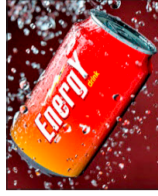


## NACHRICHTEN

## Energy Drinks nicht unproblematisch



Energy Drinks werden hauptsächlich von Jungen konsumiert. Die Getränke sind aber nicht unproblematisch. Vor allem der hohe Koffein- und Zuckergehalt ist kritisch. Sucht Schweiz hat ein Factsheet «Energy Drinks» herausgegeben, das die aktuellsten Forschungsergebnisse berücksichtigt. Als Faustregel gilt: Kritisch ist der übermässige Konsum. Zu viel Koffein kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen und Herzrasen führen. Jugendliche sollten am Tag nicht mehr als 100mg Koffein zu sich nehmen. Eine Dose «Monster» (500ml) enthält aber bereits 160mg. «Das Risiko besteht, dass Energy Drinks als Aufputschmittel einen festen Platz im Alltag bekommen», erklärt Präventionsexpertin Louisa Sayad von Sucht Schweiz. Auffallend auch der hohe Zuckergehalt. Wer zwei Dosen Energy Drinks konsumiert, überschreitet bereits die empfohlene Limite für einen Erwachsenen.  *pam*

Factsheet Download: <http://shop.addicti-onsuisse.ch/de/150-factsheets>

## REZEPT

## Milchkonfitüre



**Zutaten für vier Pers.:** 1 l Milch, 500g Zucker, 1 Vanillestängel, aufgeschlitzt.  
**Zubereitung:**

1. Milch und Zucker in eine weite Pfanne geben. Vanillestängel-Samen in die Milch schaben und Stängel beifügen. Unter Rühren aufkochen. Offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 2 – 2½ Std. köcheln, bis die Masse dickflüssig wie Kondensmilch und karamellfarbig ist. Ab und zu umrühren. Vanillestängel entfernen. 2. Konfitüre sofort in heiss ausgespülte Gläser füllen, verschliessen, auskühlen.  *es*

Quelle: Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband.

## AGROSCOPE TÄNIKON: Umfrage zur psychischen Arbeitsbeanspruchung

## Wie gross ist Ihr persönlicher Stress?

*Steigender Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung, wirtschaftlicher Druck sorgen für Stress bei Bäuerinnen und Bauern. Eine Online-Umfrage von Agroscope soll zeigen, wie stark der Stress vom Einzelnen empfunden wird.*

LEONIE HART, CHRISTINA UMSTÄTTER, MATTHIAS SCHICK\*

Wenn Blanka anfängt zu trippeln, das Melkzeug abtritt oder gar nicht erst in den Melkstand eintreten will, schliesst unser Melker darauf, dass seine Kuh unter Stress steht. Doch nicht nur Kühe können überfordert sein, sondern auch bei Bauern und Bäuerinnen kommt dies häufig vor.

## Leidige Administration

In Diskussionen werden besonders der steigende Zeitdruck, die schwierigen Wetterbedingungen oder der hohe administrative Aufwand erwähnt, unter dem die Landwirtschaft leidet. Unvorhergesehene Reparaturen an den Maschinen oder Tierarzttermine machen es da nicht einfacher, einmal einen oder gar mehrere freie Tage einzuplanen.

Auch die Kommunikation mit der Lebensgefährtin oder dem Lebensgefährten und das gegenseitige Verständnis kann bei starker Belastung immer schwerer fallen. Laut dem Situationsbericht des Schweizer Bauernverbandes von 2013 sind auch Bäuerinnen und Bauern von einer zunehmenden Scheidungsrate betroffen.

## Herzblut vor Gesundheit

Dass die zeitliche Arbeitsbelastung in der Landwirtschaft deutlich höher liegt im Vergleich zu anderen Berufsgruppen, ist belegt, doch auch psychisch sind unsere Bäuerinnen und Bauern stark beansprucht.

Herzblut bei der Arbeit kommt vor der eigenen Gesundheit. «Es trifft besonders die guten Mitarbeiter» heisst es in einem Artikel zur steigenden



Die Belastungsgrenze, ab welcher man sich gestresst fühlt, ist sehr individuell. (Bild: Fotolia)

Anzahl an Burn-out-gefährdeten Arbeitnehmern. Bei den Bäuerinnen und Bauern steckt viel Herzblut in ihrer alltäglichen Arbeit. Dennoch kann die hohe Belastung ein Gesundheitsrisiko darstellen. Probleme mit dem Bewegungs- und Stützapparat, immer wiederkehrende Erschöpfungszustände, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Depressionen können Folgen einer starken Stressbelastung sein. Laut Bundesamt für Landwirtschaft (2010) hatten die Landwirte 2007 tendenziell öfter starke Rücken- und Kreuzschmerzen als zehn Jahre zuvor.

