und Franz Schmeißl ein wahres Öko-Ferienhaus. Aus mondgeschlägertem Fichtenholz erbaut, mit zum Teil lehmverputzten Innenwänden, lädt es ein, durchzuatmen, wie man es selten getan hat. Das Ferienhaus ist mit hochwertigen geölten Böden, Türen, Betten und Möbeln aus der hauseigenen Tischlerwerkstätte eingerichtet. „Unsere Gäste erleben unsere Faszination für Holz von der kleinen Waldpflanze bis zum fertigen Möbelstück hautnah. Schon beim Öffnen der Eingangstür wird man vom unvergleichlichen Flair und dem Duft des Holzes aus unserem eigenen Wald empfangen“, schwärmt das Chef-Duo des Ferienhauses Schwarzenbach. Und apropos Wald: Neu bei den Schmeißls: WALDNESS - das ist die regionale Alm-taler-Art des Waldbadens. Glasklare Gebirgsbäche, reine Luft, grüne Almen und gesunde Wälder sind das perfekte Ambiente für diese moderne Form der Entspannung in der Natur. „Dabei entfalten die Aromen des Waldes eine perfekte Wirkung auf Organismus und Psyche des Menschen und tragen so zur Regenerationsfähigkeit des Körpers bei und verbessern das Wohlbefinden nachhaltig“, weiß Franz, selbst begeisterter Waldpädagoge. Gemeinsam mit seiner Frau Anni, der Wildkräuterpädagogin am Hof, sind die beiden schon heute bereit für morgen.

Und so etablieren sich viele innovative Bauernhöfe in Österreich aus ehrlicher Begeisterung am eigenen Tun als nachhaltige Urlaubsdestinationen, die Gäste von überall her begeistern. Sie arbeiten stets daran, ihren Gästen zu jeder Jahreszeit ein noch klimafreundlicheres und ressourcenschonenderes Urlaubserlebnis zu bieten – immer im Fokus, Österreichs wunderbare Natur für kommende Generationen zu erhalten. Und weil die Nachhaltigkeit eben auch den Urlaubsgästen ein wichtiges Anliegen ist und sie in den Augen vieler Gäste immer wichtiger wird, gilt sie mittlerweile als essenzieller Baustein für die Entwicklung des Tourismusstandortes Österreich. Heute und morgen. ♦



Ihr wollt mehr über Urlaub am Bauernhof und unsere Mitgliedsbetriebe erfahren? Dann besucht uns auf Instagram und Facebook:



[www.facebook.com/urlaubamBauernhof.at](http://www.facebook.com/urlaubamBauernhof.at)



[www.instagram.com/urlaubambauernhof](http://www.instagram.com/urlaubambauernhof)

## Naturnahes Urlauben ist im Trend

Wir stöbern in Publikationen der nationalen Tourismusorganisation Österreich Werbung und finden interessante Fakten, die deutlich zeigen, wobin sich der Trend entwickelt.

**4,8 Mio.**

Deutlich mehr Reisende zieht es in die Alpen (4,8 Mio.) als nach Mallorca (3,5 Mio.) oder auf Kreuzfahrten (1,4 Mio.).

Jede **30.**

Nächtigung in Österreich findet auf einem Bauernhof statt.

Studien zeigen, dass

**48%**

der Besuchenden bereit sind, für umweltfreundliche Maßnahmen mehr zu bezahlen.

Laut einer Umfrage des Handelsverbandes achten

**80%**

der Österreicher beim Kauf von Lebensmitteln auf den Faktor Nachhaltigkeit.

In einer Umfrage in über 80

KLAR!-Regionen gaben

**2 Drittel**

der Befragten an, dass sie im Privatleben Maßnahmen ergreifen, um sich an die Auswirkungen des Klimawandels anzupassen.



Bundesverband  
Urlaub am Bauernhof  
Österreich  
Gabelsbergerstraße 19  
5020 Salzburg  
+43 662 88 02 02  
office@urlaubambauernhof.at  
www.urlaubambauernhof.at



Urlaub am Bauernhof  
Burgenland  
+43 2682 702 410  
uab@lk-bgld.at

Urlaub am Bauernhof  
Kärnten  
+43 463 330099  
office@urlaubambauernhof.com

Urlaub am Bauernhof  
Niederösterreich  
+43 2758 3110  
info@landurlaub.at

Urlaub am Bauernhof  
Oberösterreich  
+43 50 6902-1248  
info@bauernhof.at

Urlaub am Bauernhof  
SalzburgerLand  
+43 662 870571 341  
uab@lk-salzburg.at

Urlaub am Bauernhof  
Steiermark  
+43 316 8050-1291  
uab@lk-stmk.at

Urlaub am Bauernhof  
Tirol  
+43 59292 1172  
uaB@lk-tirol.at

Urlaub am Bauernhof  
Vorarlberg  
+43 5574 400 110  
uab@lk-vbg.at

