

Stress auf dem Bauernhof

ÜBERLASTUNG Die Betriebskontrolle steht an, eines der Kinder hat gerade Lernprobleme und seit kurzem nimmt die Milchleistung der Kühe ab. Ausserdem kommen Unstimmigkeiten mit dem Nachbarn dazu und das Wetter spielt sowieso nie mit ... Manchmal kommt auf einem Landwirtschaftsbetrieb viel auf einmal zusammen. Ein Gefühl von Stress entsteht bei den Beteiligten.

Stress kostet unsere Gesellschaft jährlich 4.2 Milliarden Franken (seco 2000). Da die landwirtschaftliche Bevölkerung besonders häufig in viele verschiedene Rollen wie Hauptberuf, Nebenerwerb, Partnerschaft, Elternschaft, Hausarbeit und Pflege von Angehörigen eingebunden ist, gehört sie zu einer Risikogruppe bezüglich Stress. Ein spezielles Charakteristikum der landwirtschaftlichen Tätigkeit ist die unklare Trennung von Berufs- und Privatleben, zudem ist nach aussen gelebte Freizeit, wie ein Nickerchen auf der

Bank vor dem Haus, beim sozialen Umfeld teils verpönt und löst Geschwätz im Dorf aus. Doch zu viele Aufgaben und Rollen führen zu schlechter körperlicher und psychischer Befindlichkeit und mehr Unzufriedenheit. Die häufigsten Folgen von Stress sind Rückenbeschwerden, Nervosität, Reizbarkeit und Verspannungen.

Stress ist individuell Unter Stress wird ein Zustand von unangenehmer Dauererregung und Anspannung

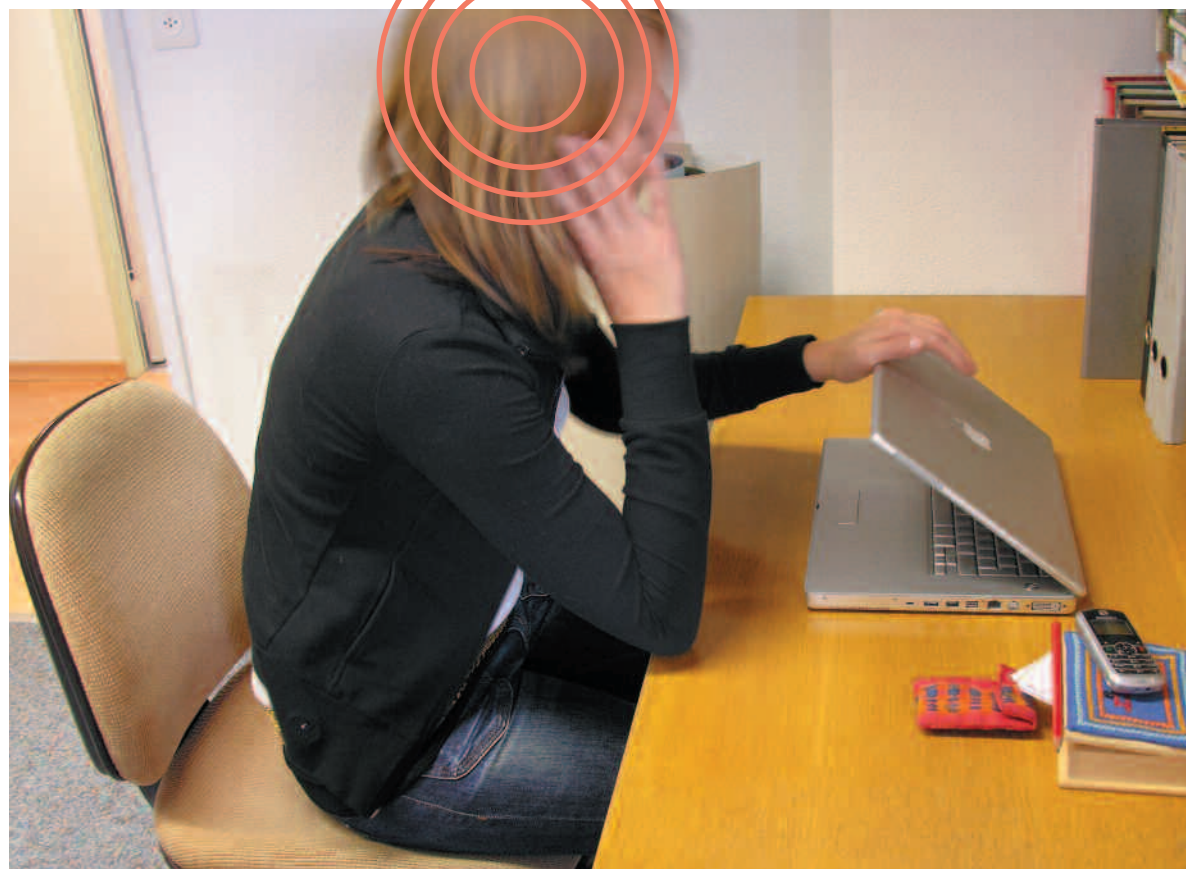
verstanden, der durch eine Aufgabe oder eine Anforderung hervorgerufen wird, von der man nicht weiss, ob man sie bewältigen kann.