Für die Schweizer Bäuerinnen sind die aktuelle Agrarpolitik, die allgemeine wirtschaftliche Situation, der Zeitdruck und die Arbeitsbeanspruchung die grössten Problembereiche, so das BLW im Agrarbericht von 2012. Der Haushalt, Arbei-

ten im Stall und auf dem Feld sowie die Buchhaltung sind am meisten belastend.

## Ursprünglich gesund

Stress bezeichnet ursprünglich eine Anpassungsreaktion unseres Körpers an eine Anforderung von aussen, wie zum Beispiel ein Adrenalinstoss als Reaktion auf eine echte oder vermeintliche Gefahrensituation. Sobald Körper und Seele kurzfristig stark beansprucht werden, stellt unser Organismus sofort Energie bereit, sodass wir z. B. flüchten könnten. Meist reagieren erwachsene Menschen heutzutage nicht mehr mit Flucht- oder Kampfreaktionen. Dadurch statt sich die bereitgestellte Energie in den Muskeln an und kann nicht abgebaut werden. Der Bauer, der sich mit einem hohen administrativen Aufwand beschäftigen muss, während er unter

Zeitdruck steht, ist vielleicht verärgert, kann aber schlecht entfliehen, ohne eine zuverlässige Vertretung organisiert zu haben.

## Frühe Anzeichen

Die ersten Anzeichen für eine Stressbelastung können unruhige oder sogar schlaflose Nächte sein. Unser Körper ist nicht mehr im ausgewogenen Verhältnis zwischen An- und Entspannung, eine innere Unruhe und Nervosität sind die Folge. Weitere Indikatoren können, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit oder fehlendes sexuelles Verlangen darstellen. Solche Anzeichen können langfristig negative Folgen haben und sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

## Umfrage soll klären

Deshalb führt das Institut für Nachhaltigkeitswissenschaften

(INH) von Agroscope zu diesem Thema derzeit eine Untersuchung zur «psychischen Arbeitsbeanspruchung» durch.

Eine Online-Umfrage zum persönlichen Stress-Erleben der Schweizer Bäuerinnen und Bauern soll dazu dienen, die psychische Beanspruchung im Berufsfeld der Landwirtschaft einschätzen zu können. «Dazu wollen wir Daten in der landwirtschaftlichen Praxis erheben, um die psychische Beanspruchung dokumentieren zu können», so Christina Umstätter von Agroscope.

## Mitmachen nützt allen

«Wir brauchen die Unterstützung der Schweizer Bäuerinnen und Bauern. Wir laden alle herzlich dazu ein, an der Umfrage teilzunehmen. Vielleicht lassen sich auch Familienmitglieder und Mithelfende auf Ihrem Betrieb motivieren, den Online-Fragebogen auszufüllen. Wir hoffen auf rege Teilnahme, damit wir bald an dieser Stelle wieder über die Ergebnisse und vor allem Lösungsstrategien zur Stressverminderung berichten können», so Umstätter.

\* Die Autorinnen und der Autor sind vom Agroscope Tänikon

## UMFRAGE

Viel Arbeit heisst nicht automatisch Stress. Weniger Arbeit nicht unbedingt weniger Stress. Liebe Bäuerinnen und Bauern: Wie empfinden Sie persönlich den Stress in Ihrem Alltag? In der Online-Umfrage zur psychischen Arbeitsbeanspruchung von Agroscope Tänikon können Sie Fragen zu Ihrem Stressempfinden anonym beantworten. Die psychische Beanspruchung in der Landwirtschaft soll mit der Auswertung der Umfrage wissenschaftlich ausgewertet werden können. Die Umfrage läuft bis am 8. Februar 2015.  *pam*

Link zum Fragebogen: [www.schweizerbauer.ch/Arbeitsbelastung](http://www.schweizerbauer.ch/Arbeitsbelastung)