Ein Ereignis wie ein kaputter Mähdrescher kurz vor der Erntesaison kann zum Beispiel für den Landwirten Stress bedeuten, weil er nicht weiss, ob er es schafft, ihn rechtzeitig reparieren zu lassen.

Für einen anderen stellt diese Situation aber keine Stressquelle dar, weil ein Familienmitglied Landmaschinenmechaniker ist und den Schaden in kurzer



Iris Pulfer



Bäuerinnen sind oft Dreh- und Angelpunkt auf einem Bauernhof. Abends kann es manchmal zuviel werden, wenn die Buchhaltung gemacht werden muss.

Sonnenenergie, Wintersnack und Brainfood

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Trocknen ist wohl eine der ältesten und auch umweltschonendsten Methoden Lebensmittel haltbar zu machen. Schon in der Antike hat man sich die Sonnenenergie zum Trocknen von sonst schnell verderblichen Früchten nutzbar gemacht und sich so einen Wintervorrat angelegt. So gruben die Wüstenbewohner z. B. ihre Feigen zum Schutz vor Tieren und Ungeziefer in den Sand ein, später dienten Körbe und Tongefässe als Lagerstätten. Auch wenn man heute zahlreiche andere, vielleicht modernere Konservierungsmethoden nutzt, hat das Dörren noch immer seine Berechtigung. Durch das Trocknen der Früchte wird die Zuckerkonzentration in Form von Frucht- und Traubenzucker erhöht. Darum versorgen uns Dörrfrüchte schnell mit neuer Energie. Natürliche

Dörrfrüchte sind aber auch ein gesunder Ersatz für die sonst eher ungesunden Süsigkeiten aus raffiniertem Zucker, denn Dörrfrüchte enthalten ausser Zuckern auch reichlich lebenswichtige Mineralsalze. Dörrfrüchte sind dadurch eine ideale Hirn-Nahrung (Brainfood). Sie sind der ultimative Pausensnack für Lehrer, Schüler, Lehrlinge, aber auch für Manager und alle anderen stark geforderten Mitmenschen in unserer Leistungsgesellschaft. Empfehlenswert ist das berühmte Studentenfutter, eine Mischung aus Dörrfrüchten und Nüssen. Diese Mischung versorgt den Körper in idealer Weise mit schneller Energie in Form von natürlichem Frucht- und Traubenzucker, dazu kommen verschiedene Mineralstoffe und hochwertige ungesättigte Pflanzenöle aus den Nüssen sowie reichlich Faserstoffe für die Verdauung. Die meisten bei uns angebotenen Dörrfrüchte stammen aus dem Ausland. Bei

Feigen und Datteln verständlich. Rosinen kommen häufig aus dem sonnigen Kalifornien - ökologisch wenig sinnvoll. Aber dass sogar gedörrte Apfelingli teilweise aus dem Fernen Osten, statt aus heimischer Produktion stammen, ist mir unverständlich. Der Grund ist sicher, wie so oft, der geringere Preis. Aber nur unsere heimischen Apfelbäume erfreuen uns im Frühling mit ihrer Blütenpracht und nur diese sichern die Existenz der hiesigen Bauern. Machen wir das den Konsumenten doch klar.



Erica
Bänziger

Herzlich grüsst aus
dem Tessin

Autor Unsere Kolumnistin Erica Bänziger (44 J.) ist Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Sie hat mehrere Kochbücher verfasst und lebt mit ihrer Familie in Verscio (TI). www.biogans.ch/erica

INFOBOX

www.ufarevue.ch

11 · 07

Fortsetzung von Seite 73

Tabelle: **Soziale und situative Stressursachen**

	Soziale Stressursachen Belastungsfaktoren, die direkt mit anderen Menschen zu tun haben.	Situative Stressursachen Belastungen, die <u>nicht</u> direkt mit anderen Menschen zu tun haben.
Kritische Lebensereignisse Grössere Belastung, die über einen längeren Zeitraum wirkt.	<ul style="list-style-type: none"> - Krankheit in der Familie. - Trennung, Partnerschaftskrise. - Tod einer nahestehenden Person. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eigene Krankheit, Unfall. - Finanzielle Probleme. - Berufliche Überforderung. - Existenzangst.
Alltägliche Stresserlebnisse Kurzfristig wirksame Stressoren, häufig auftretend.	<ul style="list-style-type: none"> - Alltägliche Probleme mit Kindern. - Unstimmigkeiten mit Berufskollegen. - Streit mit Partner/in. 	<ul style="list-style-type: none"> - Viele Aufgaben in kurzer Zeit. - Termingebundene oder wetterabhängige Arbeiten. - Lärmige, kalte/heisse Umgebung. - Mehrfachbelastung (z. B. Haupt- und Nebenerwerb).

Zeit beheben kann. Stress wird also je nach Person anders wahrgenommen.

Ursachen identifizieren Was löst Stress aus (Tabelle)?

- Ist es die grosse Arbeitsmenge?
- Sind es Faktoren wie Lärm, Witterung oder die körperliche Belastung?
- Die zunehmenden Büroarbeiten?
- Unstimmigkeiten mit Personen aus meinem Umfeld?
- Finanzielle Sorgen?
- Oder sind es einfach die vielen Dinge, die man gleichzeitig tun möchte?

Strategien Bei den situativen Stressursachen hilft oft eine Umorganisation der Arbeit. Welche Arbeiten fressen am meisten Zeit? Wie ist ihre Priorität zu beurteilen? Es hilft, inne zu halten und eine kurze Planungsphase einzuschalten. Wie kann ich negative Begleiterecheinungen der Arbeit, wie zum Beispiel Lärm, auf meinem Betrieb verringern? Was kann ich machen, damit ich nicht ständig bei meiner Arbeit unterbrochen werde?

Zum Abbau von sozialen Stressursachen, hilft oft eine verbesserte Kommu-

nikation mit den Mitmenschen (UFA-Revue 9/2007). Ein Ausgleich zur Arbeit bietet Raum zur Regeneration. Dieser kann für die einen ein Spaziergang sein, andere treffen sich mit Kollegen, machen einen Ausflug oder Dritte versuchen, durch Entspannungsmethoden die Balance im Alltag zu finden. Auch der obligate Mittagsschlaf erfüllt diesen Zweck und darf an langen Arbeitstagen mit gutem Gewissen genossen werden. Genauso wie verschiedene Faktoren als Stress empfunden werden, müssen auch die Methoden zum Stressabbau individuell auf jeden Menschen zugeschnitten sein. ■

Autorin Iris Pulfer schloss 2005 ihr Psychologiestudium an der Universität Zürich ab und arbeitet seither an der Forschungsanstalt Agroscope Reckenholz-Tänikon ART, 8356 Ettenhausen. iris.pulfer@art.admin.ch

INFOBOX

www.ufarevue.ch

11 · 07