## BÄUERINNENALLTAG IN KANADA: Jeden Monat berichtet Erika Weder über ihren Alltag in Hudson's Hope British Columbia

## Tiere sortieren, aufladen und transportieren...



*Irgendwie haben wir auch die letzten paar Wochen über die Runden gebracht. Nicht immer nur mit Freude und*

*Elan... oftmals auch mit Ach und Krach und ziemlich am Limit der Kräfte.*

*Nun lecken wir unsere Wunden und sind ganz einfach froh, dass das Schlimmste hinter uns liegt, und wir haben ein neues Jahr angefangen. So ein Jahreswechsel ist doch immer wieder etwas Tolles. Vergangenes ist vergangen, und man freut sich auf Neues.*

*Wir wussten schon im Verlaufe des letzten Sommers, das ein sehr strenger und aufwändiger Herbst und Winter auf uns zukommt. Wir erlebten das trockenste Jahr seit 60 Jahren.*

*Keine Heuproduktion, Grashüpfepflage, Wasserknappheit, Staub usw. Das ganze Programm. Schon im Sommer haben wir uns aus diesen Gründen*

*auf die Suche gemacht nach Winterfutter und vor allem auch nach Winterfutterplätzen für unsere Kühe.*

*Ursprünglich hatten wir vorgesehen, unsere Ranch in Alberta zu verkaufen... die Trockenheit hat aber auch diese Pläne auf den Kopf gestellt.*

*Wir realisierten schon bald einmal, dass wir das Land dort auch für Tiere von hier brauchen würden. Wir mobilisierten Tausende von Rundballen von Nachbarn und kauften alles mögliche Futter zusammen.*

*Im letzten November wurden fast 400 Mutterkühe aufgeladen und nach Alberta transportiert. Kreativität war gefragt, und aus Verkaufsplänen wurden Pachtpläne. So haben wir nun per Ende Dezember eine tolle Lösung gefunden, und unsere Alberta Ranch ist wieder in guten Händen!*

*Während fast zwei Monaten im November und Dezember machten wir beinahe nichts anderes als Tiere sortieren, aufladen und transportieren. Es kam*



Bei Kälte, Eis und Schnee transportierte dieser Lastwagen die Tiere zu den Futterplätzen. (Bild: Erika Weder)

*mir vor wie eine Tiermigration in der Serengeti in Afrika. Einfach mit Lastwagen. In ver-*

*schiedene Richtungen fuhren die Transporte davon. Es war für uns die einzige Möglichkeit,*

*um diesen Winter zu überstehen. Es ist viel einfacher (über 2000 Tiere aufladen kann zwar wohl gar nicht einfach sein...), Tiere zum Futter zu bringen als Futter zu Tieren.*

*Jetzt haben wir nur noch rund 400 Tiere hier, und das ist noch immer mit genug Aufwand verbunden.*

*Der Heupreis steigt pausenlos, und der Umkreis, um noch Futter zu finden, wächst fast täglich. Drei Stunden Transportzeit für eine Ladung Heu sind wenig. Es gibt Leute, die Heu über 500 km weit transportieren.*

*Wahnsinn, wie so eine Trockenheit den Alltag auf den Kopf stellen kann. Ich bin sehr dankbar, dass wir rechtzeitig reagiert und organisiert haben. Froh bin ich um jedes Tier, das rechtzeitig das Schiff verlassen hat.*

*Nun erwartet uns dann einfach Mitte April eine Welle von Kühen, die nach Hause kommen. Wir hoffen schon jetzt auf eine supertolle Schneeschmelze*

*und ganz, ganz viel Regen im Frühling! Wer weiss, was die nächste Saison bringt?*

*Schlimmer kanns ja wohl nicht werden... und ansonsten bin ich überzeugt, dass uns die Ideen und die Kreativität auch für das Jahr 2015 nicht ausgehen werden.*

## ZUR PERSON

Die 38-jährige Erika Weder-Büschi aus Kriechenwil BE lebt mit ihrem Mann Christoph und den Kindern Pasco (2004), Nero (2005), Oro (2008) und Luna (2010) in Hudson's Hope, British Columbia. Die Ranch in Alberta wird von einem Betriebsleiterpaar geführt. Ihr Angus-Zuchtprogramm kommt ohne Kraftfutter aus. Den 2000 Mutterkühen stehen ca. 12 000 ha Weideland zur Verfügung.

[www.spiritviewranch.com](http://www.spiritviewranch.com)